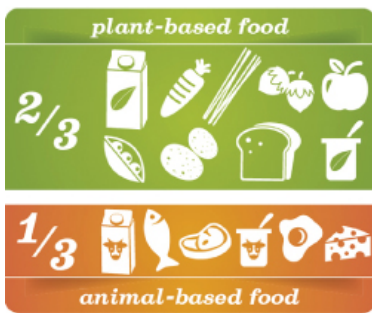


Mehr pflanzenbasierte Ernährung



Eine Ernährung, die mehr auf pflanzlichen Lebensmitteln basiert, trägt zu Ihrer Gesundheit und zu einer besseren Umwelt bei.

Der Einstieg in die Ernährung mit Pflanzenkraft könnte einfacher nicht sein. Achten Sie lediglich darauf, dass im Schnitt zwei Drittel der Nahrungsmittel, die Sie verzehren, pflanzlichen Ursprungs sind, und überlassen Sie ein Drittel anderen, tierischen Zutaten.

GÜT FÜR SIE



- Pflanzliche Lebensmittel enthalten insgesamt meist weniger Fett, insbesondere gesättigte Fette, liefern gesunde Mengen an ungesättigten Fettsäuren und sind in der Regel ballaststoffreicher.
- Viele pflanzliche Lebensmittel (zum Beispiel auf der Basis von Soja, Mandeln, Reis, Hafer etc.) enthalten oft auch mehr Vitamine und Mineralstoffe, sowie eine Reihe bioaktiver Stoffe.
- Eine mehr pflanzliche Ernährung bringt ernährungsphysiologische Vorteile mit sich: sie trägt zu einem gesünderen Herzen und Gewicht sowie zu besseren Blutzuckerwerten bei.

GUT FÜR DEN PLANETEN

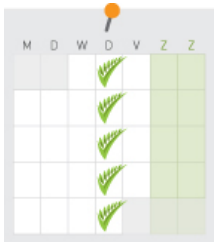


- Es werden weniger Land, Wasser und Energieressourcen verschwendet.
- Es entstehen weniger Treibhausgase.
- Beides zusammen ist nachhaltiger für unseren Planeten!



Eine Frage der Gewichtung:

Denn es geht nicht darum, auf Fleisch und Milchprodukte zu verzichten, sondern darum, pflanzliche Lebensmittel an erste Stelle zu setzen z.B. mit Sojaprodukten und Drinks auf Basis von Mandeln, Reis, Hafer etc., mit Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Obst, Gemüse, Nüssen und Samen.



Mahlzeiten neu gestalten:

Rücken Sie, anstelle von Fleisch, pflanzliche Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte in den Mittelpunkt der Mahlzeiten. Ein wenig Fleisch als Beilage verleiht extra Aroma und Textur. Tipp: Bei traditioneller Spaghetti Bolognese einfach mal das Hackfleisch durch dieselbe Menge Sojaschnetzel ersetzen (oder halb und halb).



Fleischlose Tage:

Wenn Sie Fleischliebhaber sind, dann versuchen Sie hier und dort mal darauf zu verzichten, oder machen Sie ein wöchentliches Event daraus: „der fleischlose Tag“. Sie werden überrascht sein, wie schnell es Ihnen einfacher fällt. Tipp: Bestellen Sie im Restaurant auch mal ein vegetarisches Gericht; experimentieren Sie mit Pasta, allerlei Gemüse und pflanzlichen Sahnealternativen, seien Sie kreativ!

Gerichte im pflanzlichen Gewand:

Ob Leibgericht oder eine verlockende Neuentdeckung, die Sie online oder im Magazin gemacht haben – die meisten Rezepte lassen sich im Handumdrehen in pflanzenbasierte Varianten umwandeln! Verringern Sie die Menge an Fleisch in Gerichten wie Chili con carne, Spaghetti Bolognese oder Aufläufen, indem Sie einen Teil davon durch Gemüse, Hülsenfrüchte oder Sojaschnetzel ersetzen.

Tipp: Probieren Sie mal Pfannkuchen mit Mandeldrink aus oder Müsli mit einer pflanzlichen Joghurtalternative.

: