

FAct! Aktionsbuch



Aktionen und Rezepte für Ernährung im 21. Jahrhundert

Teil 3: Lebensmittel & Gesundheit



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Impressum FAct! Aktionsbuch:

Herausgegeben von:

agado Gesellschaft für
nachhaltige Entwicklung UG
Frohschammerstrasse 14
80807 München
www.agado.org

Autorinnen:

Sandrina Felder, Anna Kapusta, Vivien
Führ mit Unterstützung von Global
Action Plan International

Rechtliche Hinweise:

Diese Veröffentlichung entstand im Rahmen Projektes „Food Actions! – participatory learning and training package for food-wise households“ und wird gefördert vom Erasmus+ Programm der Europäischen Union. Die Inhalte spiegeln nicht notwendigerweise den Standpunkt der Fördermittelgeber wider.

Sämtliche Inhalte dieses Aktionsbuches wurden sorgfältig recherchiert. Es wird jedoch keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte übernommen. Eine Haftung für eventuelle Schäden, die aus der Nutzung des Angebotes entstehen, ist ausgeschlossen.

Aktionsbuch und Übersichtstabelle sind als pdf erhältlich, unter:

<http://fact.globalactionplan.com/de/aktionsbuch>

Alle in der beigegeführten Übersichtstabelle verwendeten Icons wurden von www.flaticon.com zur Verfügung gestellt:

- 1) meat/garbage/shopping cart_by Madebyoliver
- 2) vegetables hand drawn basket/bio symbol/footprints/fresh milk box/bag of sugar/big tap/_by Freepik
- 3) bike/plane/car_by Creative Stall
- 4) plates stack_by GraphicsBay
- 5) tall human silhouette_by OCHA

Die Food-Icons stammen von Wojciech Zasina.

München, Dezember 2016

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird größtenteils auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.



Food Actions! – participatory learning and training package
for food-wise households, Fact! Project,
Agreement n. 2015-I-SE01-KA204-012260



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Inhalt



HORS D'OEUVRE	7
LEBENSMITTEL & GESUNDHEIT	10
ES GEHT UM QUALITÄT	11
Aktion 1: DRIN WAS DRAUF STEHT? BASICS FÜR DEN ANFANG	13
Aktion 2: BIOLOGISCH ESSEN	15
Aktion 3: WENIGER VERARBEITUNG, MEHR GESCHMACK	16
Aktion 4: SUPER FOODS	18
ES GEHT UM GEWOHNHEITEN	20
Aktion 5: DER REALITÄTSTEST	20
Aktion 6: FLEISCHLOS GLÜCKLICH	21
Aktion 7: DEM ZUCKER AUF DER SPUR	23

Aktion 8: FOOD ART – KUNST AUF DEM TELLER	25
Aktion 9: DAS LIEBE FETT – FREUND ODER FEIND?	27
Aktion 10: SELBERKOCHEN FÜR DICH UND DEINE GESUNDHEIT	29
MACH DICH NICHT VERRÜCKT!	30
Aktion 11: DEM ERWARTUNGSDRUCK STANDHALTEN	30
Aktion 12: FITNESS UND GESUNDHEIT	31
MEHR ÜBER	35
GESUNDE REZEPTVORSCHLÄGE FÜR DICH UND DEINE FAMILIE	36

Im Aktionsbuch werden verschiedene Symbole verwendet, die auf einen Blick erkennen lassen, worum es geht und wie die Aktion durchzuführen ist.

Es handelt sich hierbei um:

Themen



Aktion zum Thema
Lebensmittelverschwendung



Aktion zum Thema
Lebensmittel und Umwelt



Aktion zum Thema
Lebensmittel und
Gesundheit

Wie führe ich die Aktion am besten durch?



Diese Aktion kann von einer Einzelperson durchgeführt werden



Diese Aktion wird idealerweise in einer Gruppe durchgeführt



Diese Aktion eignet sich für eine Durchführung mit Kindern

Schwierigkeitsgrad der Aktionen



Leicht durchzuführen



Braucht etwas Zeit/
Vorbereitung



Für Fortgeschrittene

Inhalte der Aktionen: Warum? Wie? Was bringt es



Warum soll ich aktiv werden oder meine Gewohnheiten ändern?



