## Lassen Sie sich Zeit für die Ernährungsumstellung

Geben Sie Ihrem Körper genug Zeit, um sich auf die neue Ernährungsweise umzustellen. Achten Sie darauf, was Ihnen bekommt und was nicht, und gehen Sie Schritt für Schritt vor.

**1. Mehr Frisches:** Essen Sie zunächst mehr frisches Gemüse und Obst. Wer Gemüse unerhitzt anfangs nicht so gut verträgt, kann es schonend dämpfen und erst nach und nach den Frischkostanteil erhöhen.

**2. Weniger Fett:** Versuchen Sie weniger fetthaltige Produkte wie Wurst, Frittiertes und Gebäck zu essen, und bevorzugen Sie fettarme Gerichte.

**3. Immer öfter Vollkorn:** Die Umstellung auf Vollkorn gelingt leichter, wenn Sie zunächst die Hälfte Ihres Mehls durch Vollkornmehl ersetzen und nach und nach immer häufiger Brot, Nudeln und Gebäck aus dem vollen Korn genießen. Essen Sie gleichzeitig weniger Zucker und zuckerhaltige Produkte, da es sonst zu Unverträglichkeiten kommen kann.

**4. Weniger Fleisch:** Verringern Sie Ihre Fleisch- und Wurstportionen. Planen Sie nicht mehr als ein bis zwei Fleischgerichte pro Woche ein.

**5. Frischkorn zuletzt:** Wenn Ihnen alles gut bekommt, können Sie eine Frischkornmahlzeit aus geschrotetem und eingeweichtem Getreide oder Getreidesprossen, Obst bzw. Nüssen und Samen in Ihren Speiseplan integrieren.

## Tun Sie sich und Ihrer Umwelt Gutes

Wenn Sie die Umstellungs- und Einkaufstipps beherzigen, tun Sie nicht nur Ihrer Gesundheit viel Gutes. Sie tragen gleichzeitig wesentlich zum Klimaschutz bei. Wenn Sie dann auch noch Lebensmittel kaufen, die fair gehandelt werden, machen Sie sich weltweit für bessere Lebensbedingungen stark.

Wir haben eine Verantwortung – mit unserem Ernährungsstil können wir sie wahrnehmen. Ein gutes Gefühl!


Das **Netzwerk Gesunde Ernährung** ist das Vernetzungsprojekt des UGB e.V. – Deutschland

Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. - Deutschland -

Das Netzwerk Gesunde Ernährung bearbeitet Ernährungs- und Gesundheitsthemen im Konsens mit anderen Fachkräften und Fachverbänden.

**Herausgeber:**
Koordinierungsstelle für das Netzwerk Gesunde Ernährung: Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V. – Deutschland
www.ugb.de

**Inhaltliche Verantwortung:**
Wissenschaftlicher Beirat der UGB-Akademie, Vorsitz: Prof. Dr. Claus Leitzmann, Gießen

**Bezugsadresse:**
UGB Beratungs- und Verlags GmbH,
www.ugb-verlag.de

Fotos: Fotolia, DigiTouch; Schutzgebühr -,20 €


überreicht von:

**In dieser Serie sind folgende Themen erschienen:**

- Vollwertig von Anfang an
- Wenn Nahrungsmittel unverträglich sind
- So schmeckt's allen – Genuss mit Verantwortung
- Vollwertig abnehmen und genießen
- So läuft's: Fit mit Vollwert-Ernährung
- Fasten – Gewinn für Körper und Seele
- Vollwertig essen bei Diabetes
- Gewichtige Kinder – satt und in Form

Gesunde Ernährung Netzwerk®

# So schmeckt's allen – Genuss mit Verantwortung

Gesund genießen
Bewusst einkaufen
Klima schützen

Leckeres genießen, gesund essen und gleichzeitig zum Klimaschutz beitragen – die Vollwert-Ernährung bietet die Lösung, um Genuss und Verantwortung im Alltag zu verbinden.

## Vollwert-Ernährung schmeckt gut ...

Naturbelassene Lebensmittel frisch zubereitet und mit aromatischen Kräutern verfeinert, sind die besten Voraussetzungen für echten Genuss. Denn der erste Grundsatz der Vollwert-Ernährung heißt: Essen Sie genussvoll und bekömmlich.

## ... tut gut

Vollwert-Ernährung steigert das persönliche Wohlbefinden, stärkt die Abwehrkräfte und hilft, ernährungsabhängigen Krankheiten vorzubeugen. Und das gilt für jedes Alter und alle Lebensphasen – für jung und alt, für Schwangere und Stillende, bei schwerer und leichter körperlicher Arbeit, zu Hause und unterwegs.

## ... und schützt das Klima

Die heute übliche Produktion von Lebensmitteln trägt erheblich zur Umweltbelastung bei. Besonders viele klimaschädliche Treibhausgase entstehen, wenn tierische Lebensmittel erzeugt werden. Auch Produkte, die über weite Strecken transportiert werden müssen oder in beheizten Treibhäusern wachsen, verursachen große Mengen an Treibhausgasen. Und je mehr ein Lebensmittel verarbeitet ist, desto mehr belastet es das Klima. Mit einer klimaoptimierten Ernährung lässt sich der Ausstoß an Treibhausgasen im Ernährungsbereich um mehr als die Hälfte vermindern. Setzen auch Sie überwiegend auf pflanzliche Lebensmittel aus Ihrer Region, am besten aus Bioanbau: So betreiben Sie genussvoll aktiven Klimaschutz.

## Greifen Sie zu hochwertigen Lebensmitteln

In der Vollwertküche wird Abwechslung groß geschrieben und die ganze Bandbreite an hochwertigen Lebensmitteln kommt auf den Tisch.

