



# DEO KOCHBUCH

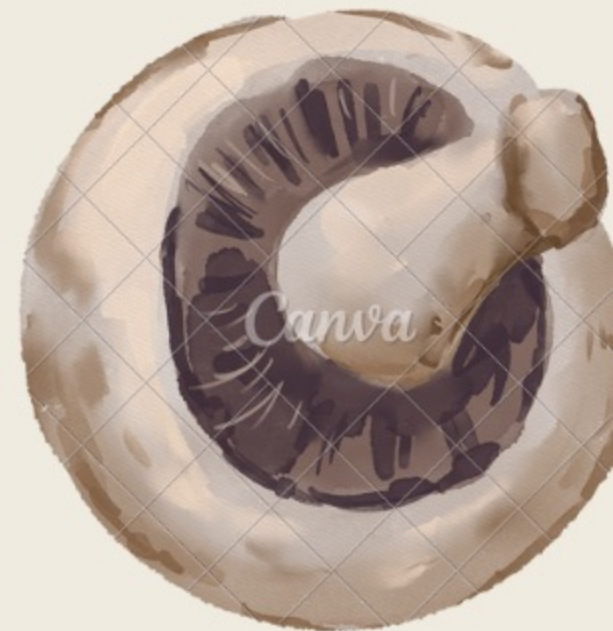
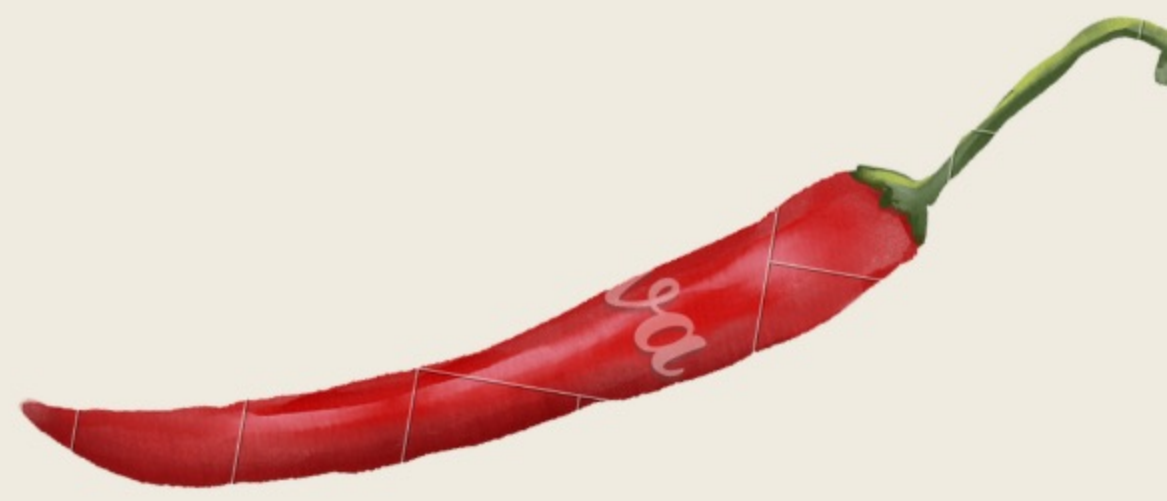
PROJEKT SOMMER 2023



# MITGLIEDER:



HANA ELZAWAHRY  
ZEINAH TAREK  
CHRISTINE SELWANES  
HANA SALAMA  
MALAK MOTAWEE  
HANA KHALAFALLAH  
JUDI EL SISI  
SOPHIA HANNEMANN  
SALMA BADAWY  
MAXINE GEWEYER  
MERAY ROUPHAIL  
MALAK SHAALAN  
SALMA HELAL  
DUNJA EL DSOKI  
YOUSSEF GHONEIM  
YASSIN MOSTAFA  
KAREEM SABRY  
ISAAC BACHEET





## **Inhaltverzeichnis**

### **Essensrezepte:**

Obstsalat mit Joghurt und Kaffee.....	<b>3</b>
Ein Topf Orzo Nudeln mit Gemüse.....	<b>4</b>
Sushi.....	<b>5-6</b>
Orange glow smoothie: Orangen Mango Smoothie.....	<b>7</b>
Selbstgemachte Nudeln mit pinker Sauce.....	<b>8</b>
Gebackenen Haferflocken mit Heidelbeeren.....	<b>9</b>
Sommer Rollen aus Reisteigblätter.....	<b>10</b>
Wassermelonen Saft.....	<b>11</b>