Wie kann ich die Herausforderung meistern?



Was bringt es mir und meinem Umfeld?

HORS D'OEUVRE

Hast du je daran gedacht, dein Essverhalten zu ändern? Da bist du nicht allein.

** Fragst du dich, ob du etwas gegen Lebensmittelverschwendung machen kannst?*

** Fragst du dich, welche Auswirkungen unsere Essgewohnheiten auf Umwelt und Gesellschaft haben?*

** Fragst du dich, ob du durch eine andere Ernährungsweise deine Gesundheit verbessern kannst?*

Es gibt viele gute Gründe, um inne zu halten und über Veränderungen nachzudenken.

FAct! – Der Tisch ist gedeckt für ein neues Esserlebnis

Das FAct! Programm lädt dich ein herauszufinden, welcher Weg für dich der richtige ist, um dir neue Gewohnheiten anzueignen und einen Lebensstil zu wählen, von dem du, deine Familie und der Rest der Welt profitieren.

Das vorliegende Aktionsbuch enthält einfach durchzuführende Aktionen, Rezepte und Hilfsmaterialien zum Thema Lebensmittel und Gesundheit. Zwei weitere Teile beschäftigen sich mit den Themen Lebensmittel und Umwelt und Lebensmittelverschwendung.

Mit Hilfe einer Umfrage, an der du vor und nach deiner Teilnahme teilnehmen kannst, kannst du dich besser einschätzen und deine Fortschritte sichtbar machen.

Diese findest du auf der FAct! Webseite unter:
<http://fact.globalactionplan.com/de>

Auf dieser Webseite befindet sich auch eine Onlinedatenbank, die weitere Informationen zu den Themen Lebensmittelverschwendung, Lebensmittel und Umwelt und Lebensmittel und Gesundheit bietet.

Falls du auch andere für das Thema begeistern und dich vernetzen möchtest, erhältst du hier auch Unterstützung in Form von Trainingsmodulen. Diese helfen dir dabei, eine Aktionsgruppe zu gründen und anzuleiten, um gemeinsam mit anderen Aktionen zum Thema Ernährung und Lebensmittel durchzuführen.

Wusstest du schon, dass...

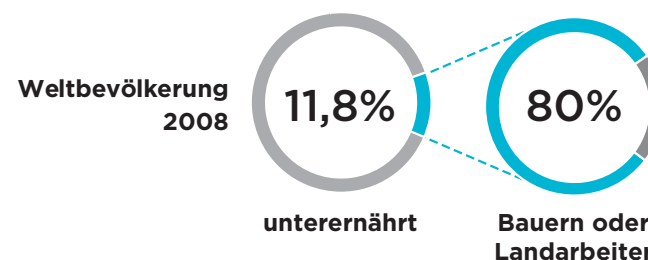
... ein Drittel der für Menschen produzierten Nahrungsmittel nicht verzehrt wird, sondern weggeworfen?

... Nahrungsmittel die größte Einzelursache für den Klimawandel und eine der größten Ursachen für andere Umweltschäden sind?

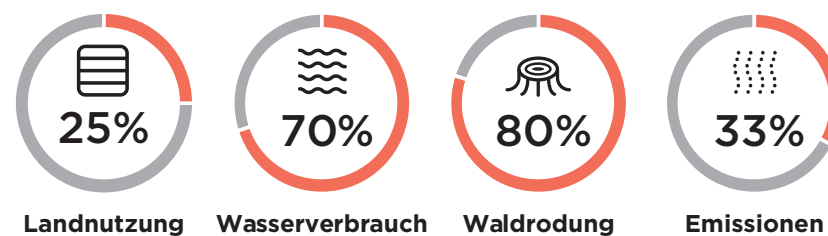
... Ernährung einer der wichtigsten Faktoren für Gesundheit ist – und auch für Krankheit?

