

# SAISON-KALENDER

Gemüse	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sept	Okt	Nov	Dez
Endiviensalat												
Erbsen												
Feldsalat												
Fenchel												
Frühlingszwiebeln												
Gemüsezwiebeln												
Grüne Bohnen												
Grünkohl												
Gurken												
Kartoffeln												
Knoblauch												
Knollensellerie												
Kohlrabi												
Kopfsalat												
Kresse												
Kürbis												
Lauch												
Mangold												
Meerrettich												
Möhren												
Paksoi												
Paprika												
Pastinaken												
Postelein												
Pertersilienwurzel												
Radicchio												
Radieschen												
Rucola												
Rhabarber												
Rosenkohl												
Rote Bete												
Rotkohl												
Sauerampfer												
Schwarzwurzel												
Spargel												
Spinat												
Spitzkohl												
Stangensellerie												
Steckrübe												
Tomate												
Topinambur												
Weißkohl												
Wirsing												
Zucchini												
Zwiebel												
Zuckerschoten												

■ Regionales Angebot: preisgünstig   
 ■ Gutes Angebot: preisgünstig   
 ■ Lager, Unterglas oder Importware



**Edith Gätjen** liegen als vierfacher Mutter und Großmutter die Themen »Familie« und »vegetarische Ernährung« seit vielen Jahren am Herzen. Sie weiß: »Fleischlos kochen ist heute »In«. Keine Sorge, bei einer abwechslungsreichen vegetarischen Kost gedeihen Kinder und Jugendliche wie ihre nicht-vegetarischen Altersgenossen. Sie benötigen auch keine speziellen Lebensmittel. Erweitern Sie einfach Ihre Lebensmittelauswahl durch mehr Gemüse und Obst, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte sowie Nüsse und Ölsamen.« So ist sie seit vielen Jahren Expertin für vegetarische und vegane vollwertige Ernährung. Als Ökotrophologin, systemische Familientherapeutin mit eigener Praxis, Präsidentin und Dozentin des UGB, Lehrbeauftragte an der Hochschule für Gesundheit in Bochum (HSG) und Ausbilderin in verschiedenen Institutionen bildet sie Ernährungsfachkräfte aus und berät Familien in Sachen Ernährung. Sie lebt mit ihrer Familie in Köln.

**Ich widme dieses Buch meinem Mann, Dr. Bram Gätjen.**



**Prof. Dr. oec. troph. Markus Keller** ist Ernährungswissenschaftler, wissenschaftlicher Autor und Dozent. Im Jahr 2010 gründete er in Gießen das Institut für alternative und nachhaltige Ernährung (IFANE). Das Institut wurde 2013 von der Deutschen UNESCO-Kommission als Offizielles Projekt der UN-Dekade »Bildung für nachhaltige Entwicklung« ausgezeichnet. Seit 2016 leitet er als verantwortlicher Hochschullehrer den Studiengang Vegan Food Management an der Fachhochschule des Mittelstands (FHM), wo er 2018 zum weltweit ersten Professor für Vegane Ernährung berufen wurde. Schwerpunkte seiner wissenschaftlichen Arbeit sind die Themen Vegetarismus/Veganismus, alternative Ernährungsformen sowie nachhaltige Ernährung; dazu zahlreiche Vorträge, Seminare, TV-, Radio und Presse-Interviews sowie Veröffentlichungen. Seit seinem 18. Lebensjahr ist er Vegetarier und lebt seit vielen Jahren weitgehend vegan. Er ist begeisterter Halbmarathonläufer, hat vier Söhne und lebt mit seiner Familie in der Nähe von Gießen.