### **Aufsätze der Schüler über Gesundheitsthemen und stressigen Schulalltag:**

Der „Atem“ im Essen?.....	<b>12</b>
Meal Prep.....	<b>13</b>
„Gesund und Lecker – Die Geheimnisse einer ausgewogenen Ernährung“.....	<b>14</b>
Ist jeder Körper gleich bei der Ernährung?.....	<b>15</b>
Wie viel Wasser sollte man am Tag trinken?.....	<b>16</b>
Was ist Bio?.....	<b>17</b>
Tipps für stressige Tage.....	<b>18</b>
Tipps für schriftliches Abitur.....	<b>19 - 20</b>





# Joghurt-Obstsalat

## Zutaten:

- 1 Becher griechischer Joghurt 2% Fett
- Obst (Apfel, Birne, Aprikose und Erdbeere) nach Belieben
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Teelöffel Kaffee (instant gold)



## Zubereitung:

Beginne mit einer Tasse griechischem Joghurt, füge dann einen Esslöffel Honig und einen Teelöffel Instantkaffee hinzu und vermische alles.

Daneben schneiden wir Äpfel, Aprikosen, Erdbeeren und Birnen zum Beispiel.

Zum Schluss geben wir die Früchte zum Joghurt und genießen es.







# Orzo

## Zutaten:

- Pilze (600g)
- Zwiebeln( 1 Stück)
- Spinat(400g)
- Zucchini ( 12 Stück)
- Orzo (800g)
- 12 Becher Wasser

## Durchführung:

Um dieses Gericht zuzubereiten, solltest du zunächst das Gemüse gründlich waschen und in kleine Würfel schneiden. Erhitze dann eine Pfanne auf niedriger Stufe und gebe 3-4 Löffel Olivenöl hinein. Füge die Zwiebel hinzu und brate sie an. Gebe etwas Knoblauchpulver zu den Zwiebeln und brate es weiter, bis sie goldbraun sind. Gebe nun die Zucchini in die Pfanne und mische alles gut durch.

Füge als nächstes die Pilze hinzu und mische alles erneut gut. Gebe etwas Salz hinzu und füge 800g Orzo Nudeln hinzu. Vermische alles gut und gebe das Wasser hinzu. Lass alles auf niedriger Stufe köcheln, bis die Orzo Nudeln gar sind.

Zuletzt füge den Spinat hinzu und lasse ihn 2 Minuten kochen. Dann servieren und guten Appetit!



# Sushi

## ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN:

- 9 Sushi Algenblätter / Nori-Blatt
- 400g Sushi reis
- 3 EL Reisessig
- 1 EL Zucker
- $\frac{3}{4}$  TL Salz
- 100g Räucherlachs
- 1  $\frac{1}{2}$  Krabbenstäbchen
- Frischkäse
- 1 Avocado
- 4 Gurken
- 2 Karotten
- Sojasauce zum Dippen



## SUSHI REIS VORBEREITEN:

Reis nach Packungsinformation kochen. Daneben erhitzt du den Reisessig und den Zucker zusammen in einem separatem Topf, bis sie kochen, gebe dann diese Mischung zum Reis und vermische alles gut miteinander. Warte einen Moment bis alles abkühlt





# Sushi

## REZEPTE:

---

### 1) Sushi Maki

- Sobald du deinen Sushi-Reis zubereitet hast, musst du als Erstes einen Vorbereitungsbereich mit deiner Rollmatte auslegen. Du sollst zwei Drittel einer Seite der Nori-Algen mit dem Sushi-Reis bedecken. Dann legst du Lachs- oder Krabbenstäbchen waagrecht in die Mitte. Du nimmst dann sowohl Nori als auch die Matte und rollst die Matte über die Füllung. Wenn du es vegetarisch möchtest lass den Fisch weg.

### 2) Nigiri

- Bevor du Nigiri-Sushi zubereitest, musst du den Sushi-Reis vorbereiten, der verwendet werden soll. Wenn der Reis fertig ist, formst du ihn. Zum Schluss legst du ein Stückchen Fisch auf den geformten Reis.