... mehr als die Hälfte der Menschen, die weltweit an Hunger leiden, Bauern oder Landarbeiter sind?

Du kannst etwas dagegen tun – und gleichzeitig Spaß haben!



Verbrauch der weltweiten Ressourcen durch globale Lebensmittelproduktion



Herausforderungen im Bereich Lebensmittel

Abbildung 1. Herausforderungen der globalen Lebensmittelproduktion; Datenquelle: Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO)

LEBENSMITTEL & GESUNDHEIT

“Du bist, was du isst”

Du isst vermutlich schon heute ganz anders als noch deine Großeltern. Lebensmittelrevolutionen haben die Ernährung der Menschen immer wieder verändert und weiterentwickelt. Ernährung ist die größte Einzelursache für Volkskrankheiten wie Diabetes und Krebs. Warum? Weil wir unsere Essgewohnheiten zum Schlechten verändert haben.

Wenn wir die Veränderung einmal geschafft haben, dann schaffen wir sie auch ein zweites Mal: Dieses Mal zum Guten, denn Ernährung ist der größte Beitrag, den du zu deiner Gesundheit leisten kannst.

Sei nett zu dir selbst. Nimm die Veränderungen schrittweise vor und gib deinen Geschmacksnerven und deinem Verdauungssystem Zeit, sich daran zu gewöhnen. Manche Lebensmittel machen süchtig, dein Organismus wird also ein bis zwei Monate brauchen, um sich umzustellen.

Betrachte es als Abenteuer – ein Abenteuer, das deine Lebensqualität, dein Wohlbefinden und deine Gesundheit verbessern kann. Und nicht nur deine: Lade deine ganze Familie ein, dich auf dieser Reise zu begleiten!



Abbildung 2: Todesursachen; Datenquelle: www.gesundheit.de

ES GEHT UM QUALITÄT

Das Problem ist kurz und knapp beschrieben. Im Allgemeinen essen wir zu viel von den Lebensmitteln, die als “leere Kalorien” bezeichnet werden, da sie viel Energie liefern aber gleichzeitig nur wenige Nährstoffe enthalten. Auf der anderen Seite essen wir zu wenig von dem, was wir brauchen, um gesund zu bleiben. Manchmal ist es eine Frage des Geldes: Wir glauben, dass es billiger ist, “leere Lebensmittel” zu essen. Es lohnt sich jedoch, genau hinzuschauen, denn häufig ist das nicht der Fall.

Du wirst feststellen, dass gutes Essen in der Regel mehr Vitamine und Mineralstoffe enthält und du dir somit das Geld für Nahrungsergänzungsmittel sparen kannst. Zumal dein Körper viele davon nicht nachhaltig verwerten kann und ungenutzt ausscheidet oder sogar krank davon wird.

Bei den modernen, industriellen Anbaumethoden geht es vor allem um hohen Ertrag, einfachen Transport, schnelles Wachstum und weniger um den Nährstoffgehalt. Gemüse, Getreide und auch Fleisch und Fisch aus konventioneller Landwirtschaft sind deshalb weniger nahrhaft als biologisch oder traditionell hergestellte Lebensmittel. Zudem sind sie auch stärker mit Pestiziden und chemischen Stoffen belastet, die eine Gefahr für deine Gesundheit darstellen.

Hinzu kommen Verarbeitung und Zusatzstoffe. Die Liste der Zutaten ist mitunter so lang und so klein gedruckt, dass es sehr mühsam ist herauszufinden, was wir lieber vermeiden sollten. Nimm dir Zeit und wäge ab, was in deinen Einkaufskorb und später auf deinem Teller und dem deiner Familie landen darf.

