

ATLAS DER PFLANZLICHEN ERNÄHRUNG

Es ist gar nicht schwer, öfters mal auf Fleisch, Milchprodukte und Eier zu verzichten. Wir stellen hier eine Auswahl pflanzlicher Lebensmittel vor, die besonders reich an wichtigen Nährstoffen sind.



PROTEINE

Proteine versorgen den Körper mit den essenziellen, sprich lebensnotwendigen Aminosäuren. Sie sind Baustoffe für Enzyme, Gewebe und Organe, fürs Immunsystem und Blutgerinnungssystem. Kombiniere am besten verschiedene pflanzliche Proteine.



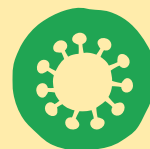
EISEN

Eisen ist ein wichtiger Bestandteil des Hämoglobins (des Blutfarbstoffs). Dieses transportiert den eingeatmeten Sauerstoff in alle Organe. Vitamin C verbessert, Kaffee und Schwarztee verschlechtern die Eisenaufnahme.



KALZIUM

Kalzium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff. Es spielt für viele Körperfunktionen eine entscheidende Rolle: Kalzium ist wesentlicher Bestandteil von Knochen und Zähnen und ebenfalls relevant für die Nerven und die Muskelfunktionen.

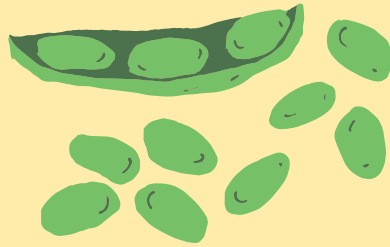


ZINK

Zink ist an zahlreichen Prozessen im Körper beteiligt. Bei einem Zinkmangel leiden die Haut, die Nägel und die Haare, das Immunsystem, die Hormonproduktion und die Fruchtbarkeit. Am besten Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide wie Hafer, Soja-Produkte, Samen und Nüsse in den täglichen Speiseplan einbauen.



