

LEA, 22 JAHRE:



NACHHALTIGER GENIESSEN — SO KANN'S GEHEN!

Was wir essen und einkaufen, hat Einfluss auf unsere Gesundheit, auf die Umwelt, die Wirtschaft, auf Menschen und Tiere—in der Schweiz und in anderen Ländern. Wie können wir die Auswirkungen möglichst positiv beeinflussen? Wie können wir uns gesund und nachhaltig ernähren? Hier einige Anregungen...

2. Die Feinschmeckerin

Ich koche für mein Leben gerne. Ich liebe es, im Internet nach Rezepten zu stöbern und Neues auszuprobieren. Bei uns in der WG wird viel gemeinsam gekocht und gegessen. Das finde ich besonders schön, denn zusammen mit anderen macht das Essen viel mehr Spass als alleine am Tisch zu hocken ...

... Überhaupt finde ich Genuss beim Essen ganz wichtig. Ich will ja nicht einfach nur satt werden, sondern möchte die feinen Sachen auskosten. Deshalb nehme ich mir bewusst **viel Zeit für das Essen.**



Wichtig ist mir auch, dass mein Essen **gesund** ist und meinem Körper gut tut. Als ich vor drei Jahren in die WG einzog, meinten meine WG-Kollegen, dass gesundes Essen nicht schmeckt. Keine Ahnung, warum. Vielleicht dachten sie, man müsse irgendwelche rigiden Ernährungsregeln beachten oder dürfte bestimmte Sachen nicht mehr essen ...

Gesung ässä?
Isch doch Schtress ...



... Aber so ist es ja gar nicht. **Bei einer gesunden Ernährung gibt es keine Verbote.** Es geht vielmehr darum, abwechslungsreich zu essen. Von manchen Lebensmitteln mehr, von anderen weniger. Ich habe meine WG-Kollegen dann öfters zum Essen eingeladen und sie waren immer ganz überrascht: Meine Gerichte haben ihnen sehr gut geschmeckt.

Prost!

Santé!



Ausgewogen essen lohnt sich: es fördert das Wohlbefinden und kann Krankheiten wie z. B. **Herz-Kreislauf-Erkrankungen** vorbeugen.



Ideal ist eine **pflanzenbetonte** Ernährung, d. h. reichlich Gemüse, Früchte, Getreideprodukte, Kartoffeln, Hülsenfrüchte, Nüsse und Pflanzenöle. Tierische Produkte in kleineren Mengen.



Ausgewogen essen ist nachhaltiger: Eine Ernährung nach den Empfehlungen der **Schweizer Lebensmittelpyramide** bietet nicht nur Vorteile für die Gesundheit, sondern kann dazu beitragen, den ökologischen Fussabdruck gegenüber dem heutigen Schweizer Durchschnittswert deutlich zu reduzieren.

» Mehr Infos und praktische Tipps: www.sge-ssn.ch/lebensmittelpyramide



© Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV / 2011

Wissen, was essen. sge-ssn.ch

Tipps zum Geniessen:

Nehmen Sie sich Zeit zum Essen und geniessen Sie in Ruhe.

Geniessen Sie die Mahlzeiten möglichst häufig in Gesellschaft — zusammen mit dem Partner oder der Partnerin, mit der Familie, mit Arbeitskollegen oder Freunden.

Verzichten Sie auf Nebenbeschäftigungen wie Handy, Fernsehen, Zeitung und achten Sie bewusst darauf, wie Ihr Essen aussieht, riecht, schmeckt, sich anhört und anfühlt.

Geniessen Sie die Vielfalt an Lebensmitteln. Essen Sie abwechslungsreich und probieren Sie öfters mal etwas Neues aus (z. B. ein altbekanntes Gemüse mal anders zubereitet).

NACHHALTIGER GENIESSEN — SO KANN'S GEHEN!

Copyright 2020 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE / www.sge-ssn.ch / Illustration: www.truc.ch
Die Inhalte des Comics basieren auf dem Forschungsprojekt «Sustainable and healthy diets», welches vom Schweizerischen Nationalfonds unterstützt wurde.

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Wissen, was essen. sge-ssn.ch