

Planetary Health Diet

Bei der „Planetary Health Diet“ bilden Gemüse, Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse die Basis. Nur geringe Mengen an Milchprodukten, Fisch, Fleisch und Eiern kommen ergänzend hinzu.

Positive Effekte auf Umwelt und Gesundheit lassen sich schon bei einer veränderten Mahlzeit pro Tag erkennen.



Gut zu wissen

Bei der Planetary Health Diet sind durchschnittlich 250 g (243 ml) Vollmilch oder aus dieser Menge hergestellte Produkte täglich enthalten. Das können z.B. 1 Scheibe Hartkäse oder 2 EL Quark sein.

Beispielhafte Umsetzung (tägliche Energiezufuhr von 2500 kcal)

Täglich:

- 2 Scheiben Vollkornbrot, 6 EL Getreideflocken und 1 Portion Vollkornreis
- je eine Handvoll Brokkoli, Zucchini und Tomaten
- ein Apfel und eine Handvoll Beeren
- eine Handvoll Linsen
- eine Handvoll ungesalzene Nüsse
- eine Scheibe Hartkäse
- 3 - 4 EL Raps- oder Olivenöl
- 1 EL Butter
- Höchstens bis zu 31 g Zucker(arten) täglich

Wöchentlich:

- zweimal je 3 mittelgroße Kartoffeln
- 100 g Fleisch (Rind, Schwein oder Lamm) oder zweimal Wurst á 50 g
- 200 g Geflügel
- 190 g Fisch
- 2 kleine Eier

! Bei Verzicht auf Fleisch und Milchprodukte werden vermehrt pflanzliche Eiweiß- und Calciumquellen benötigt.

Mehr Hülsenfrüchte auf dem Teller

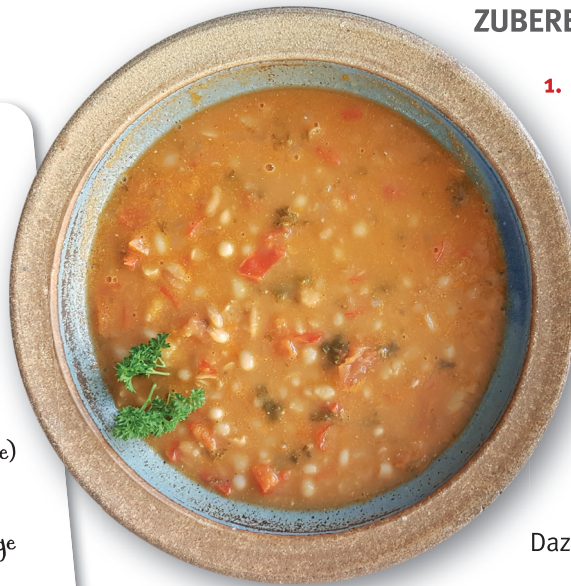
Der Speiseplan der Zukunft sieht geringe Mengen an Milchprodukten, Fisch, Fleisch und Eiern vor. Hülsenfrüchte täglich auf dem Speiseplan sorgen für viel Eiweiß.

Hier zwei Rezeptbeispiele:

BOHNENEINTOPF

Zutaten für 2 Personen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1/2 rote Paprika
1/2 grüne Paprika
400 g weiße Bohnen (Dose)
1 EL Olivenöl
1 Dose (à 425 ml) stückige Tomaten
Paprikapulver, edelsüß und scharf
Salz, Pfeffer



ZUBEREITUNG

1. **Zwiebeln** schälen, fein würfeln. **Knoblauch** schälen und fein hacken. **Paprika** waschen, putzen, halbieren, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2. **Öl** in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Paprika darin ca. 5 Minuten dünsten.
3. Stückige **Tomaten** und **Bohnen** zugeben und würzen.
4. Etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Dazu passen Vollkornbrötchen oder -brot.

Wer anstatt Bohnen aus der Dose lieber getrocknete Bohnen verwendet, der nimmt etwa 200 g und bereitet diese laut Packungsanweisung zu.

KIDNEYBOHNEN-SALAT

Zutaten für 1 - 2 Personen

1 kleine Dose Kidneybohnen
1 mittelgroße Tomate
7-8 Radieschen
2 EL Petersilie
2 EL Öl
2 EL Balsamicoessig
Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Die **Kidneybohnen** abspülen und in eine Schüssel geben.
2. **Tomaten** und **Radieschen** in kleine Würfel schneiden und zu den Bohnen dazufügen.
3. **Petersilie** kleinschneiden und dazugeben.
4. **Essig** und **Öl** darüber träufeln und das Ganze mischen.

Den Salat mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