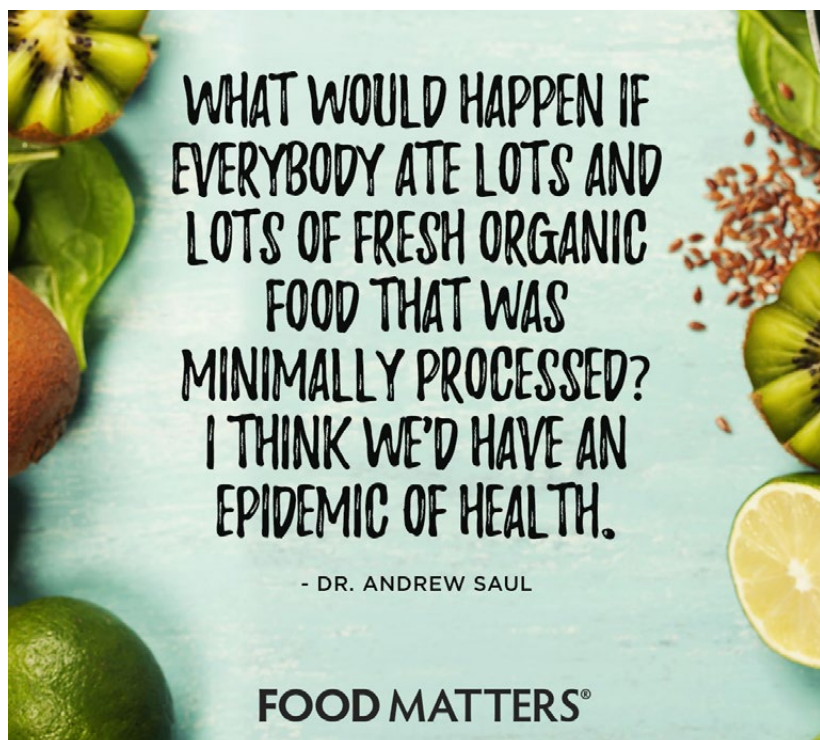


Abbildung 3: Was wäre wenn? Quelle: Dr. Andrew Saul, Food Matters I

1 Was wäre wenn alle Menschen jede Menge frische, biologische und unverarbeitete Lebensmittel essen würden? Ich denke, wir hätten eine Gesundheitsinvasion.

Aktion 1: DRIN WAS DRAUF STEHT? – BASICS FÜR DEN ANFANG



Warum?

Lebensmittelwerbung führt uns häufig in die Irre. Das gilt besonders dann, wenn man uns davon überzeugen will, wie gesund ein bestimmtes Produkt ist. Selbst, was uns als “unabhängige Studie” präsentiert wird, kann täuschen. Mach dir bewusst, dass hinter jeder Werbung Marktinteressen stecken, die nicht in erster Linie auf die Gesundheit der Konsumenten ausgerichtet sind.

Doch du kannst den täglichen Verlockungen ganz leicht entkommen und dich gesund ernähren, wenn du dich an ein paar einfache Richtlinien hältst. Dafür brauchst du lediglich ein wenig Beharrlichkeit und ein bisschen Zeit, um dich zu informieren. Irgendwann wirst du einen Blick dafür haben, was gesund für dich ist und was du lieber im Supermarktregal stehen lässt. Versprochen!



Wie?

- Halte dich an die Ernährungspyramide. Die gibt es für die weit verbreitete omnivore Ernährung, also mit tierischen Produkten² sowie für vegetarische und vegane Ernährung.³ Sie bietet dir einen tollen Anhaltspunkt und dient dir als Gedankenstütze bei der Gestaltung deines täglichen Speiseplans. Abwechslung ist das A & O.
- Sieh zu, dass du über den Tag verteilt alle wichtigen Nährstoffe zu dir nimmst. Auch hier kannst du dich an der Ernährungspyramide orientieren. Manche Menschen essen drei Hauptmahlzeiten, andere schieben noch 2 kleine Snackpausen ein. Das bleibt dir überlassen. Achte jedoch darauf, dir nicht ständig etwas in den Mund zu schieben, denn das überfordert deine Bauchspeicheldrüse.
- Lass dich nicht täuschen. Frag nach, was die Angaben “natürlich”, “hausgemacht”, “vom Bauernhof” wirklich bedeuten. Hausge-

2 <http://www.ernaehrung.de/tipps/vollwertig/vollwert12.php>

3 <https://vebu.de/fitness-gesundheit/ernaehrungspyramide/>



macht muss zum Beispiel nicht heißen, dass es im selben Haus hergestellt wurde, wo es verkauft wird.