### 3) California Roll

- Zuerst legst du ein Blatt Nori mit der rauen Seite nach oben auf eine Rollmatte. Danach verteilst du den Reis gleichmäßig im Nori, ohne den Reis zu zerdrücken, und dann es umdrehen, sodass das Nori nach oben zeigt. Dann fügst du horizontal die Krabbenstäbchen, die Avocado und eine Reihe Gurken hinzu. Als letztes nimmst du sowohl Nori als auch die Matte und rollst die Matte über die Füllung, sodass der zusätzliche Raum an der Unterseite die andere Seite berührt, und dann nach unten drücken, um eine schöne, feste Rolle zu erhalten.
- Schneide den Sushi erst in der Mitte und dann in gleichmäßige mundgerechte Stücke.





# Orange glow smoothie

## Zutaten

### Für ein Smoothie

- 1 reife Banane
- 1 Glas frisch gepresster orangen Saft
- 1/2 Becher gefrorenes Mango
- 1 gehackte Karotte

## Durchführung

Erst mal muss man die Banane, die gefrorenen Mangos und die Karotte klein schneiden.

Danach gibt man alle Zutaten in einen Mixer. Vergesst aber nicht den Orangensaft.

Mix, Mix, Mix und so sind wir bereit für ein erfrischendes, leichtes Getränk.





# Pink pasta:

## Zutaten für eine Portion für die Nudeln:

### für die Sauce:

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 3 frische Tomaten
- Salz je nach Geschmack
- Pfeffer je nach Geschmack
- Paprikapulver je nach Geschmack
- 1 TL Knoblauchpulver
- 1 TL Zwiebelpulver
- 2 EL Tomatenmark
- 2 EL Sahne

- 150 g Mehl
- 1 Ei



## Kocheinweisungen:

1. Zuerst machst du ein Teignest auf einer sauberen Arbeitsfläche mit dem Mehl. Gib die restlichen Zutaten in die Mitte und benutze eine Gabel, um die Eier vorsichtig aufzuschlagen. Versuche, die Mehlwände so gut wie möglich intakt zu lassen!
2. Als nächstes verwende deine Hände, um das Mehl vorsichtig einzuarbeiten. Arbeite weiter am Teig, bis er zu einem groben Ball zusammenkommt.
3. Dann kneten! Am Anfang wird der Teig ziemlich trocken sein, aber gib nicht auf! Es mag nicht so aussehen, als würde er zusammenhalten, aber nach 8-10 Minuten Kneten sollte er geschmeidig und glatt werden.
4. Wenn der Teig zusammenkommt, forme ihn zu einer Kugel und wickle ihn in Frischhaltefolie ein. Lass den Teig für 30 Minuten bei Raumtemperatur ruhen.
5. Benutze ein Nudelholz oder deine Hände, um den Teig zu einer dünnen ovalen Scheibe flachzudrücken.

### Für die Soße:

1. Brate zuerst Zwiebeln dann Knoblauch in einem großen Topf mit dem Olivenöl an und koche sie, bis sie weich sind.
2. Danach füge Tomatenmark hinzu und koche die Sauce, bis sie dunkler und leicht karamellisiert ist.
3. Für einen reichhaltigeren und intensiveren Geschmack wird empfohlen, auch frische Tomatensauce hinzuzufügen, indem man frische Tomaten mit Salz, Pfeffer, Knoblauchpulver und Zwiebelpulver püriert und sie bei mittlerer Hitze 20 Minuten kocht.
4. Nachdem unsere rote Tomatensauce fertig ist, füge die Kochsahne hinzu und danach die gekochte Pasta mit etwas von ihrem Wasser.





# GEBACKENE HAFERFLOCKEN MIT HEIDELBEEREN

## ZUTATEN

- 2 BANANEN
- 2 TASSEN HAFERFLOCKEN
- 2 ESSELÖFFEL CHIASAMEN
- 2 TASSEN MILCH
- 2 TASSEN GEFRORENE  
HEIDELBEEREN
- AHORNSIRUP
- ÖL

## ANLEITUNG

1. OFEN AUF 180°C VORHEIZEN. DIE PFANNE MIT ÖL LEICHT EINSTREICHEN.
2. DIE BANANEN MIT EINER GABEL ZERDRÜCKEN.
3. DIE HAFERFLOCKEN HINZUGEBEN, GEFOLGT VON CHIASAMEN UND MILCH. ALLES VERMISCHEN. DIE GEFRORENEN HEIDELBEEREN DARÜBERGEBEN.
4. ETWA 25MIN IM OFEN BACKEN.
5. AHORNSIRUP DARÜBERTRÄUFELN VOR DEM SERVIEREN NACH GESCHMACK.



