



Gib acht – iss und trink zu Hause mit Bedacht!

Hier kommt der dritte Tipp, die nächsten folgen Schritt für Schritt...



©avomed Alexandra Hotter



Eiweiß

**...egal ob aus Pflanzen oder Tieren –
wir brauchen es, um nicht
unsre Muskeln zu verlieren.**

Eiweiß oder auch Protein genannt, ist nicht nur in der sichtbaren Form wie den Muskeln in unserem Körper enthalten. In Miniaturform als Bestandteil von beispielsweise Enzymen oder Antikörpern ist es in unserem Organismus vertreten und übernimmt viele verschiedenste Aufgaben. Es wird für unzählige Funktionen benötigt, deshalb ist eine ausreichende Versorgung damit so wichtig. Jede Altersgruppe profitiert davon. Besonders ältere Menschen, aber auch die Kleinsten als auch schwangere oder stillende Frauen oder kranke Personen sollten darauf achten, genug davon zu essen.

**...es ist wertvoll und
steckt auch in der Bohne -
deshalb merke dir:
keine Hauptmahlzeit ohne!**

Ein Grund, warum eiweißreiche Lebensmittel vor allem bei den Hauptmahlzeiten dabei sein sollte, ist einfach: Eiweiß sättigt! Nebenbei ist es ein notwendiger Nährstoff- und Energielieferant.

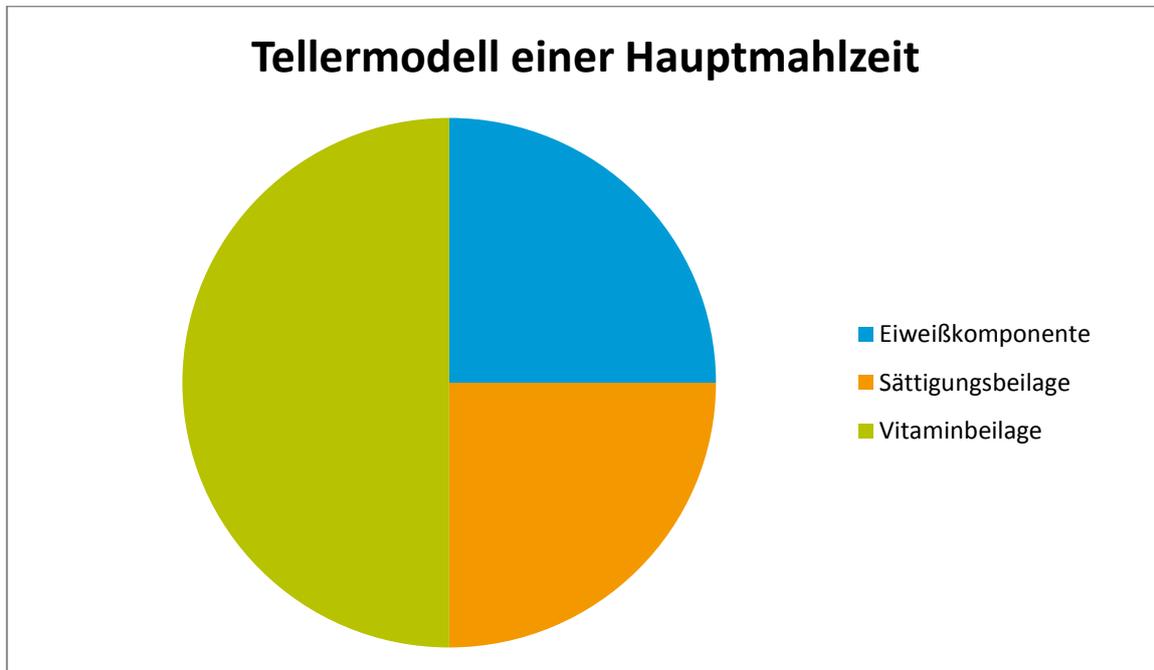
**Tofu, Kichererbsen, Haferbrei
natürlich bekannt im Frühstücksei.
Aber auch in Topfen, Nüssen, Mais
ist enthalten das gute Eiweiß.**

Neben Fleisch, Wurstwaren, Fisch, Eiern, Milch und Milchprodukten gibt es zahlreiche pflanzliche Lebensmittel, die hochwertiges Eiweiß beinhalten. In manchen würden Sie es sich vielleicht gar nicht erwarten, da sie durch andere Nährstoffe bekannt sind, wie beispielsweise Vitamine, Mineral- oder Ballaststoffe. Tatsächlich gehören Hülsenfrüchte (Soja, Erbsen, Kichererbsen, Bohnen, Linsen), Getreide, einige Nüsse oder Pilze u.a. dazu. Die Kombination aus verschiedenen Eiweißquellen ist sinnvoll, da jedes Lebensmittel unterschiedlich zusammengesetzt ist. Dadurch ergeben sich wertvolle Ergänzungen, von denen der Körper profitiert.

Sie stellen sich vielleicht jetzt die Frage wie oft und wie viel von was? Darüber geben viele Fachgesellschaften Auskunft oder z.B. auch die österreichische Ernährungspyramide. Einen praktischen Tipp dazu lesen Sie gleich auf der nächsten Seite, den Link zu Portionsgrößen oder Häufigkeiten der ÖDG finden Sie im zweiten Tipp „Pause“.



**Der halbe Teller voll mit buntem Zeug,
denn damit hat die Figur a Freud!
Ein Viertel gefüllt mit Beilage wie Reis
und der Rest – weißt eh - mit Eiweiß!**



Mit buntem Zeug ist vor allem Gemüse oder Obst gemeint – und nicht beliebte bunte Schleckereien, wie so manch einer denken könnte... ☺ Mit dem Ausdruck Vitaminportion (siehe Graphik) ist schon klarer, was gemeint ist. Auf die Zubereitungsart kommt es freilich auch an - gebackene Champignons mit Topfendip und Petersilienkartoffeln könnten diesen Teller vorbildhaft verhältnismäßig richtig füllen – aber dass dieses Gericht sehr fettreich ist und ab und an auch sein darf, ist keine Frage. Jedoch sollte im Allgemeinen auf eine schonende und fettarme Zubereitungsart (wie grillen, dämpfen, garen) geachtet werden.

**Nimm zur Abwechslung auch mal Linsen,
damit ein Tier darf weiter grinsen!
Und auch die Umwelt wird davon profitieren,
wenn du nimmst weniger von den Tieren!**

Umweltfreundliche Ernährung ist in aller Munde und auch zu Recht, denn es ist höchste Zeit auch auf diese Weise einen Beitrag für den Schutz unseres schönen Planeten zu leisten. Durch mehr pflanzliche unverarbeitete Kost, im Idealfall aus regionaler und ökologischer Landwirtschaft, ist ein wesentlicher Schritt für die Umwelt und unser Klima getan! Dieses Thema ist sehr komplex und kann Bände füllen. Deshalb nehmen Sie sich diesen Rat fürs Erste schon mal mit und denken Sie darüber nach, was Sie schon für Ihre Umwelt Gutes tun und was noch ausbaufähig wäre...