Edith Gätjen  
Prof. Dr. Markus Keller

# Das geniale Familien- kochbuch – vegetarisch

Ihr Wochenplaner: saisonal einkaufen,  
entspannt kochen, vergnügt essen



TRIAS

## 7 Vorwort

8 Gut versorgt in  
der vegetarischen  
Familienküche9 Vegetarisch + vollwertig = tierfreundlich,  
nachhaltig und gesund

- 26 Frühstück
- 30 Abendessen
- 34 Grundrezepte Teige
- 36 Salatsaucen
- 38 Andere Saucen
- 41 Vegane Tausch-Börse

## 44 Winter

## Januar

- 45 **Lauch:** als Würzzutat schmeckt er allen
- 48 **Grünkohl:** faszinierende Oldenburger Palme
- 51 **Chicorée:** fein – mit Obst kombiniert
- 54 **Special:** Winterkuchen
- 56 **Sauerkraut:** Gut kombiniert kommt es bei allen an

## Februar

- 60 **Sellerie:** als versteckter Begleiter immer beliebt
- 63 **Champignons:** Die Zubereitung entscheidet!
- 66 **Schwarzwurzel:** mild und nussig
- 68 **Special:** Keimen für Einsteiger
- 71 **Avocado:** ein ungewöhnliches Obst, das satt macht

## März

- 74 **Spinat:** mediterran oder klassisch ein Hit
- 77 **Radieschen:** klein und scharf für große Leute
- 80 **Sauerampfer:** auf der Wiese gepflückt
- 83 **Rhabarber:** ein sauer-süßes Gemüse



## 86 Frühling

## April

- 87 **Knoblauch:** gesund für Jung und Alt
- 90 **Special:** Rund um Ostern
- 92 **Kohlrabi:** zart, knackig und süß
- 95 **Wirsing:** Die krausen Blätter halten viel Sauce
- 98 **Kresse:** macht jedes Schulbrot frischer

## Mai

- 101 **Spargel:** Liebe auf den zweiten Blick
- 104 **Rucola:** oft erst im Teenie-Alter ein Renner
- 107 **Kopfsalat:** mild und ein idealer Saucenträger
- 110 **Gurke:** saftig, knackig und erfrischend
- 114 **Special:** Spargel satt – die besten Rezepte für die Hochsaison

## Juni

- 116 **Mangold:** fest und blättrig, gibt den besonderen Kick
- 119 **Blumenkohl:** roh oder gegart ein knackiger Genuss
- 122 **Möhren:** süß und knackig, immer beliebt
- 124 **Special:** Himmlische Erdbeeren
- 127 **Erbsen:** ein süßer Sattmacher und idealer Begleiter zu Reis und Nudeln



## 130 Sommer

### Juli

- 131 **Brokkoli:** mit »Biss« ein Gemüsehighlight
- 134 **Zwiebeln:** Vielfalt mit Geschmack
- 137 **Spitzkohl:** milde Kohlvariante für jeden Geschmack
- 140 **Special:** Vegetarisch grillen
- 142 **Aubergine:** geliebt mit Tomaten und Olivenöl

### August

- 146 **Paprika:** für Kinder am liebsten gelb oder rot
- 149 **Zucchini:** fein im Geschmack und bekömmlich
- 152 **Special:** Sommerkuchen
- 154 **Tomaten:** verführerisches Rot
- 157 **Bohnen:** Gemüse mit überraschendem Innenleben

### September

- 160 **Rote Bete:** süßer Geschmack und tolle Farbe
- 164 **Kartoffel:** vielseitig verwendbar und geliebt
- 168 **Staudensellerie:** ein ideales Knabbergemüse
- 172 **Fenchel:** Sie werden ihn lieben
- 176 **Special:** Brunch – wunderbar für Familien



## 178 Herbst

### Oktober

- 179 **Kürbis:** cremige Konsistenz und süßer Geschmack
- 182 **Birne:** fest oder weich, süß oder herb
- 185 **Feldsalat:** der Kindersalat schlechthin
- 189 **Weißkohl:** vielseitig zu kombinieren
- 192 **Special:** Herbstliche Kürbisrezepte