- Lies bei Light- und Diätprodukten genau, was sie enthalten: Fett- und Zuckergehalt, künstliche Aromen, Geschmacksverstärker, Verdickungsmittel und sonstige Zusatzstoffe sind keine Seltenheit und tragen nicht gerade zu einer gesunden Ernährung bei. Lies die Inhaltsstoffe deiner Lebensmittel lieber genau nach und lerne so, wo du problemlos zugreifen kannst und wo Vorsicht geboten ist.⁴
- Prüfe nun deinen Einkaufskorb mit neuen Augen. Stehen Produkte darauf, die du lieber durch andere ersetzen würdest – mit all den neuen Informationen, über die du jetzt verfügst? Wähle Produkte für das Experiment aus.



Was bringt es?

Viele gute Entscheidungen. Zusätzliches Wissen, das dir in Zukunft hilft, Etiketten richtig zu verstehen und eine bessere Wahl zu treffen. Neue Lieblingsprodukte, eine gesündere Ernährungsweise, besseres Wohlbefinden. Die Liste ist endlos!

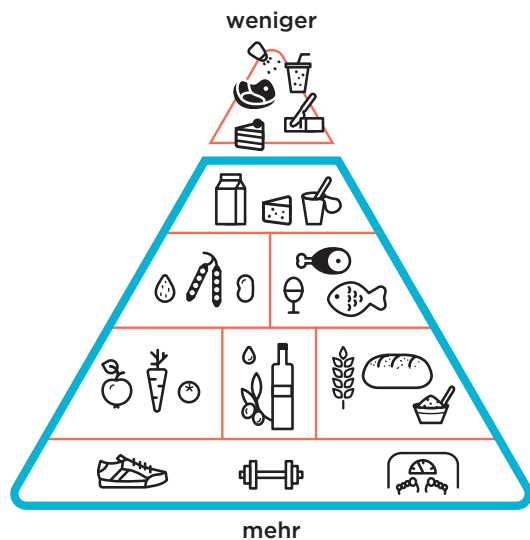


Abbildung 4 Ernährungspyramide; Datenquelle: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/

⁴ <http://www.ernaehrung.de/lebensmittel/>

Aktion 2: BIOLOGISCH ESSEN



Warum?

Wann immer du Bio-Lebensmittel kaufst oder sie sogar in deiner Küche, auf deinem Balkon oder in deinem Garten selbst anbaust, verringerst du die Risiken für deine Gesundheit durch chemische Rückstände aus Pestiziden, Pflanzenschutzmitteln oder auch Antibiotika, die in der agrarindustriellen Tiermast häufig unsachgemäß eingesetzt werden und negative Auswirkungen auf Mensch, Tier und Umwelt haben. Zudem sind der Nährstoffgehalt sowie die sensorische Qualität⁵ von Bio-Produkten meistens viel höher. Und nicht zu vergessen: Du schonst die Umwelt und das Klima!



Wie?

- Falls du dich noch nicht mit dem Thema befasst hast, informiere dich, wann ein Produkt „Bio“ ist und wie du es erkennen kannst. Es gibt unterschiedliche Siegel, die jeweils unterschiedliche Richtlinien verfolgen. Die Entscheidung liegt ganz bei dir!⁶
- Wähle 5-10 Produkte deines Einkaufskorb, die du täglich isst oder trinkst, z.B. Brot, Reis, Tee, Kaffee, Milch, Eier
- Prüfe die Verfügbarkeit und den Preis von Bio-Produkten als Ersatz dazu und entscheide, welche du in Zukunft probieren willst.
- Probiere die „neuen“ Bio-Produkte oder organisiere eine Verkostung mit deiner Familie
- Entscheide, welche ab jetzt dauerhaft auf deiner Einkaufsliste stehen werden



Was bringt es?

