

ENERGIESPARTIPP

Oktober 2023



WELTVEGETARIERTAG AM 1. OKTOBER



Am 1. Oktober ist Weltvegetariertag. Der wurde erstmals 1977 von der North American Vegetarian Society ins Leben gerufen. Die Idee war dabei nie, jeden Menschen zum Vegetarier zu machen – sondern schlicht auf die positiven Aspekte einer fleischfreien Lebensweise hinzuweisen. Denken auch Sie immer mal wieder darüber nach, sich bewusster im Umgang mit Fleisch zu ernähren? Wir geben Ihnen 5 Tipps, wie das mit kleinen Schritten gelingen kann.

1. Lieber weniger – aber mit guter Qualität

Fleisch sollte als besonderes und hochwertiges Lebensmittel betrachtet werden und nicht als billiges Massenprodukt. Achten Sie deshalb beim Einkauf auf gute Qualität zum Wohle Ihrer Gesundheit, der Umwelt und der Tiere. Bauen Sie regelmäßig ein bis zwei fleischfreie Tage in der Woche in Ihren Speiseplan ein. Mittlerweile können Sie in Rezeptbüchern wie im Internet so viele vegetarische Rezepte finden, dass Ihnen das leicht fallen wird.

2. Veggie-Produkte nicht fraglos nutzen

Die Zahl der Ersatzprodukte für tierische Nahrungsmittel, z. B. aus Hülsenfrüchten oder Soja, steigt stetig. Dabei scheiden sich die Geister, wie gesund, klimafreundlich und sinnvoll diese wirklich sind. Achten Sie also auch bei Fleischersatzprodukten darauf, wie sie zusammengesetzt sind, wo sie herkommen und ob Sie für Ihren Speiseplan und die Umwelt wirklich eine Bereicherung sind.

3. Auf Versorgung mit Vitaminen achten

Eine ausgewogener Speiseplan nach den Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (s. u.) reicht aus, um den Körper mit allen Nährstoffen zu versorgen. Nur in bestimmten Lebenssituationen, etwa in der Schwangerschaft und Stillzeit, bei Krankheiten oder für das Wachstum in der Kindheit, benötigt der Körper mehr Nährstoffe als gewöhnlich. Dann kann eine zusätzliche Gabe von Vitaminpräparaten sinnvoll sein.

4. Orientieren Sie sich an anderen Länderküchen

Viele Länderküchen sind von Natur aus reich an pflanzlichen Rezepten. Ob die als besonders gesund geltende Mittelmeerküche, ob asiatisch oder libanesisch: Sie finden dort traditionell sehr viele leckere und nahrhafte vegetarische Gerichte, die Sie leicht in Ihren Alltag einbauen können.

5. Suchen Sie sich Mitstreiter

Gemeinsam geht es einfacher. Gerade als Familie macht es Sinn, Veränderungen im Speiseplan gemeinsam anzugehen. Finden sie eine gemeinsame Mitte, bei der sich niemand übergeben fühlt. Außerdem sollte man – gerade bei Kindern – nicht zu dogmatisch sein.

Extra-Tipp: Die 10 Regeln der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (zu finden unter www.dge.de) fassen alle aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Thema Ernährung knapp und gut umsetzbar zusammen.