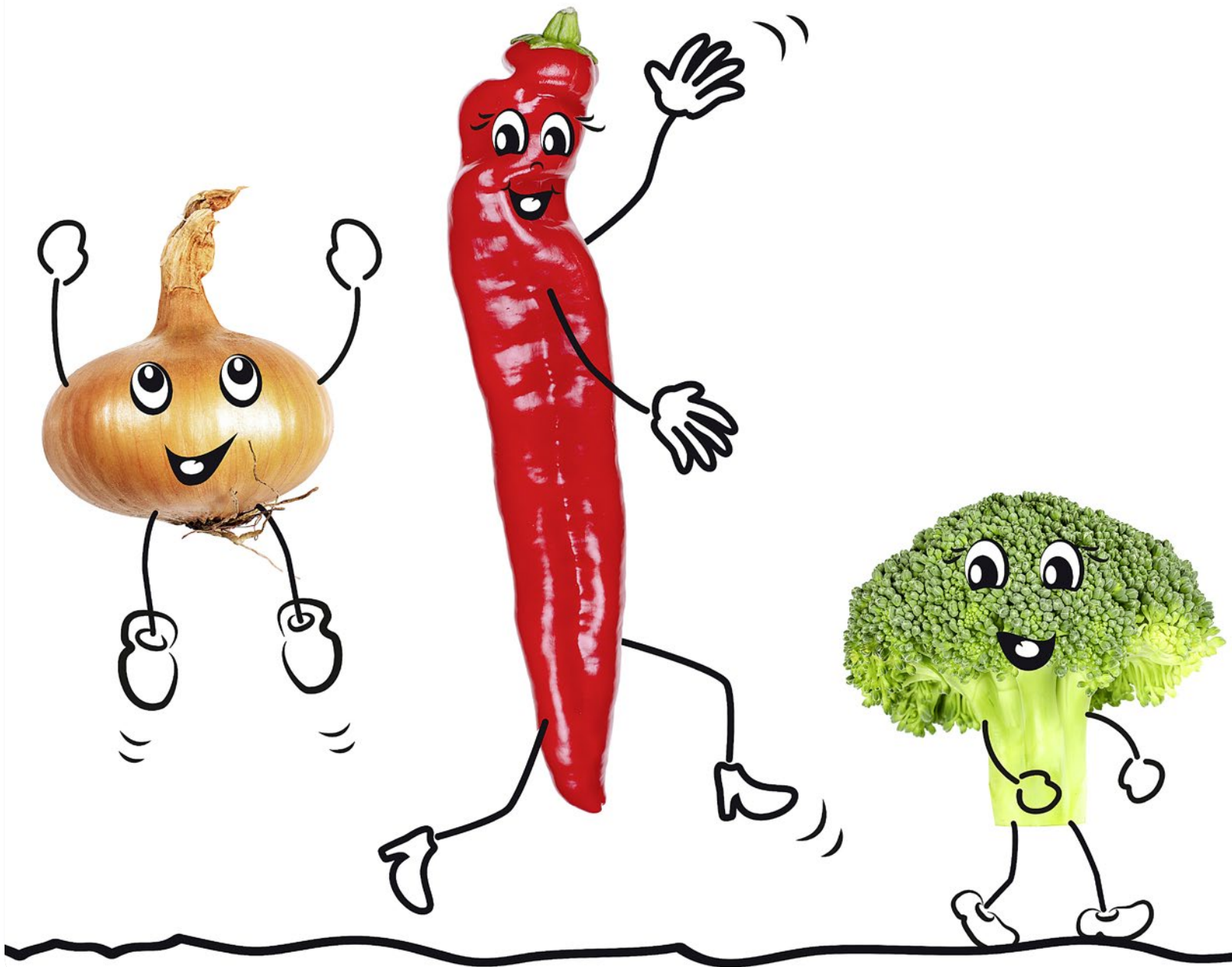
### November

- 194 **Steckrübe:** im Eintopf ein Hochgenuss
- 197 **Endiviensalat:** ein Geschmackserlebnis
- 200 **Special:** Wohlfühlrezepte für einen nasskalten Tag
- 202 **Rotkohl:** knackig gegart und fruchtig kombiniert
- 205 **Apfel:** eine alte Liebe, die niemals vergeht

### Dezember

- 208 **Pastinake:** nicht nur für Babys – süß und nussig
- 211 **Rosenkohl:** zarte Köpfe für Feinschmecker
- 214 **Special:** Unser Adventssonntag – leckere Plätzchen und heiße Getränke
- 216 **Nüsse:** schmecken, tun gut, geröstet, als Mus, herzhaft oder süß
- 220 **Petersilie:** viel Aroma, das sich gut anpasst
- 224 **Special:** Festliches Menü für die Feiertage
- 226 Rezeptverzeichnis





# Vorwort

Für mich ein Würstchen bitte mit ohne Fleisch ...

Das ist die Bitte unserer Enkeltochter an mich gewesen. Sie liebt Würstchen ... aber auch die Tiere und die dürfen für ihren Genuss nicht sterben, da ist sie sich mit ihren fünf Jahren sehr sicher.

Meine Tierliebe verbunden mit dem sehnlichen Wunsch nach einem Hund und die starke Beziehung zu meinem vegetarisch lebenden Großvater führten dazu, dass ich auch mit zehn Jahren beschloss, Fleisch, Wurst und Fisch wegzulassen. Es gab dann immer mal wieder Phasen, in der Regel ausgelöst von dem Gefühl, »dazugehören zu wollen«, in denen ich Fleisch und Fisch gegessen habe, doch der Genuss stellte sich nie wieder ein. Nun lebe ich seit fast zehn Jahren überwiegend vegan, diesen Schritt bin ich allerdings aus gesundheitlichen Gründen gegangen. Ein Erfolg stellte sich schnell ein und heute bin ich fasziniert von der Vielfalt der veganen Küche; durch die Arbeit mit Markus Keller motiviert mich der Umwelt- und Tierschutzgedanke immer mehr. An dieser Stelle möchte ich ihm ganz herzlich danken für die theoretische Einführung in diesem Buch!

Saisonal, regional und Bio, das verbinden seit Jahrzehnten Eltern, Schüler/-innen, Student/-innen und Fortbildungsteilnehmer/-innen mit meiner Person und meinem Namen und da zeigt sich, wie sehr ich das lebe. So ist auch dieses Buch entstanden mit dem Wunsch, Sie mit Ihrer Familie durch das saisonale und regionale Angebot zu führen, Ihnen zu zeigen, wie einfach es ist, sich genussvoll, gesundheitsförderlich und umweltbewusst zu ernähren, ohne Stunden in der Küche zu verbringen. Bei den Zubereitungszeiten stehen zwar immer wieder auch »12 Stunden Ein-

weichzeit« oder »1 Stunde Quellzeit«, doch das verlangt von ihnen keine Präsenzzeit, sondern allenfalls Organisation.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt 1–2 Mahlzeiten mit Fleisch und 1 Mahlzeit mit Fisch pro Woche, also bleiben noch 4–5 vegetarische Mahlzeiten übrig. Mit diesem Buch möchte ich auch allen Nichtvegetariern Ideen geben, wie schmackhaft, ausgewogen und nährstoffreich die vegetarische Küche ist. Also ist es kein »Fleischessenhasser«-Buch, sondern eher ein »Gemüseessenliebhaber«-Buch. Alle diejenigen, die Fleisch essen, wissen, wie es zubereitet wird, und so habe ich es in diesem Buch nicht mit aufgenommen. Jede Mahlzeit mehr, die Sie sich vegetarisch oder auch vegan ernähren, ist ein wertvoller Beitrag für Ihre Gesundheit und die Umwelt.

Danken möchte ich dem TRIAS-Verlag, insbesondere Uta Spieldiener, Kerstin Mandler, Sabine Klonk und Alice Meunier, die mir zum wiederholten Male die Möglichkeit gaben, meine Ideen umzusetzen und zu gestalten, und die immer wieder auf meine Bedürfnisse liebevoll eingegangen sind. Ein großer Dank gilt auch meinem Mann, Bram Gätjen, sowie unseren beiden jüngeren Kindern Frieder und Philine, die immer wieder mit gutem Appetit und kritischem Blick alles gegessen und bewertet haben, und den beiden großen Studenten für die emotionale Unterstützung.

Viel Spaß beim Kochen!

Bergisch Gladbach, im Herbst 2014



# Gut versorgt in der vegetarischen Familienküche



# Vegetarisch + vollwertig = tierfreundlich, nachhaltig und gesund

Inzwischen gibt es etwa sechs Millionen Vegetarier in Deutschland! Eine tolle Zahl, oder? Und die Tendenz ist nach wie vor steigend, vor allem bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen.

**M**anchmal hat man den Eindruck, der Vegetarismus sei erst in den letzten Jahren so richtig in der breiten Öffentlichkeit angekommen – aber seine Ursprünge reichen weit zurück! In manchen Regionen der Welt, wie in Indien, hat die vegetarische Ernährung nämlich eine lange, religiös begründete Tradition. In Europa lassen sich die Anfänge der pflanzenbasierten Ernährung auf den Philosophen und Mathematiker Pythagoras zurückführen, der sich bereits im 6. Jahrhundert v. Chr. mit der ethischen Problematik des Tötens von Tieren zur Nahrungsgewinnung beschäftigte. In seiner Entwicklung von der Antike bis heute hat der Vegetarismus besonders in den letzten 20 Jahren an Bedeutung gewonnen. Vor allem die vegane Lebensweise findet immer mehr Zuspruch – sicher ist Ihnen die vermehrte Berichterstattung in den Medien nicht entgangen und auch schon aufgefallen, dass immer mehr vegane Restaurants oder Supermärkte aus dem Boden sprießen. Und vielleicht sind auch schon Ihre Tochter oder Ihr Sohn mit Fragen auf Sie zugekommen oder haben scheinbar aus heiterem Himmel verkündet: »Ich bin ab jetzt Vegetarier!«

## Formen vegetarischer Ernährung

Bezeichnung	Meiden von*
Lakto-Ovo-Vegetarier	Fleisch und Fisch**
Lakto-Vegetarier	Fleisch, Fisch und Ei
Ovo-Vegetarier	Fleisch, Fisch und Milch
Veganer	alle vom Tier stammenden Nahrungsmittel*** (Fleisch, Fisch, Milch, Ei, Honig)

\* Bei allen Lebensmitteln sind auch die jeweiligen daraus hergestellten Produkte eingeschlossen

\*\* Fisch beinhaltet hier alle aquatischen Tiere

\*\*\* Meist auch Meiden aller Gebrauchsgegenstände und Konsumgüter, die Rohstoffe von Tieren enthalten (z. B. Leder, Wolle, Reinigungsmittel mit Molke, usw.)

Aber was sind eigentlich Vegetarier? Vegetarier verzehren überwiegend pflanzliche Lebensmittel, ergänzt durch Lebensmittel, die von lebenden Tieren stammen (z. B. Milch und Milchprodukte, Eier, Honig). Ausgeschlossen sind Lebensmittel von toten Tieren, wie Fleisch und Fisch, sowie daraus hergestellte Produkte (z. B. Wurst, Schmalz, Gelatine). Besonders konsequent sind die Veganer: Sie meiden alle Produkte, die von Tieren stammen, also beispielsweise auch Honig oder Eier.

## Gute Gründe für eine vegetarische Ernährung

Schätzen Sie mal: Wie viele Tiere isst wohl jeder Deutsche im Laufe seines Lebens? Es sind mehr als 1000 – und hier reden wir nur über Fleisch, Fische und andere Meerestiere sind noch nicht einmal eingerechnet. Ein Großteil dieser Tiere wird unter alles andere als tiergerechten Bedingungen gehalten, transportiert und geschlachtet. Grund genug für immer mehr

### Vegetarier – jung, weiblich und ethisch motiviert

Wer ist eigentlich »der typische Vegetarier«? Eine Untersuchung der Universität Jena hat ergeben: Er bzw. viel eher sie ist weiblich, jung, überdurchschnittlich gebildet und lebt in der Großstadt. Studien ermitteln üblicherweise einen Frauenanteil von etwa 70 bis 80 Prozent. Für die meisten Vegetarier stehen ethische Motive für ihre Lebensweise ganz klar an erster Stelle. Aber auch Gesundheit, Umwelt- und Klimaschutz sowie Sicherung der Welternährung werden häufig als Beweggründe genannt.

Menschen, sich einer vegetarischen Ernährung zuzuwenden.

Die weltweite Tierhaltung zur Erzeugung von Fleisch, Milch und Eiern stößt mehr Treibhausgase aus als der globale Verkehrssektor – also alle Autos, Lkw, Schiffe, Flugzeuge und Züge zusammen. In Deutschland entfallen etwa 40 Prozent der Klimagase im durchschnittlichen Lebensmittelkorb auf Fleisch und Wurst. Durch eine vegetarische Ernährung können wir bis zur Hälfte unserer Treibhausgasmenge im Ernährungsbereich einsparen.

Für die Erzeugung unserer Lebensmittel verbraucht jeder Deutsche etwa 3900 Liter Wasser – pro Tag! Tierische Lebensmittel sind dabei viel wasserintensiver als pflanzliche, vor allem wegen des Wasserbedarfs der Futtermittel. Allein für die Herstellung von 1 kg Rindfleisch werden etwa 15 500 Liter Wasser benötigt, davon 15 300 Liter für die Futterpflanzen. Wer sich dagegen vegetarisch ernährt, kann seinen persönlichen Wasserfußabdruck im Ernährungsbereich um mehr als ein Drittel verringern. Also: 50 Prozent

weniger Treibhausgase und ein über 30 Prozent kleinerer Wasserfußabdruck alleine durch vegetarische Ernährung – das sind doch tolle Zahlen!

Etwa ein Drittel der weltweiten Ackerflächen wird für den Anbau von Futtermitteln wie Soja und Futtergetreide in Anspruch genommen – also um unsere Mastschweine, Rinder und Hühner zu füttern. Diese Flächen könnten jedoch auch direkt der Ernährung der Weltbevölkerung dienen. Zudem ist der Umweg über Tiere auch eine riesige Verschwendung, denn nur ein kleiner Teil der in den Futtermitteln enthaltenen Kalorien ist dann auch tatsächlich im Endprodukt enthalten. So müssen beispielsweise bei der Herstellung von Schweinefleisch etwa drei Kalorien verfüttert werden, um eine Kalorie im Endprodukt zu erhalten. Der Rest der Kalorien geht über den Stoffwechsel der Tiere sowie für den Aufbau von Knochen, Sehnen und anderen nicht Fleisch liefernden Körperteilen verloren.

Alleine wenn wir an unser Klima und unsere Umwelt denken, haben wir

also gute Gründe für eine vegetarische Ernährung. Aber auch die Gesundheit profitiert davon. So zeigen zahlreiche Studien, dass Vegetarier schlanker sind, einen niedrigeren Blutdruck haben und seltener an Typ-2-Diabetes sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden und sterben. Auch das Risiko für verschiedene Krebsarten, vor allem Dickdarmkrebs, sinkt bei vegetarischer Ernährung. Dabei ist die insgesamt gesündere Lebensweise von Vegetariern bereits statistisch berücksichtigt.

### Vollwert ist Trumpf!

Eine vegetarische Ernährung ist besonders gesund, wenn eine vollwertige Lebensmittelauswahl erfolgt. Wer »nur« Fleisch und Fisch weglässt, aber ansonsten viele stark verarbeitete Fertiggerichte und vegetarisches Fast Food konsumiert, tut seiner Gesundheit keinen großen Gefallen. Eine Orientierung an der Vollwert-Ernährung bietet hingegen einen maximalen Gesundheitsnutzen. Gerade für Sie als Eltern wird das ein wichtiger Aspekt sein – schließlich sollen Ihre Kinder in der Wachstumsphase auch wirklich alle nötigen Nährstoffe bekommen.

Die Prinzipien der Vollwert-Ernährung sind schon seit der Antike bekannt. Verknüpft mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen wurde daraus die Gießener Konzeption der Vollwert-Ernährung entwickelt. Sie ist definiert als »eine überwiegend pflanzliche (lakto-vegetabile) Ernäh-

rungsweise, bei der gering verarbeitete Lebensmittel bevorzugt werden. Gesundheitlich wertvolle, frische Lebensmittel werden zu genussvollen und bekömmlichen Speisen zubereitet (...). Heute sind viele Lebensmittel, die man im Supermarkt kaufen kann, stark verarbeitet – denken Sie nur einmal an Weißmehl, Suppenpulver aus der Tüte oder konservierte Produkte, deren Mindesthaltbarkeitsdatum jenseits der 2-Jahres-Marke liegt. Bei diesen Verarbeitungsprozessen gehen oft wertvolle Inhaltsstoffe verloren – beispielsweise Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe bei der Herstellung von Weißmehl. Außerdem enthalten Fertigprodukte meist mehr Fett, Zucker und Salz als frische Lebensmittel.

In der Vollwert-Ernährung hingegen werden Lebensmittel bevorzugt, die noch ihren »vollen Wert« haben: Vollkornprodukte statt Auszugsmehl, frisches Gemüse und Obst statt Konserven und Fertigprodukte, Pellkartoffeln statt Pommes frites und Kartoffelchips usw. Zahlreiche Studien zeigen, dass eine überwiegend pflanzliche Ernährung das Risiko für zahlreiche ernährungsabhängige Krankheiten wie Übergewicht, Diabetes mellitus Typ 2 und Herz-Kreislauf-Erkrankungen senkt. Insbesondere die vegetarische Variante der Vollwert-Ernährung hat ein großes Potential, uns vor diesen häufigen Zivilisationskrankheiten zu schützen. Und weil möglichst gering verarbeitete, frische Lebensmittel bevorzugt werden, liefert die Vollwert-Ernährung auch reichlich gesundheitsfördernde Vitamine, Mineralstoffe,

Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

## Vollwert-Ernährung: ein ganzheitlicher Ansatz

Die Vollwert-Ernährung ist ganzheitlich orientiert: Neben gesundheitlichen Aspekten wird auch die Umwelt-, Wirtschafts- und Sozialverträglichkeit unseres Ernährungssystems berücksichtigt. Denn die Auswahl unserer Lebensmittel beeinflusst nicht nur unsere eigene Gesundheit, sondern hat viele weitere Auswirkungen – wir hatten ja unter anderem bereits das Beispiel mit den enormen Wassermengen, die für die Futtermittelherstellung benötigt werden. Mit unserem Einkaufskorb entscheiden wir beispielsweise mit, wie Tiere in der Landwirtschaft gehalten werden, ob Böden, Wasser und unsere Lebensmittel mit Pestiziden belastet sind, wie groß unser Wasserfußabdruck ist und ob die Kleinbauern, die den Kakao für

unsere Schokolade erzeugen, von ihrer Arbeit leben können. Die Vollwert-Ernährung als nachhaltige und zukunftsfähige Ernährungsweise berücksichtigt diese und viele weitere Aspekte. Zusammengefasst wurden sie in den Sieben Grundsätzen der Vollwert-Ernährung

### Pflanzliche Lebensmittel – ein Plus für die Gesundheit

Pflanzliche Lebensmittel versorgen uns mit vielen wichtigen Nährstoffen, die wir für den Erhalt unserer Körperfunktionen brauchen. Dabei haben pflanzliche Produkte wie Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst meist eine höhere Nährstoffdichte als tierische Lebensmittel: Sie enthalten mehr Nährstoffe (wie Vitamine und Mineralstoffe) bei weniger Energie, also Kalorien. Außerdem liefern pflanzliche Lebensmittel meist weniger Fett, dafür von besserer Qualität (weniger gesättigte, mehr einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren),

### Die sieben Grundsätze der Vollwert-Ernährung

- Genussvolle und bekömmliche Speisen
- Bevorzugung pflanzlicher Lebensmittel (überwiegend lakto-vegetabile Kost)
- Bevorzugung gering verarbeiteter Lebensmittel – reichlich Frischkost
- Ökologisch erzeugte Lebensmittel
- Regionale und saisonale Erzeugnisse
- Umweltverträglich verpackte Produkte
- Fair gehandelte Produkte

(Quelle: von Koerber et al. 2012)

sowie mehr komplexe, langkettige Kohlenhydrate. Zusätzlich versorgen sie uns mit gesundheitsfördernden Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen.

