



GRÜNE GESUNDHEIT

Iss dich gesund & schütz das Klima!

Warum nicht beides haben? Gute Ernährung für deinen Körper und ein besseres Klima für unseren Planeten! Hast du schon einmal über die Kraft grüner Lebensmittel nachgedacht? Worauf wartest du?

EIN BEISPIELREZEPT

Gemüse-Bowl mit Kartoffeln, Linsen und Kräuter-Dip



Zutaten:

- 200 g Kartoffeln
- 50 g grüne oder braune Linsen
- 100 g Brokkoli (gedämpft)
- 80 g geraspelte Karotten
- 50 g Feldsalat oder Babyspinat
- 30 g Walnüsse

Für den Dip:

- 2 EL Rapsöl (20 g)
- 1 TL Apfelessig (5 ml)
- 2 EL pflanzlicher Quark
- 1 TL Senf
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL frische Kräuter
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- Kartoffeln garen und würfeln, Linsen nach Packungsanweisung kochen
- Brokkoli dämpfen, Karotten raspeln, Feldsalat waschen
- Dip: Quark mit Rapsöl, Apfelessig, Senf, Knoblauch und Kräutern verrühren, abschmecken
- Alle Zutaten in einer Schüssel anrichten, Walnüsse hacken und mit dem Dip servieren.



Makronährstoffe	Vitamine	Mineralstoffe
-----------------	----------	---------------

- | | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| • Kohlenhydrate:
106 g (35 %) | • Vitamin A:
950 µg (100 %+) | • Kalium:
1000 mg (25 %) |
| • Protein:
20 g (36 %) | • Vitamin E:
6 µg (50 %) | • Magnesium:
100 mg (30 %) |
| • Fett:
24 g (33 %) | • Vitamin K:
60 µg (100 %+) | • Eisen:
4 mg (30 %) |
| • Ballaststoffe:
14 g (45 %) | • Vitamin C:
70 mg (65 %) | • Calcium:
150 mg (15 %) |
| | • B-Vitamine: | • Zink:
3,5 mg (35%) |
| | • gut abgedeckt | |

*die Prozentangaben beziehen sich auf den durchschnittlichen Tagesbedarf

weitere Rezept-Ideen

- Linsenbolognese
- Pilzrisotto mit Erbsen
- Wurzelgemüse Eintopf
- Tofu- Kichererbsen- Curry



 REGIONAL

 SAISONAL

 MÖGLICHT UNVERARBEITET

WEITERE INFOS

weitere Recherche:

- Dash Diet
- KLUG: Deutsche Allianz für Klimawandel und Gesundheit
- Deutsche Herzstiftung
- Planetary Health Diet

Quellen:

- <https://www.peta.de/veganleben/vegan-naehrstoffe/>
- <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/faqs-vegane-ernaerung/>
- <https://albert-schweitzer-stiftung.de/aktuell/dge-position-vegane-ernaehrung>
- <https://interaktiv.tagesspiegel.de/lab/co2-bilanz-von-essen-der-klimarechner-fuer-deine-kueche/>

SUPER GEMÜSE

JE 100G

Proteine

- empfohlene Zufuhr 0,8g/kg Körpergewicht



Kalzium

- empfohlene Zufuhr 1000mg (Vit D fördert die Aufnahme)



Eisen

- empfohlene Zufuhr 12,5mg



Omega-3-Fettsäuren

- empfohlene Zufuhr 0,5% der Energie (ca. 1g)



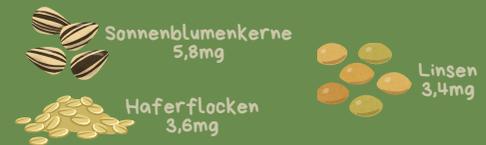
Vitamin D und B12

- empfohlene Zufuhr D: 20µg und B12: 4µg



Zink

- empfohlene Zufuhr 8,5mg



Vitamin B2

- empfohlene Zufuhr 1,25mg



Jod

- empfohlene Zufuhr 200µg



BLUTHOCHDRUCK?



- SALZARM
 - Wenig Käse, Fleisch, Wurst, Pizza, Chips
 - Vorsicht insbesondere bei Fertigprodukten

- KALIUMREICH
 - Hier eignen sich fast alle Pflanzen!
 - Blattgemüse, Süßkartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse,
 - Pfifferlinge, Bitterschokolade, getrocknete Aprikosen



- Kein Alkohol

- Gute Fette (z.B. Olivenöl, Walnussöl, Leinöl)



- Vollkornprodukte

- DASH-Diät

PLANETARY HEALTH
Planetary Health bedeutet, dass die Gesundheit der Menschen und der Erde zusammenhängen. Wenn wir die Erde schützen, sorgt das auch für ein besseres und gesünderes Leben für uns alle.