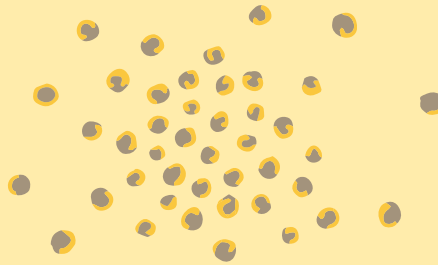
Broccoli



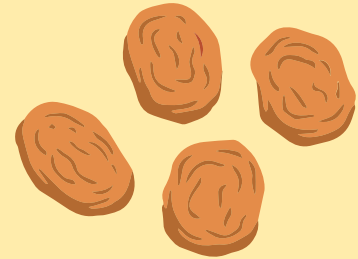
Edamame



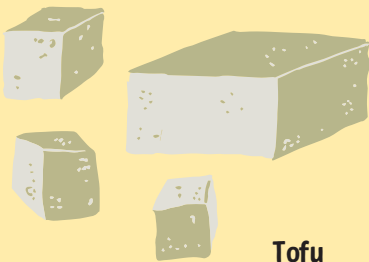
Kürbiskerne



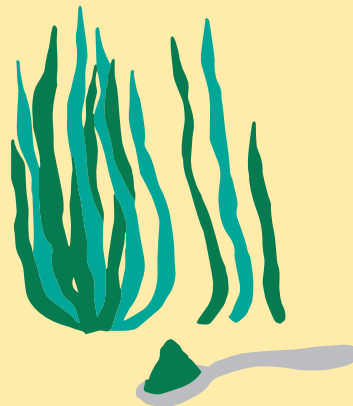
Quinoa



Dörraprikosen



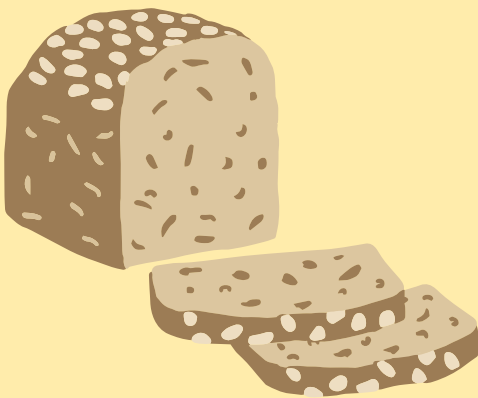
Tofu



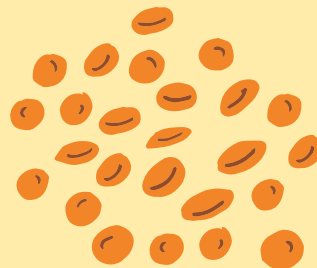
Spirulina



Seitan



Vollkornbrot



Rote Linsen



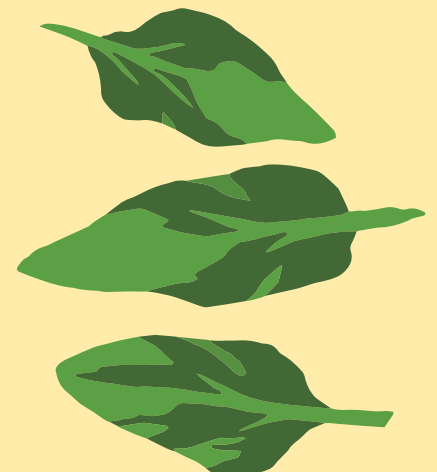
Sojasprossen



Cashewnüsse



Walnüsse



Spinat





Artischocken



Paranüsse



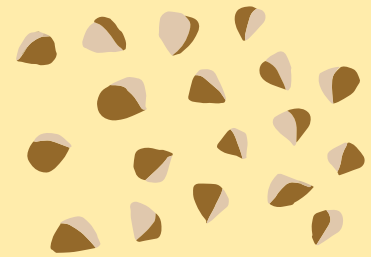
Haferflocken



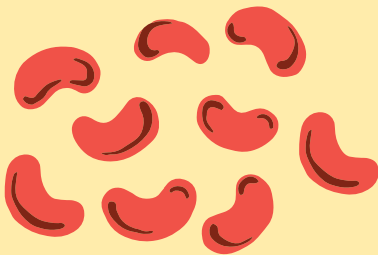
Erdnüsse



Rosenkohl



Buchweizen



Kidneybohnen



Weizenflocken



Tahini



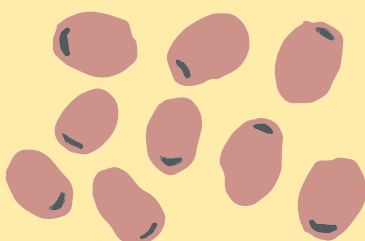
Sojamehl



Wilder Reis



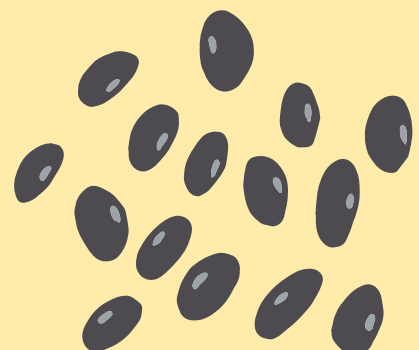
Kichererbsen



Fava Bohnen



Sojadrink



Schwarze Bohnen





Grünkohl



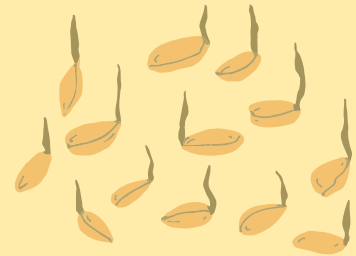
Hirseflocken



Erdnussbutter



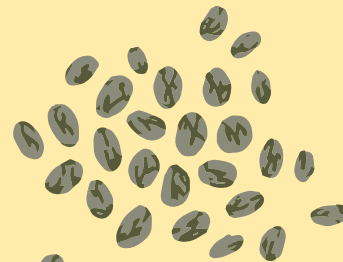
Hanfsamen



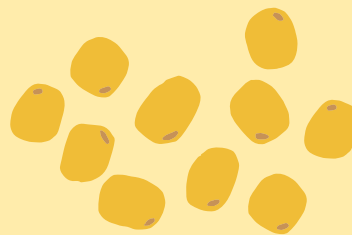
Weizenkeime



Sonnenblumenkerne



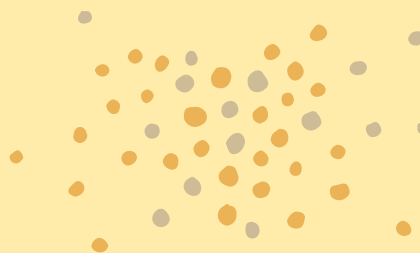
Chia



Lupinen



Tempeh



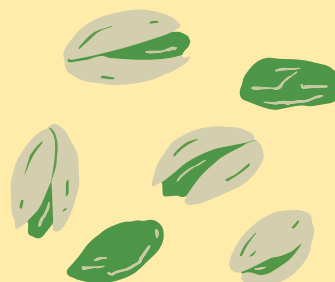
Amaranth



Weisse Bohnen



Haselnüsse



Pistazien



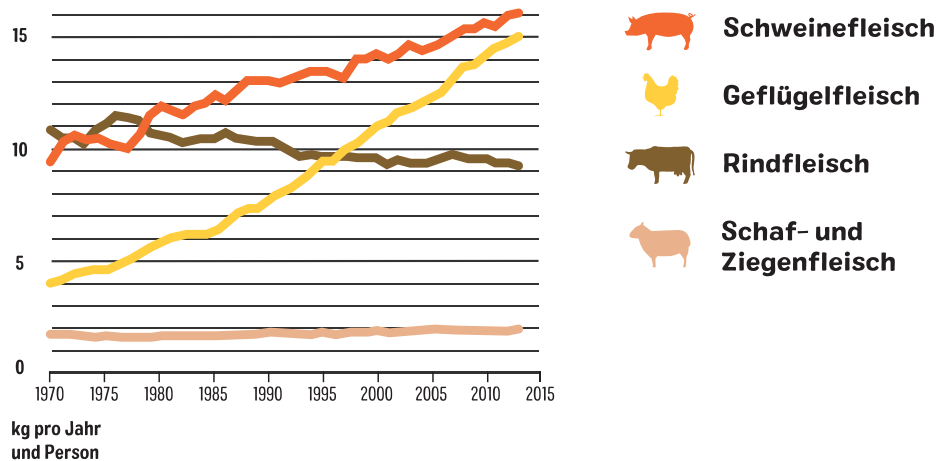
Mandeln



WIR ESSEN DEN PLANETEN AUF

