



# Foliensatz Ernährung

## **Foliensatz Ernährung**

- **Zusammenhänge und Grundlagen**
- **Gemüse, Obst, Kartoffeln und Hülsenfrüchte**
- **Getreide und Getreideprodukte**
- **Fette, Öle, Nüsse**
- **Tierische Lebensmittel**
- **Getränke und Süßungsmittel**
- **Planetary Health Diet**

## Gemüse und Obst – Sekundäre Pflanzenstoffe II

### Stoffe mit Wirkung ...

- Sekundäre Pflanzenstoffe tragen zur **Gesundheit** bei.  
Sie sind zum Beispiel:
  - krebsvorbeugend
  - entzündungshemmend
  - bekömmlichkeitssteigernd
  - bakterienhemmend
  - immunstimulierend



## Kräuter, Gewürze, Salz – Tipps zum Würzen

### Gut gewürzt ist halb gewonnen

- Frische Kräuter und Gewürze möglichst erst **kurz vor dem Verzehr zerkleinern** und dem Essen zugeben. Das Aroma und die gesundheitsfördernden Substanzen bleiben so am besten erhalten.
- Die Vorliebe für Salz ist erlernt. Wer weniger salzt, kann schon bald den **Eigengeschmack der Lebensmittel** besser wahrnehmen und intensiver genießen.