# SOMMER ROLLEN



## ZUTATEN FÜR 20 PERSONEN

- Summer rolls
  - o 2 Rotkohl
  - o 15 Möhren
  - o 30 Gurken
- Soße
  - o 2 Becher Peanut Butter
  - o 16 EL Sojasauce
  - o 8 EL Sesamöl
  - o 8 EL Maple Syrup
  - o 8 EL Wasser
  - o 4 TL Ginger
  - o 4 TL Knoblauch



## REZEPT

- Zuerst musst du die Möhren, den Rotkohl und die Gurken in feine Streifen schneiden. Bevor du das Gemüse in das Reispapierblatt legst, sollst du das Reispapier in eine große Schüssel mit warmen Wasser legen und ca. 15 Sekunden einweichen lassen. Lege das weiche Reispapier auf eine saubere Arbeitsfläche. Lege das Gemüse auf das untere Teil des Papiers. Klappe die Seiten des Reispapiers über das Gemüse und rolle es dann von unten nach oben auf. So ist die Sommerrolle geformt.

- Um die Soße zu erstellen, sollst du Erdnussbutter, Sojasoße, Sesamöl, Maple Syrup, Wasser, Ingwer und Knoblauch zusammen mischen.

Nun sind die Sommerrollen und die Soße gemacht und bereit zum Essen.

Guten Appetit!





## Wassermelonen Saft

---



### Zutaten:

Wassermelone  
Limetten  
Sprudelwasser  
Erdbeersyrup  
Eiswürfel  
1 Mixer

### Zubereitung:

Mixe die Wassermelonen im mixer zu einem Saft, füge Limettensaft, Sprudelwasser, Eiswürfel und Erdbeersyrup im Verhältnis je nach Geschmack, das ist dir überlassen. Wenn du es süßer magst, dann mach mehr Syrup rein. Wenn etwas saurer, dann etwas mehr Limettensaft. Natürlich, wenn du eine Wasser ähnliche Konsistenz möchtest, dann füge mehr Sprudelwasser hinzu. Und genießen! An warmen Tagen das beste Rezept!





## “Der Atem” im Essen?

Die berühmteste Speise in Ägypten ist “Molokheya”. Ich glaube es gibt niemand, der in Ägypten lebt und Molokheya nicht kennt.

Molokheya ist eine Suppe aus Hühnerbrühe und Spinatähnlichem Gemüse. Du kannst sie überall essen, aber schmeckt sie immer gleich? Bestimmt nicht! Weißt du warum?

Das wirst du jetzt erfahren!

Kochen mit Liebe ist das Geheimnis köstlichen Geschmacks. Ein Glaube, der trotz seines Alters immer noch beim Verkosten köstlicher Speisen in unserer modernen Zeit vorherrscht. Jede Frau wünscht sich ihren „süßen Atem“ beim Kochen von Speisen, solange sie diese zubereitet mit großer Sehnsucht und Liebe.

Wenn man mit Liebe kocht, geht es nicht nur darum, gute Zutaten zu verwenden und ein schmackhaftes Gericht zuzubereiten, sondern auch darum, dem Prozess der Zubereitung selbst Aufmerksamkeit und Sorgfalt zu schenken.

Der Atem kann dabei helfen, sich zu konzentrieren und im Moment zu bleiben, um ein besseres Ergebnis zu erzielen. Durch diese Art des Kochens kann man nicht nur ein köstliches Gericht kreieren, sondern auch eine Verbindung zu den Menschen herstellen, für die man kocht, und zu den Zutaten, die man verwendet. Das Kochen mit Liebe bezieht sich auf die Idee, dass eine positive Einstellung und emotionale Verbindung zum Kochen dazu beitragen können, dass das Essen besser schmeckt.

In Ägypten glaubt man demzufolge daran, dass der Atem bzw. der Hauch einer Person in ein Gericht mit hinein fließt und das Essen je nach dem lecker macht oder nicht.