Früher eine Delikatesse, ist Fleisch heute etwas Alltägliches geworden. Doch die Folgen des weltweit überbordenden Fleischkonsums sind immens – für die Umwelt, aber auch für unsere Gesundheit. Wenn wir einen lebenswerten Planeten bewahren wollen, braucht es einen Wandel hin zu einer Ernährung, bei der die Pflanzen die Hauptrolle spielen und Fleisch wieder zu einem besonderen Genuss wird. Das ist gar nicht schwer, denn die Welt der pflanzlichen Ernährung ist abwechslungsreich, schmackhaft und gesund.

DURCHSCHNITTLICHER KONSUM VERSCHIEDENER FLEISCHSORTEN WELTWEIT



Der globale Fleischkonsum hat sich seit den 1960er-Jahren vervierfacht, mittlerweile schlachten wir 74 Milliarden Nutztiere – und hier sind nur Landwirbeltiere berücksichtigt – pro Jahr, zehnmal so viele wie

es Menschen auf der Erde gibt. Um diese Menge an Tieren zu mästen, benötigen wir bis zu drei Viertel des landwirtschaftlichen Landes und holzen in vielen Weltregionen wertvolle Wälder ab.

UNGESUND FÜR DIE ERDE, UNGESUND FÜR UNS



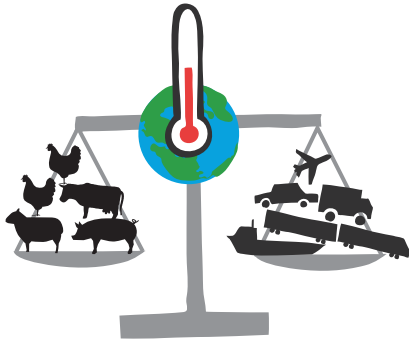
Dies heizt das Klima auf: Die Nutztierhaltung trägt weltweit mehr zur Klimaerhitzung bei als alle Autos, Lastwagen, Flugzeuge, Züge und Schiffe zusammen. Und die riesigen Güllemengen führen zur Überdüngung der Böden, Flüsse und Seen sowie zu immer grösseren toten Zonen in den Weltmeeren. Auch das Tierwohl wird in der industrialisierten Tierhaltung systematisch missachtet: Tiere werden nicht als Lebe-

wesen, sondern bloss als zu optimierende Produktionsfaktoren betrachtet.