Bessere Gesundheit – und ein ruhigeres Gewissen: Wenn du Bio-Produkte kaufst und isst, hilfst du mit, dass weniger Dünger, Insektizide, Pestizide und Tierarzneimittel eingesetzt werden, die Böden und Flüsse verschmutzen. Und du trägst zum Erhalt natürlicher Ökosysteme bei.

⁵ <http://ernaehrungsdenkwerkstatt.de/ernaehrungsforschungsraum/lebensmittel/lebensmittel/qualitaet-bewertung-der-lebensmittel/genusswert-sensorische-qualitaet.html>

⁶ <http://bioprodukte.de/biosiegel>



Aktion 3: WENIGER VERARBEITUNG, MEHR GESCHMACK



Warum?

Verarbeitete Lebensmittel sind wunderbar bequem. Sie sparen Zeit und sind lange haltbar. Aber, und es ist ein großes ABER, moderne Fertigprodukte werden häufig so stark industriell verändert, dass sie mit nährhaften Produkten nichts mehr zu tun haben.⁷ Sie ernähren uns schlichtweg nicht mehr. Darüber hinaus enthalten sie oft Zusatzstoffe, die trotz ihrer Zulassung gesundheitsschädlich sein können. Deshalb bist du gefragt! Unterscheide nach Möglichkeit zwischen sinnvoller und schädlicher Verarbeitung.



Wie?

Generell solltest du dich vorrangig von frischen Lebensmitteln ernähren. Dennoch gibt es ein paar Verarbeitungsmethoden, die sehr sinnvoll sind und eine lange Tradition haben.

Greif zu! Dies sind Beispiele für sinnvolle Verarbeitung

- Butter- und Käseherstellung (wobei modern hergestellter Käse unter Umständen unerwünschte Zusatzstoffe enthält)
- Joghurt (er sollte noch lebende Bakterien und keine Zusatzstoffe enthalten), Kefir, Crème fraîche und viel mehr sind sinnvolle Verfahren zur Haltbarmachung von Milch
- Marmelade, Saft und Eingemachtes zur Verwertung von übrig gebliebenem Obst
- Getrocknete Kräuter und Früchte können das ganze Jahr in der Küche verwendet werden
- Eingemachtes Obst, Gemüse, Fisch usw. enthalten zwar weniger Vitamine als frische Lebensmittel, aber sie sorgen das ganze Jahr für Abwechslung auf dem Speiseplan und sind empfehlenswert, sofern sie keine Zusatzstoffe enthalten. Außerdem solltest du hier auch auf versteckten Zucker achten!

⁷ <http://www.vorsichtgesund.de/10-gute-grunde-warum-man-auf-industriell-verarbeitete-lebensmittel-verzichten-sollte/>

- Eingefrorene Produkte können den Speiseplan bereichern, solange sie keine Zusatzstoffe enthalten.

Achtung! Hier solltest du genau hinschauen!

Einsalzen und Räuchern von Fleisch und Fisch sind traditionelle Konservierungsverfahren, die heute als gesundheitsgefährdend eingestuft werden. Auch besonders stark verarbeitete Feinkostprodukte schaden der Gesundheit. Mit Natriumnitrat/Natriumnitrit behandelte Lebensmittel, wie es oft bei Fleisch- und Würsterzeugnissen der Fall ist, solltest du vermeiden.

Verfeinern - hört sich gut an? Tatsächlich bedeutet ‚Verfeinern‘ in den meisten Fällen, dass gesunde Inhaltsstoffe entzogen und im schlimmsten Fall möglicherweise gesundheitsschädliche Chemikalien hinzugefügt werden. Suche stattdessen nach:

- Vollwertigen Lebensmitteln aus alten Getreidesorten wie Dinkel, Emmer und Einkorn, vor allem bei Produkten wie Brot, Mehl, Nudeln.
- Alternativen zu Feinzucker: Hier gibt es unzählige Produkte wie Agavendicksaft, Reissirup, Stevia oder Kokosblütenzucker. Alle sind nachhaltige und gesunde Alternativen zu Industriezucker, um sich den Tag ein wenig zu versüßen.