HANA ELZAZAWAHRY





## Meal prep


Meal-Prep ist die englische Bezeichnung für Essensvorbereitung. Das ist die Praxis für mehrere Tage vorzukochen, um vor allem im stressigen Alltag trotzdem ausgewogene Mahlzeiten zur Verfügung zu haben. Es gibt zwei verschiedene Arten von Meal Prep, je nachdem was die eigenen Bedürfnisse zufriedenstellt. Die klassische Essensvorbereitung ist ganze Mahlzeiten zusammenzustellen und diese in luftdichte Behälter im Kühlschrank aufzubewahren, um sie dann z.B. in der Mikrowelle schnell und einfach aufzuwärmen. Ingredient-Prep ist das vorbereiten von unterschiedlichen Lebensmittel, die die vier Nahrungsbestandteile umfassen: Kohlenhydrate, Gemüse, Protein und gesunde Fette. So kann man unterschiedliches Gemüse, Fleischarten und Kohlenhydrate vorschneiden oder -kochen und diese frei nach Belieben kombinieren. Der Vorteil am Ingredient-Prep ist die Vielfalt der Gerichte, die man während der Woche zaubern kann, endlos. Dadurch kann man eine ausgewogene Ernährung, ohne großen Zeitaufwand sichern. Wichtig beim Meal-Prep ist, dass man sich einen Tag in der Woche aussucht, um zu kochen. Der Prozess dauert, je nach Plan, ca. zwischen 1-2 Stunden. Aus diesem Grund ist eine gute Planung wichtig, um eine erfolgreiche Essensvorbereitung in seine Routine zu etablieren. Außerdem ist es wichtig, dass man eine Variation an Kochutensilien hat, um die Lebensmittel gleichzeitig kochen zu können. Auch die Lagerung ist wichtig. Es lohnt sich in qualitative, luftdichte Behälter zu investieren, um alles im Kühlschrank lagern zu können. Essensvorbereitung ist heutzutage eine beliebte Aktivität, vor allem bei Familien und Berufstätigen, da sie während der Woche Zeit einspart und trotzdem den Menschen mit den essenziellen Nährstoffen zu versorgen.



**DUNJA EL DSOKI**  
**MALAK SHAALAN**







## **Titel: "Gesund und lecker - Die Geheimnisse einer ausgewogenen Ernährung"**

Hey Leute!

Gesundes Essen bedeutet nicht, dass wir auf all die leckeren Sachen mit raffiniertem Zucker

verzichten müssen, die wir lieben. Es geht vielmehr darum, eine ausgewogene Mischung aus verschiedenen Lebensmitteln zu haben, um unseren Körper mit all den Nährstoffen zu versorgen, die er braucht.

Lasst uns über die verschiedenen Essensgruppen sprechen, die uns helfen, eine gesunde Ernährung zu erreichen:

1. Gemüse und Obst: Diese sind wie die Superhelden in unserem Essen! Sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Denkt an knackige Karotten, saftige Äpfel oder frische Salate. Versucht, verschiedene Farben einzubauen, denn jede Farbe hat ihre eigenen Vorteile!

2. Getreideprodukte: Diese Gruppe umfasst Dinge wie Brot, Nudeln, Reis und Haferflocken. Sie geben uns Energie, damit wir den ganzen Tag lang aktiv sein können. Achtet darauf, Vollkornprodukte zu wählen, denn sie sind reicher an Ballaststoffen und Nährstoffen.

3. Eiweißquelle: Hier kommen Dinge wie Fleisch, Fisch, Eier, Bohnen und Nüsse ins Spiel. Eiweiß hilft beim Aufbau von Muskeln und unterstützt das Wachstum. Versucht, verschiedene Quellen zu integrieren, um eine Vielzahl von Nährstoffen zu erhalten.

4. Milchprodukte: Joghurt, Käse und Milch sind Teil dieser Gruppe. Sie liefern uns Kalzium, das gut für unsere Knochen ist. Aber denkt daran, auch auf fettarme Optionen zu achten, da sie zu einer gesünderen Ernährung beitragen, indem sie das Risiko von gesundheitlichen Problemen verringern. Das liegt daran, dass gesättigte Fette, die hauptsächlich in tierischen Produkten wie Fleisch und Butter vorkommen, die Gefahr von Herzkrankheiten erhöhen.

5. Fette und Öle: Ja, Fette sind auch wichtig, aber in Maßen! Gesunde Fette wie Olivenöl, Avocado und Nüsse können unseren Körper mit Energie versorgen und helfen, Vitamine aufzunehmen. Aber versucht, frittierte und verarbeitete Lebensmittel zu reduzieren.

Jetzt wisst ihr, welche Lebensmittel zu welchen Essensgruppen gehören. Die Zauberformel ist jedoch die Balance und Vielfalt. Versucht, von jeder Gruppe etwas in eure Mahlzeiten einzubauen, um sicherzustellen, dass ihr alle wichtigen Nährstoffe bekommt.