Aber auch uns Menschen tut der hohe Konsum tierischer Produkte nicht gut. Antibiotikaresistente Bakterien haben zur Folge, dass immer mehr Infektionen nicht mehr heilbar sind, und unser hohe Fleischkonsum erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-erkrankungen sowie für gewisse Krebsarten.

ENTDECKE PFLANZLICHE GENUSSWELTEN

Die Nutztierhaltung trägt so viel zum Klimawandel bei wie alle Autos, LKW, Flugzeuge, Züge und Schiffe auf der Erde zusammen.



Gemäss Prognosen soll sich der globale Fleischkonsum wegen des zunehmenden Wohlstandes und der wachsenden Weltbevölkerung bis 2050 fast verdoppeln. Doch das gibt unser Planet schlicht nicht her. Deshalb engagiert sich Greenpeace heute für eine Reduktion des Konsums von Fleisch und Milchprodukten um 50% bis 2050. Dabei sollen alle Menschen das gleiche Anrecht haben. Deshalb müssen wir Vieleser in den reichen Ländern mehr beitragen als ärmere Länder, wo der Konsum noch immer vergleichsweise tief ist. Die Senkung der Fleischproduktion macht den Raum frei für eine ökologischere und tierfreundliche Landwirtschaft, für mehr Wälder, Wildnis und saubere Gewässer.

Die gute Nachricht ist, dass wir damit nicht alleine sind: Immer mehr Menschen machen sich Gedanken über ihre Ernährung und nehmen sich vor, den Konsum tierischer Produkte zu reduzieren. Denn egal ob Veganerin, Vegetarier, Flexitarierin oder Omnivore, es gilt: JBZ – jeder Bissen zählt.

Mit jeder Mahlzeit können wir uns entscheiden, uns pflanzlich zu ernähren und damit unserem Planeten wie auch unserer Gesundheit was Gutes zu tun. Gleichzeitig können wir unseren kulinarischen Horizont dabei erweitern, denn die Vielfalt an Gemüse, Früchten, Nüssen, Hülsenfrüchten und Getreide ist schier endlos. Mit etwas Experimentierfreude lassen sich neue Genusswelten entdecken und der Verzicht in einen Gewinn verwandeln. Werde Teil der Bewegung für besseres Essen!

**MACH MIT AUF
LESSISMORE.GREENPEACE.ORG**



DER GESUNDE TELLER

GEMÜSE

Je mehr Gemüse – und je grösser die Abwechslung – desto besser.

ÖLE

Verwende naturbelassene wie Olivenöl und Rapsöl. Verwende Butter sparsam und vermeide Transfettsäuren.



GESUNDE PROTEINE

Bevorzuge pflanzliche Proteine wie Hülsenfrüchte und ergänze sparsam mit tierischen Proteinen wie Milchprodukten, Fisch und Fleisch. Vermeide verarbeitete Fleischwaren.

GETREIDEPRODUKTE AUS VOLLKORN

Iss verschiedene Vollkornprodukte. Begrenze den Genuss stark verarbeiteter Getreideprodukte (Weissbrot, weisser Reis).

GETRÄNKE

Trink Wasser oder Tee. Mässige den Genuss von Milch, Milchprodukten und Saft. Vermeide gesüsste Getränke.



FRÜCHTE

Iss viele Früchte aller Art und Farbe.



Bleib aktiv!



SMART EINKAUFEN

Mit einer Reduktion deines Konsums an tierischen Produkten hast du schon viel für den Planeten und deine Gesundheit getan. Es gibt jedoch noch ein paar weitere Regeln, um deinen Einkauf so nachhaltig wie möglich zu gestalten:

Kaufe soweit wie möglich saisonale Produkte ein. So vermeidest du weite Transportwege.

Bevorzuge Bio-Lebensmittel. Diese werden ohne Kunstdünger und chemisch-synthetische Pestizide produziert und haben strengere Tierschutznormen.

Wähle Produkte aus der Region und kaufe wenn möglich direkt beim Bauern. So bleibt die Wertschöpfung bei ihm anstatt beim Supermarkt.

Minimiere unnötige Verpackungen durch den Einkauf auf Märkten, in Hofläden und indem du eigene Behälter, Säcke und Taschen mitbringst.



3 GRUNDSÄTZE

Eine gesunde Ernährung mag schwierig umzusetzen sein, aber eigentlich ist alles ganz einfach und in drei Grundsätzen erklärbar:

Koche wenn immer möglich selbst auf Basis von Frischprodukten. Minimiere den Anteil industrieller Fertigprodukte.