Und was ist eigentlich dieses E?

Die ach so praktischen Fertigprodukte KÖNNEN gesund sein, aber sie können auch so viele Zusatzstoffe enthalten, dass dir beim Lesen der Zutatenliste schwindlig wird. Mach deine Augen auf und schau genau hin! Lange Listen mit Farbstoffen, Geschmacksstoffen und Konservierungsmitteln alla E-Nummern sind ein Warnsignal.^{8,9} Zur Enttarnung der Nummern kannst du Apps nutzen, wie zum Beispiel ‚E-Nummern Aid‘.

Als Faustregel gilt: Je weniger Zusatzstoffe, desto besser. Am besten gar keine! Und wenn es nicht ganz ohne geht, dann solltest du wenigstens einige besonders bedenkliche Stoffe vermeiden. Der in der Fußnote angegebene Artikel fasst diese ganz gut zusammen und du kannst dir direkt einen Flyer als Gedankenstütze für jeden Einkauf ausdrucken.¹⁰

⁸ <http://www.gesuendernet.de/gesundheits/item/98-zusatzstoffe-in-lebensmittel.html>

⁹ <https://bonsum.de/magazin/9-dinge-die-du-ueber-zusatzstoffe-wissen-solltest>

¹⁰ <https://utopia.de/ratgeber/lebensmittel-zusatzstoffe-e-nummern-liste/>



Was bringt es?

Das Risiko vieler Krankheiten - von Krebs über Diabetes bis Asthma, also fast aller modernen Zivilisationskrankheiten – kannst du deutlich verringern. Zudem schulst du deinen Geschmackssinn und bringst deinem Körper wieder bei, wie die Natur schmeckt. Du wirst sehen, du findest ganz schnell heraus, wo du zugreifen kannst und welche Produkte du lieber im Regal stehen lässt.



Aktion 4: SUPER FOODS



Warum?

Sogenannte Super Foods sind im Moment in aller Munde. Rote Beete, Nüsse und Beeren, Chia-Samen und Co sollen uns wertvolle Nährstoffe und unserem Körper einen richtigen Gesundheitskick geben. Doch was ist eigentlich ein Super Food? Super Foods sind Lebensmittel mit positiven Eigenschaften, die weit über die von herkömmlichen Lebensmitteln hinausgehen. Naturbelassen liefern sie wichtige Nähr-, Wirk- und Vitalstoffe, weshalb du sie in deinen täglichen Speiseplan integrieren solltest¹¹.



Abbildung 5: Superfoods¹². Quelle: Fotolia, Fotograf: airborne77

11 Wenn es um Extrakte und Kapseln geht, raten Ernährungswissenschaftler genau hinzuschauen, da diese auch Trennmittel sowie Füll- und Farbstoffe enthalten und ggf. nur noch ein paar Spuren Superfoods. Verbraucherzentralen mahnen an, dass es für die Zubereitungen keine Standardisierung wie etwa bei Medikamenten gibt. Siehe: <http://www.welt.de/wirtschaft/article153176134/Geschaefte-mit-der-Pseudo-Power-von-Chia-und-Quinoa.html>
12 <http://occoquanbayperformance.com/2015/10/superfoods-are-they-worth-the-hype/>



Wie?

- Informiere dich genau über Super Foods, welche Kriterien ein Lebensmittel für diese Bezeichnung erfüllen muss und was ihre Vorteile sind. Das Zentrum der Gesundheit unterstützt dich.¹³
- Wähle aus der dortigen Liste 5-10 (möglichst heimische s.u.) Lebensmittel aus, packe sie in deinen nächsten Einkaufskorb und integriere sie in deinen Speiseplan. Auch hier erhältst du Unterstützung mit einem Beispiel-Tagesplan.¹⁴
- Vor allem in Smoothies kannst du viele Super Foods auf einmal in einen leckeren Shake verwandeln, den auch deine Kinder lieben werden!

