VORSÄTZE 2024

Was haben Sie sich fürs neue Jahr vorgenommen? Trend ist, sich im Januar vegetarisch oder vegan zu ernähren – damit tut man sich selbst, aber auch Umwelt und Tieren Gutes.

WER MAG WAS?

Basis der vegetarischen Ernährung waren ursprünglich Vollkornprodukte, Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Obst, Nüsse und Samen. Mittlerweile entscheidet die persönliche Überzeugung, was gegessen wird und was nicht. Dazu stehen oft naturbelassene, saisonale, regionale und Bio-Produkte im Fokus.

OVO-VEGETARIER

LAKTO-VEGETARIER

OVO-LAKTO-VEGETARIER

PESCO-VEGETARIER

FLEXITARIER

essen alles, aber wenig Fleisch, achten dabei auf Qualität, Ethik, Umweltaspekte

PUDDING-VEGETARIER

Qualität, Ethik und Gesundheit spielen eine untergeordnete Rolle

VEGANER

Fleisch · Fisch · Milch · Milchprodukte · Eier · Honig · Obst & Gemüse · wird gemieden · wird bevorzugt

Fotos: Drawlab19 (1), Aygun Ali (1), kuroksta (1), Aigel Ber (1)/Shutterstock

VOLLKORN

Klar: **Vollkorn hält länger satt als Weißmehl.** Aber die Umstellung zum kernigen Biss fällt nicht leicht. Lassen Sie es langsam angehen und probieren Sie zuerst gut vermahlene Vollkornbrote und achten Sie bei Ihrem Müsli auf den Ballaststoffgehalt. Weitere Vollkornprodukte für Einsteiger: Vollkorntoast oder –toasties, helle Dinkel-Nudeln, Mischung aus Langkorn- und Wildreis und Weizenmehl Type 550.

Bei Mehlen zeigt die Typenzahl an, wie viele Mineralstoffe pro 100 g Mehl enthalten sind. In 100 g Weizenmehl Type 405 sind also ca. 405 mg Mineralstoffe enthalten. **Je höher die Typenzahl, desto besser.** Wichtig: Vollkornmehl zeigt keine Typenzahl, da es das volle Korn enthält und alle Mineral- und Ballaststoffe noch enthalten sind.

EIWEIß

Positiver Nebeneffekt bei pflanzlicher Ernährung im Januar: die Festtagspfunde purzeln.

Super Eiweißlieferanten sind Hülsenfrüchte – genießen Sie köstliche Eintopf-Varianten. Auch Leinsamen, Mandeln und Nüsse tragen zur Eiweißzufuhr bei. Und unbedingt an Tofu, Falafel oder Soja-Geschnetzeltes rantrauen!

Statt Kuhmilch einfach mal die pflanzlichen Alternativen ausprobieren, z. B. aus Hafer, Reis, Soja, Kokos oder Mandel. Für einen leckeren Kaffeeschaum greifen Sie am besten auf die Barista-Varianten zurück.

ERNÄHRUNGS SERVICE
einfach.bewusst.nachhaltig

Haben Sie Fragen rund um Ernährung und Lebensmittel? Ernährungswissenschaftlerin Gaby Behrends berät Sie gern!

Telefon: 0491/808-940 (Mo.–Mi.)
E-Mail: ernaehrungsservice@buenting.de

GEMÜSE

Gemüse bringt Volumen, der hohe Wassergehalt und die Ballaststoffe sättigen fast ohne Kalorien. Im Gegensatz zu Obst hat Gemüse keinen fruchteigenen Zucker, spendet aber genauso wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Also nichts wie ran an die knackigen Fitmacher! Versuchen Sie, täglich mindestens drei Portionen davon zu essen.

DIE GIBT ES IN UNSEREN MÄRKTEN:

ACHTEN SIE IM JANUAR DARAUF, WELCHE VEGANEN ALTERNATIVEN ES GIBT.