Pflanzliche Lebensmittel sollten den Hauptteil deiner Mahlzeiten ausmachen. Tierische Produkte nur sparsam ergänzend verwenden.

Hör auf deinen Körper und überiss dich nicht.



NÄHRWERTE & SPURENELEMENTE: KEINE HEXEREI

EISEN, ZINK UND KALZIUM

Kombiniere eisen- und zinkreiche Lebensmittel mit Vitamin C (z.B. Peperoni, Zitronensaft). Auch Zwiebeln und Knoblauch verbessern die Aufnahme. Verzichte auf Kaffee und Schwarztee zusammen mit eisen- und zinkreichen Lebensmitteln oder leg dazwischen eine Pause von mindestens einer Stunde ein.

Die Phytinsäure aus Getreide, Pseudogetreide wie Amaranth oder Quinoa oder Nüssen gilt als Mineralstoff-Falle. Sie wird abgebaut, wenn ein Brotteig lange aufgeht (fermentiert), was bei echten Sauerteigbrotten der Fall ist. Auch das Einweichen und Keimen verringert den Phytin Gehalt.

FETTE & KOHLENHYDRATE

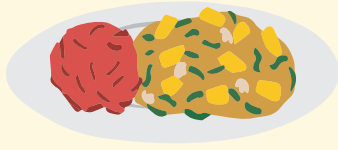
Lange verschrien, wurden Fette in den letzten Jahren rehabilitiert. Ein hoher Kohlenhydratanteil in der Ernährung ist aber nicht optimal, ausser du treibst enorm viel Sport. Minimiere Lebensmittel mit Weissmehl und zugesetztem Zucker.

PROTEINE

Kombiniere Nüsse/Kerne/Samen mit Getreide und/oder mit Hülsenfrüchten, damit die Proteinversorgung besser ist (z.B. Kichererbsen mit Leinsamen, Mais mit Bohnen).

Empfohlen wird eine Aufnahme von 0.6 g Protein pro kg Körpergewicht. Weil pflanzliche Proteine etwas schlechter aufgenommen werden, brauchst du etwa 1.4 g pflanzliche Proteine pro kg Körpergewicht. Rechne deinen persönlichen Tagesbedarf einmal aus und vergleiche ihn mit den Lebensmitteln, die du an einem Tag isst. So bekommst du ein Gefühl für die richtige Proteinmenge.

REZEPTIDEEN



SÜSSKARTOFFEL-ERDNUSSCURRY MIT CHAMPIGNONS & SPINAT

Ein unglaublich aromatisches Curry, von welchem man nie genug kriegen kann.

Für 2 Personen

1 Zwiebel
Etwas Sonnenblumen- oder Olivenöl
200g Champignons
2 Knoblauchzehen
Ein Stück frischer Ingwer
600g Süsskartoffeln
1 EL Tomatenpüree
1 Dose gehackte Tomaten
150g roter Reis
2 EL Erdnussbutter
200g frischer Spinat
50ml Sauerrahm oder veganer Rahmersatz
Frischer Koriander
Salz & Pfeffer
Gewürze: 2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel, 2 TL gemahlener Koriander, ½ TL gemahlener Zimt, etwas Cayennepfeffer

Zubereitungszeit: 45 Minuten

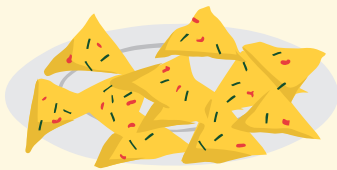
Zwiebeln hacken, mit 1 EL Öl 5 Minuten unter ständigem Rühren anbraten. Champignons putzen und in dünne Scheiben schneiden. Knoblauchzehen fein hacken. Ingwer hacken oder reiben. Süsskartoffeln schälen und in 2 cm grosse Stücke schneiden. Die Champignons in die Pfanne geben. Die Hitze aufdrehen und vier Minuten braten. Süsskartoffel, Knoblauch, Ingwer, Tomatenmark, Gewürze hinzufügen und zwei Minuten unter ständigem Rühren braten, bis alles duftet. Tomaten hinzufügen.

So viel Wasser in die Pfanne leeren, dass alles abgedeckt ist. Eine gute Prise Salz und Pfeffer hinzufügen, gut umrühren. Aufkochen lassen. Lose zugedeckt 30-35 Minuten kochen, oder bis die Süsskartoffeln weich geworden sind.