**Gemüse und Obst:** Frische Vielfalt versorgt Sie mit allen Vitaminen, Mineralstoffen und weiteren wichtigen Inhaltsstoffen. Essen Sie daher mehrmals täglich frisches Obst und Gemüse als knackigen Salat oder ganz einfach am Stück. Lassen Sie sich das unterschiedliche Angebot der Jahreszeiten schmecken und probieren Sie doch auch einmal Ungewohntes wie Pastinaken, Schwarzwurzeln oder Portulak. Für das Klima ist es günstig, wenn Sie überwiegend Erzeugnisse kaufen, die aus Ihrer Region und aus ökologischem Anbau stammen. Bio-Gemüse und -Obst bieten zudem meist einen intensiveren Geschmack und Sie können darauf vertrauen, dass diese praktisch nicht mit Pestiziden belastet sind.

**Getreide:** Vollkornprodukte enthalten viele Ballaststoffe und bringen einen trägen Darm wieder in Schwung. Darüber hinaus liefern sie lebensnotwendige Inhaltsstoffe wie B-Vitamine, Eisen, Magnesium und Eiweiß. Brot aus fein gemahlenem Vollkornmehl überzeugt die meisten Einsteiger vom guten Geschmack des vollen Korns. Eine große Auswahl erhalten Sie in Naturkostläden, Reformhäusern oder speziellen Bäckereien.

**Fett:** Setzen Sie Fett nur sparsam ein und verwenden Sie hochwertige Fette und Öle. Denn zu viel Fett schadet der Gesundheit und führt leicht zu unliebsamen Pfunden. Als Streichfett sind Butter oder ungehärtete Pflanzenmargarine mit einem hohen Anteil an Kaltpressölen ideal, für Salate native, kalt gepresste Öle wie Raps- oder Walnussöl und für gedünstete Speisen ist zum Beispiel Olivenöl gut geeignet.

**Milch:** Milch und Milchprodukte sind die besten Nahrungsquellen für den Knochenbaustein Calcium. Täglich ein Glas Milch, ein Becher Joghurt sowie zwei Scheiben eines fettarmen Käses liefern die richtige Menge dieses wichtigen Mineralstoffs. Sparen Sie Fett, indem Sie von Natur aus fettarme Milch- und Käseprodukte wie Joghurt oder Sauermilchkäse bevorzugen.

**Fleisch:** Gegen ein bis zwei Fleischmahlzeiten in der Woche ist nichts einzuwenden – am besten aus artgerechter Tierhaltung. Wer mehr verzehrt, nimmt leicht zu viel Fett, Eiweiß, Cholesterin, Purine sowie Schadstoffe auf. Zudem trägt insbesondere die Produktion von Tierfutter, aber auch die Tierhaltung erheblich zur Klimabelastung bei. Auch ohne Fleisch ist eine ausgewogene vollwertige Ernährung möglich. Denn Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse und Milchprodukte versorgen Sie mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen. Ein leckeres Risotto (siehe rechts) oder ein vegetarischer Brotaufstrich sind echte Alternativen zu Fleisch- und Wurstwaren.

**Süßes:** Probieren Sie Vollkorngebäck oder Nachspeisen, die mit Honig, eingeweichten Trockenfrüchten oder Obstdicksäften gesüßt sind; diese Süßungsmittel sorgen für einen angenehmen, aber nicht übermäßigen Süßgeschmack. Auch ein Stück reifes, süßes Obst schmeckt richtig gut.

**Getränke:** Ausreichendes und richtiges Trinken ist wichtig. Etwa 1-2 Liter Flüssigkeit täglich sollten es sein. Die Menge ist abhängig von der Jahreszeit, Ihrer körperlichen Aktivität und dem Wassergehalt Ihrer Nahrung. Ideale Durstlöscher sind Mineralwasser, Kräuter- und Früchtetees sowie verdünnte Gemüse- und Obstsäfte.

## Die 7 Grundsätze der Vollwert-Ernährung für Ihren Alltag

**Essen Sie:**

1. Genussvoll und bekömmlich
2. Überwiegend pflanzlich
3. Bevorzugt gering verarbeitet
4. Ökologisch erzeugt
5. Regional und saisonal
6. Umweltverträglich verpackt
7. Fair gehandelt

## Risotto mit Currysauce

**für 4 Personen**

| | | |
|---|---|---|
| 250 | g | Zwiebeln |
| 2 | | Knoblauchzehen |
| 2 | El | Olivenöl, nativ, kaltgepresst |
| 250 | g | Vollkornreis |
| 50 | g | Rosinen |
| 700 | ml | Gemüsebrühe |
| 75 | g | Haselnüsse, gehackt |
| je 300 | g | Möhren und Lauch, jodiertes Meersalz, Pfeffer |

**für die Soße:**

| | | |
|---|---|---|
| 3 | El | Weizenvollkornmehl |
| 1 | El | Curry |
| 30 | g | Butter |
| 300 | ml | Gemüsebrühe |
| 80 | g | Sahne, jodiertes Meersalz, Pfeffer |

Zwiebeln und Knoblauch würfeln und in Öl glasig dünsten, den Reis zugeben und kurz mitdünsten. Rosinen und Gemüsebrühe zugeben und etwa 30 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Möhren in feine Scheiben und Lauch in dünne Streifen schneiden, in wenig Wasser bissfest dünsten und unter den Reis heben. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Für die Soße Mehl und Curry in Butter anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Einige Minuten köcheln lassen, dann Sahne zugeben und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Das Risotto mit der Currysauce und den gerösteten Haselnüssen servieren.

© UGB e.V.