**MALAK MOTAWEE**



**Es gibt jedoch allgemeine Richtlinien, die helfen können:**

1. Gemüse: 1/2 des Tellers
2. Kohlenhydrate: 1/4 des Tellers
3. Protein: 1/4 des Tellers
4. Gesunde Fette (z.B. Avocados, Nüsse oder Olivenöl): Integration in moderaten Mengen(z.B. als Salad-Dressing oder Snacks)

Denkt daran, dass es auch in Ordnung ist, ab und zu mal etwas "Ungesundes" zu genießen. Es geht um den Gesamtansatz und darum, sich selbst zu verwöhnen, solange wir uns größtenteils ausgewogen ernähren.

#### **Ist jeder Körper gleich bei der Ernährung?**

Gute Frage! Obwohl die grundlegenden Prinzipien einer ausgewogenen Ernährung für die meisten Menschen gelten, ist es wichtig zu beachten, dass jeder Körper einzigartig ist. Das bedeutet, dass individuelle Bedürfnisse und Vorlieben bei der Ernährung berücksichtigt werden sollten.

Einige Menschen haben möglicherweise Allergien oder Unverträglichkeiten gegen bestimmte Lebensmittel, die sie meiden müssen. Andere haben vielleicht spezielle Ernährungsbedürfnisse aufgrund von Gesundheitszuständen oder persönlichen Zielen. Manche Menschen bevorzugen eine vegetarische oder vegane Ernährung, während andere Fleisch in ihre Mahlzeiten einbeziehen.

Es ist wichtig, auf die Signale unseres Körpers zu achten und herauszufinden, was für uns persönlich funktioniert. Wenn bestimmte Lebensmittel uns guttun und uns Energie geben, sollten wir sie in unsere Ernährung einbeziehen. Wenn uns bestimmte Lebensmittel jedoch nicht gut bekommen oder uns unwohl fühlen lassen, sollten wir sie möglicherweise reduzieren oder vermeiden. Der Schlüssel zur richtigen Ernährung liegt darin, unseren eigenen Körper zu verstehen und eine ausgewogene Ernährung anzustreben, die zu uns passt. Das bedeutet, dass wir offen sein sollten für Experimente, verschiedene Lebensmittel ausprobieren und unsere Mahlzeiten anpassen, um sicherzustellen, dass wir die richtigen Nährstoffe erhalten und uns gleichzeitig gut fühlen.

**MALAK MOTAWEE**





## Wie viel Wasser sollte man am Tag trinken?

Zuerst Mal sollte einem die Wichtigkeit von Wasser für den menschlichen Körper bewusst sein, denn ohne essen kann der menschliche Körper für mehrere Monate auskommen, jedoch ohne Wasser nur wenige Tage bis Stunden. Wasser erfüllt nämlich eine Reihe von lebenswichtigen

Funktionen:

- Flüssigkeitshaushalt: Der menschliche Körper besteht bis zu 70% des Körpergewichts aus Wasser. Damit versorgt man alle wichtigen Organe.
- Stoffwechselprozesse: Wasser hilft bei der Verdauung und trägt, durch den Abbau von Giftstoffen, zur Gesundheit des Darms und der Niere bei.
- Energielevel und gesteigerte Gehirnfunktion: Dehydrierung kann zu Müdigkeit führen, wodurch das Produktivitätslevel gesunken wird.





Die Menge an Wasser, die jeder Körper benötigt, hängt von verschiedenen Faktoren ab.

Eine allgemeine Faustregel ist, täglich 30-40ml Wasser pro Kilogramm Körpergewicht zu trinken. Außerdem hängt es von der Körpergröße und Aktivitätslevel variieren. Zum Beispiel benötigt jemand, der viel schwitzt oder körperlich aktiv ist, mehr Wasser als jemand, der einen sitzenden Lebensstil führt. Es ist aber auch wichtig, auf die individuellen Bedürfnisse deines Körpers zu achten. Eine übermäßige Flüssigkeitszufuhr kann allerdings ebenfalls negative Auswirkungen auf den Körper haben. Es ist daher wichtig, eine ausgewogene Flüssigkeitszufuhr zu gewährleisten, um eine optimale Gesundheit und Hydratation zu fördern.

SOPHIA HANNEMANN


SALMA HELAL





## Die Bio-Revolution: Ein Schritt in Richtung Nachhaltigkeit


Bio-Produkte werden heutzutage immer beliebter, denn immer mehr Menschen achten bewusst auf ihre Ernährung. Aber was genau ist Bio-Ernährung und was bringt sie eigentlich? Ist es überhaupt gesünder, nur noch Bio zu essen?



