

Wie kann ich mich vegetarisch und trotzdem ausgewogen ernähren?

In den letzten Jahren haben sich neue Trends im Bereich der Ernährungsempfehlungen ergeben. Als Reaktion auf die hohen ökologischen Auswirkungen der Fleischproduktion und die schädlichen Auswirkungen der intensiven Fischerei auf bestimmte vom Aussterben bedrohte Fischarten hat sich gezeigt, dass der Verbrauch dieser Erzeugnisse verringert werden muss! Ziel: häufiger vegetarische Menüs zu essen. Es ist auch eine Möglichkeit, seine Proteinquellen zu variieren und neue Geschmacksrichtungen zu entdecken.

Um vegetarisch zu essen, reicht es jedoch nicht aus, Fleisch oder Fisch vom Teller zu entfernen. Es muss darauf geachtet werden, ein ausgewogenes Ernährungsgleichgewicht auf dem Teller zu wahren und seine Proteinquellen zu diversifizieren.

Um eine Portion von 100-120g Fleisch oder Fisch zu ersetzen, hier einige Ideen: *(Quelle: SGE, Dokument über die Proteine der Schweizer Nahrungsmittelpyramide):*

- 2 bis 3 Eier
- 100g Getreide + 50g Hülsenfrüchte
- 30g Hart- oder Hartkäse
- 60g Weichkäse
- 150-200g Frischkäse, Hüttenkäse oder Quark
- 100-120g Tofu, Quorn oder Seitan

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung hat ein Empfehlungsblatt herausgegeben, das dabei hilft, vegetarisch und ausgewogen zu essen. Der optimale vegetarische Teller, den Sie hier studieren können: [Poster-optimaler-teller-vegetarisch-1.pdf \(sge-ssn.ch\)](https://www.ssn.ch/ressources/Poster-optimaler-teller-vegetarisch-1.pdf)

Um Ihnen zu helfen, vegetarische Gerichte zuzubereiten, hier einige Rezeptvorschläge, die Getreide und Hülsenfrüchte kombinieren, was für eine hochwertige Proteinqualität auf Ihrem Teller sorgt:

- Couscous mit Gemüse und Kichererbsen
- Indischer Linsen-Reis-Topf
- Gemüse-Chili mit roten Bohnen und Mais
- Vollkornspaghetti mit Linsensauce nach Bologneser Art
- Gemüse Tajine mit getrockneten Pflaumen, Kichererbsen und Griess-Couscous
- Salat mit getrockneten Bohnen und Bulgur
- Linsen-Quinoa-Bällchen
- Vollkornrisotto mit Champignons, Peperoni und roten Bohnen

Vergessen Sie nicht, die Gerichte mit einem Gemüse oder Salat zu ergänzen, damit das Menu ausgewogen ist. Guten Appetit!



Fragen im Zusammenhang mit dem Newsletter

Nennen Sie 3 Lebensmittel, die Fleisch oder Fisch auf dem Teller ersetzen können und eine gute Proteinzufuhr gewährleisten.

Für eine ausgewogene Mahlzeit, reicht es, einfach das Fleisch vom Teller zu entfernen.

RICHTIG oder FALSCH?

Nennen Sie 3 Hülsenfrüchte und 3 Getreide.