Reis in Salzwasser gar kochen. Spinat waschen und Blätter grob zerkleinern. Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken.

Wenn der Eintopf gar ist, die Erdnussbutter hinzugeben und gut mischen. Den gewaschenen Spinat in den Eintopf geben. Auf kleiner Flamme umrühren, bis der Spinat weich ist. Den Eintopf probieren, bei Bedarf mit mehr Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Reis abtropfen lassen und mit dem Eintopf, einem guten Tropfen Sauerrahm (oder veganem Rahmersatz) und viel gehacktem Koriander servieren.



APÉRO-TRIANGEL

Knuspriges, proteinreiches Apérogebäck

Für ca. 25 Triangel

2 EL (Esslöffel) Leinsamen
2 EL Nährhefeflocken
4 getrocknete Tomaten, in Olivenöl eingelegt
200 g Kichererbsenmehl
3 dl Wasser
1 dl Olivenöl (von den getrockneten Tomaten)
einige Rosmarinzwige
Fleur de Sel

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Backzeit: 40 Minuten

Backofen auf 160 Grad (Heissluft) vorheizen. Tomaten abtropfen und mit Haushaltspapier abtupfen. Fein hacken.

Alle trockenen Zutaten gut mischen. Wasser und Olivenöl zugeben. Zu einem weichen Teig mischen (wie Kuchenteig).

Blech mit Blechreinpapier belegen, den Teig darauf geben und 3-4 mm dick ausstreichen. Mit dem Teigrädchen in Triangel schneiden. Mit gehacktem Rosmarin und Fleur de Sel bestreuen.

Während 40 Minuten backen. Ausgekühlt entlang der Schnittlinien auseinanderbrechen.



FEUCHTE SCHOKOLADEN-KÜCHLEIN MIT SEIDENTOFU

Ein proteinreiches Muss für Schokoladenliebhaber

Für ca. 6 Ramequin- oder Silikonförmchen, (Durchmesser ca. 7 cm)

100 g schwarze Schokolade
300 g Seidentofu
2-3 EL (Esslöffel)
Buchweizen- oder Quinoamehl
1 EL (Esslöffel) Mandel- oder Haselnussmus/püree
1 EL Kakaopulver

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Backzeit: 20 Minuten

Backofen auf 180 Grad (Heissluft) vorheizen. Schokolade über dem heissen Wasserbad schmelzen. Alle Zutaten ohne Schokolade mischen und mit dem Stabmixer oder in einem Standmixer fein mixen, bis eine gleichmässige, feine und schaumige Masse entstanden ist. Jetzt die Schokolade untermischen. Ausgefettete Förmchen mit dem Teig füllen.

Während 20 Minuten backen. Kurz stehen lassen, servieren. Es soll sich eine leichte Kruste gebildet haben, im Innern sind die Küchlein schön feucht und weich.



VEGI-QUESADILLAS

Quesadillas sind Tortillas, die im veganen Fall mit Bohnenpüree und einer erfrischenden Salsa gefüllt werden.

Für 4 Personen

4 grosse Corn-/Maistortillas

Bohnenpaste

1 Dose Red-Kidney-Bohnen, abgetropft (ca. 310 g)
1 TL Korianderkörner, gemahlen
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 Messerspitze Piment d'Espelette (Chili)
¼ TL Salz
1 Limette, Saft

Salsa

4 Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
6 Tomaten
½ Salatgurke, geschält
3 Avocados
1 Limette, Saft
1 Bund Koriander, gehackt
Salz, Pfeffer, Chili

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Alle Zutaten für die Bohnenpaste im Mixer oder mit dem Stabmixer pürieren, nach Bedarf nachwürzen.

Alle Zutaten für die Salsa waschen und rüsten. Knoblauch pressen, Zwiebeln in feine Ringe schneiden, restliche Zutaten in Würfelchen schneiden. Sofort mit Limettensaft mischen, mit Salz, Pfeffer, Chili und Koriander würzen und abschmecken.

Auf jede Tortilla ¼ der Bohnenpaste verteilen, einen 2 cm breiten Rand freilassen, mit 1/8 der Salsa bedecken und in der Mitte zusammenklappen. Die Quesadillas einzeln kurz (2 Minuten) auf beiden Seiten eines Grills oder in der Grillpfanne erhitzen, bis die Füllung leicht warm wird und die Maistortillas leicht knusprig. In Stücke schneiden und mit der restlichen Salsa servieren.