### Frischkost bietet mehr!

Fertiggerichte, Fast Food und stark verarbeitete Lebensmittel sind beliebt, vor allem weil sie Zeit sparen. Als Eltern kennt man das ja: Gerade selbst erst von der Arbeit nach Hause gekommen, da steht auch schon die Kinderschar in der Küche – »Was gibt's denn heute?«. Der Griff zum Fertiggericht ist da manchmal vielleicht verlockend. Aber man sollte bedenken: Bei der industriellen Verarbeitung gehen viele wertvolle Inhaltsstoffe verloren oder werden vermindert: Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Dadurch sinkt die Nährstoffdichte der Lebensmittel und damit gleichzeitig auch ihr Beitrag zu einer gesundheitsfördernden Ernährung. Außerdem enthalten diese Produkte oft mehr Fett, Zucker und Salz sowie Zusatzstoffe, wie Farb- und Konservierungsstoffe. Frische, möglichst gering verarbeitete pflanzliche Lebensmittel, versorgen uns dagegen reichlich mit gesundheitsfördernden Nährstoffen. Da viele Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe hitzeempfindlich sind, sollte etwa ein Drittel bis die Hälfte der Nahrungsmenge in Form unerhitzter Frischkost verzehrt werden – individuell angepasst nach Geschmack und Bekömmlichkeit. Übrigens freut sich auch unser Geldbeu-

tel, denn Fertiggerichte sind meist deutlich teurer als die eigene Zubereitung aus unverarbeiteten Nahrungsmitteln.

### Öko: der Umwelt zuliebe

Biologisch erzeugte Lebensmittel haben eine bessere Ökobilanz als konventionelle, da weniger Energie und Rohstoffe verbraucht werden und weniger Treibhausgase entstehen. Im ökologischen Landbau sind chemisch-synthetische Pestizide und mineralische Stickstoffdünger – die Klima, Wasser und Böden belasten – verboten. Dies fördert, ebenso wie die schonendere Bodennutzung, die natürliche Bodenfruchtbarkeit und den Humusaufbau. Auch die Artenvielfalt von Pflanzen und Tieren ist auf ökologisch bewirtschafteten Flächen größer. Auf Gentechnik wird bei der Erzeugung

und Verarbeitung von Öko-Lebensmitteln komplett verzichtet. Zudem sind in der ökologischen Landwirtschaft (etwas) tiergerechtere Haltungsbedingungen vorgeschrieben. Mit dem Kauf von Öko-Lebensmitteln tun wir auch unserer Gesundheit etwas Gutes, denn sie enthalten tendenziell mehr wertgebende Inhaltsstoffe, vor allem gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe, und deutlich weniger Pestizidrückstände als Produkte aus konventioneller Landwirtschaft. Außerdem sind bei Bio-Lebensmitteln nur etwa 10 Prozent der Zusatzstoffe konventioneller Lebensmittel zugelassen.

### Regional und saisonal

Wenn wir regionales und saisonales Gemüse und Obst kaufen, unterstützen wir die heimische Landwirtschaft

### Wo »bio« draufsteht, muss auch »bio« drin sein!

Die Begriffe »Bio« und »Öko« sind im Lebensmittelbereich durch die EU-Öko-Verordnung gesetzlich geschützt. Eindeutige Erkennungsmerkmale sind das vorgeschriebene EU-Bio-Siegel oder das freiwillige deutsche Bio-Siegel auf dem Etikett. Außerdem muss auf jedem Bio-Produkt die Nummer der Öko-Kontrollstelle angegeben werden. Oft finden Sie auf den Produkten auch das Warenzeichen eines deutschen Bio-Anbauverbandes, die strengere Anforderungen an die Erzeugung und die Produkte stellen.