Bei Bio-Ernährung wird auf chemische Pflanzenschutzmittel und Kunstdünger verzichtet. Stattdessen werden natürliche Dünger und Pflanzenschutzmittel verwendet, die das ökologische Gleichgewicht nicht beeinflussen.


Ein großer Vorteil ist, dass bei der Herstellung natürliche und weniger schädliche Stoffe verwendet werden. Bio-Landwirte setzen auf den Verzicht von chemischen Pestiziden und Gentechnik. Dadurch sind die produzierten Lebensmittel gesünder und nachhaltiger für die Umwelt.

Außerdem haben Bio-Produkte oft mehr Nährstoffe als konventionell erzeugte Lebensmittel und schmecken oft intensiver, was nicht zuletzt am natürlichen Anbau- oder Haltungsverfahren liegt.



Also, wenn du auf deine Gesundheit achten und die Umwelt schützen willst, solltest du auf Bio-Lebensmittel setzen!

Bio-Produkte haben auch ein paar Nachteile. Die Preise sind oft höher und die Haltbarkeit ist manchmal kürzer, was das Aufbewahren und Verarbeiten erschwert. Außerdem ist nicht sicher, ob Bio-Produkte wirklich besser oder gesünder sind als konventionelle Lebensmittel. Einige Studien haben sogar gezeigt, dass es keine großen Unterschiede in der Nährstoffzusammensetzung gibt.



Trotzdem können Bio-Lebensmittel eine gesündere und nachhaltigere Option sein. Aber es ist wichtig, die Nachteile zu berücksichtigen und zu verstehen, dass Bio nicht immer die beste Wahl für jeden ist.

Meray Roupail  
Maxine Geweyer





The page features a light yellow background with various colorful illustrations. On the left, there is a large orange with a green leaf. On the right, there are two red cherries on green stems. At the bottom left, a red apple with a green leaf is partially visible. At the bottom center, there is a green plant-like shape with several vertical stems. At the bottom right, a yellow banana is shown. The text is centered on the page.

## Tipps für stressige Tage

Wir alle wissen, dass es im Schultag es sehr stressig werden kann, hier einige Tipps an die du dich halten kannst:

### 1- Machen Sie regelmäßig Pausen:

Es ist essenziell eine Pause zu nehmen , auch wenn du denkst du hast keine Zeit. Fünf Minuten können dir auch helfen.

### 2- Konzentriere dich auf gesundes Essen :

Gesundes Essen fördert , dass du genug und besser schläfst.

Verbessert den benötigten Kraftstoff für unseren Körper , um vorbereitet und belastbar zu sein.

### 3- Bewegung/ Sport :

Es ist egal welche Sportart oder Bewegung du gerne machen willst. Bewegung würde eine Erholung für deinen Geist sein.

### 4- Setze dir realistische Ziele :

Viele von uns (Jugendlichen) sind von sozialen Medien stark beeinflusst und setzen sich Ziele, die man garnicht erreichen kann. Setze dir realistische Ziele , in Form von kleinen Schritte n.

Das ist erstmal ein Anfang wir wünschen dir viel Erfolg!

YOUSSEF GHONEIM



## Was isst man vor Abi-Prüfungen

wir möchten mit euch über die Bedeutung einer gesunden Ernährung während des schriftlichen Abiturs sprechen. Wir alle wissen, wie stressig diese Zeit sein kann und wie wichtig es ist, unseren Körper und unser Gehirn optimal zu versorgen, um unsere Leistungsfähigkeit zu steigern.

Eine ausgewogene Ernährung ist der Schlüssel, um uns mit den notwendigen Nährstoffen zu versorgen. Das bedeutet, dass wir uns auf frisches Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, mageres Protein und gesunde Fette konzentrieren sollten. Diese Lebensmittel liefern uns die Energie, die wir brauchen, um konzentriert und fokussiert zu bleiben.

Darüber hinaus gibt es spezielle Lebensmittel, die unsere geistige Leistungsfähigkeit unterstützen können. Fettreicher Fisch wie Lachs ist reich an Omega-3-Fettsäuren, die bekanntermaßen gut für das Gehirn sind. Nüsse und Samen, Beeren, dunkle Schokolade, Kurkuma, grüner Tee und Eier sind weitere gute Optionen, um unser Gehirn mit den richtigen Nährstoffen zu versorgen.

Es ist auch wichtig, regelmäßig zu essen und keine Mahlzeiten auszulassen. Das Frühstück ist besonders wichtig, da es uns den nötigen Energieschub für den Tag gibt. Plant eure Mahlzeiten im Voraus, um sicherzustellen, dass ihr gesunde Optionen zur Verfügung habt und nicht zu ungesunden Snacks greifen müsst.

Vergesst nicht, genug Wasser zu trinken, um hydriert zu bleiben. Dehydration kann zu Konzentrationsschwierigkeiten führen. Vermeidet auch den übermäßigen Konsum von koffeinhaltigen Getränken oder Energydrinks, da diese zu Energieabstürzen führen können.

Denkt daran, dass ausreichender Schlaf und regelmäßige Bewegung ebenfalls wichtige Faktoren für unsere geistige Gesundheit sind. Nehmt euch Zeit für kurze Pausen während des Lernens, um euren Geist zu erfrischen und Stress abzubauen. Geht spazieren oder macht leichte Dehnungsübungen, um eure Durchblutung anzuregen.

Wir alle wollen unser Bestes geben und unser volles Potenzial während des Abiturs erreichen. Indem wir auf eine gesunde Ernährung achten, können wir unsere geistige Leistungsfähigkeit verbessern und uns auf dem Weg zum Erfolg unterstützen.


Lasst uns gemeinsam diese herausfordernde Zeit angehen und unsere Ziele mit einer gesunden Lebensweise erreichen!

Viel Erfolg bei euren Prüfungen!

Eure Mitschüler

Auf der nächsten Seite findet ihr Vorschläge für Lebensmittel, die ihr zu langen auch kurzen Prüfungen einpacken könnt.





Hier sind einige Vorschläge für Lebensmittel, die wir während langer und kurzer Prüfungen mitnehmen können.

**Nüsse und Trockenfrüchte:** Nüsse wie Mandeln, Walnüsse oder Cashews sind nicht nur lecker, sondern auch eine gute Quelle für gesunde Fette und Proteine. Kombiniert sie mit Trockenfrüchten wie Rosinen oder getrockneten Aprikosen für einen energiereichen Snack.

**Obst:** Frisches Obst wie Äpfel, Bananen, Trauben oder Beeren sind leicht zu transportieren und liefern natürlichen Zucker für schnelle Energie. Sie sind auch vollgepackt mit Vitaminen und Antioxidantien, die uns helfen, fit zu bleiben.

**Gemügesticks:** Schneidet Karotten, Gurken, Sellerie oder Paprika in Sticks und packt sie in eine Snackbox. Dazu könnt ihr einen gesunden Dip wie Hummus oder griechischen Joghurt mitnehmen, um den Snack noch schmackhafter zu machen.

**Vollkornbrot oder -cracker:** Packt ein paar Scheiben Vollkornbrot oder Vollkorncracker ein. Diese sind reich an Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten, die uns langanhaltende Energie geben. Ihr könnt sie mit gesunden Aufstrichen wie Erdnussbutter, Avocado oder Käse belegen.

**Hartgekochte Eier:** Hartgekochte Eier sind proteinreich und leicht zu transportieren. Sie sind eine sättigende Option, die uns lang anhaltende Energie liefert.


**Griechischer Joghurt:** Griechischer Joghurt ist reich an Protein und kann mit frischen Früchten oder Nüssen kombiniert werden. Gebt eine kleine Portion in einen Behälter oder eine wiederverschließbare Packung.

**Müsliriegel:** Achtet darauf, gesunde Müsliriegel zu wählen, die wenig zugesetzten Zucker enthalten und stattdessen Ballaststoffe und Proteine liefern. Diese sind perfekt für einen schnellen Energieschub während der Prüfungen.

**Cottage Cheese:**oder Cottage Cheese sind proteinreiche Snackoptionen, die sich gut mit frischem Obst oder Nüssen kombinieren lassen. Packt sie in kleine Behälter und ihr habt einen leckeren und nahrhaften Snack für zwischendurch.

**Energieriegel oder Proteinriegel:** Es gibt eine große Auswahl an Energieriegeln oder Proteinriegeln auf dem Markt, die speziell für unterwegs entwickelt wurden. Sucht nach gesunden Optionen mit hochwertigen Zutaten, um euren Energiebedarf zu decken.. .

Wir hoffen, dass diese Snack-Ideen euch helfen werden, euch während der Prüfungen optimal zu konzentrieren.



Kareem sabry  
yassin mostafa