Achtung! Super Foods müssen nicht aus weit entfernten Regionen stammen. Viele wachsen direkt vor deiner mitteleuropäischen Haustür. Auf Utopia findest du eine Liste mit exotischen Super Foods und ihren heimischen Brüdern und Schwestern.¹⁵



Was bringt es?

Einen richtigen Nährstoffkick für deinen Körper und das jeden Tag! Was gibt es Besseres?

13 <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/superfoods-liste-ia.html>

14 <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/superfoods-liste-ia.html>

15 <https://utopia.de/ratgeber/regionale-alternativen-zu-superfoods/>

ES GEHT UM GEWOHNHEITEN



Aktion 5: DER REALITÄTSTEST



Warum?

Im Geschäftsleben gibt es ein altes Sprichwort: „Was man messen kann, kann man auch verändern.“ Eine einfache Buchführung deines Ernährungsstils ist also eine gute Basis für die Entscheidung, ob und wie du deine Gewohnheiten verändern willst.



Wie?

Führe einige Tage Buch darüber, was du isst und trinkst. Hierzu kannst du die beigefügte Übersichtstabelle benutzen.

- Fülle diese Tabelle mindestens 3 Tage lang aus; einer davon sollte ein freier Tag sein (wenn du eine ganze Woche lang Buch führen willst, umso besser)
- Fasse dein Essverhalten in einer normalen Woche zusammen – siehe Aktion Gesundheitstest
- Überlege, ob du aufgrund deines allgemeinen Gesundheitszustandes und der Tipps, die du hier erhältst etwas ändern möchtest.
- Gehe Schritt für Schritt vor; notiere die Dinge, die du gerne verändern willst und lege los!

Fülle die Tabelle am Ende des Programms erneut aus. Hast du es geschafft, die Dinge, die du dir vorgenommen hast zu ändern? Wenn nicht, willst du diese immer noch ändern oder bist du auch so zufrieden? Was ist anders? Welche Hindernisse gibt es?



Was bringt es?

Wenn du einmal ein paar Tage Buch über deine Gewohnheiten führst, gewinnst du einen besseren Überblick über deine Verhaltensweisen und deine Gesundheit. Es ist ein gutes Gefühl zu wissen, zu welchem Lebensstil du im Moment tendierst und wo genau du etwas ändern kannst.

Aktion 6: FLEISCHLOS GLÜCKLICH



Warum?

Mit steigendem Einkommen nimmt in der Regel auch der Fleischkonsum zu – bis er ein Niveau erreicht, das nicht mehr gesund ist. Der Konsum von tierischen Produkten steht im Verdacht, zur Entstehung vieler Volkskrankheiten beizutragen. Darüber hinaus schadet die Fleischproduktion der Umwelt. Du hast die Wahl: Entscheide dich für einen Fleischverzehr, der dir, deinem Gewissen, deinem Geldbeutel und der Umwelt guttut.



Wie?

- Nimm deinen aktuellen Fleischkonsum unter die Lupe und versuche ihn um 50 % zu reduzieren. Zum Beispiel „eine Mahlzeit pro Tag“ und „maximal 5 Tage pro Woche“.
- Kaufe Bio-Fleisch oder Fleisch aus Weidehaltung. Denn der Verzicht auf industriell produziertes Fleisch hilft nicht nur der Umwelt und dem Klima, sondern auch deiner Gesundheit. Oder möchtest du mit Antibiotika behandeltes Fleisch zu dir nehmen?
- Sieh dich nach schmackhaften Alternativen um; wenn du weniger Fleisch kaufst, kannst du dir das leisten. Ersetze zum Beispiel ein Fleischgericht durch ein Fischgericht. Aber achte unbedingt auf das MSC-Siegel (Marine Stewardship Council), denn viele Fischbestände sterben aufgrund von Überfischung aus. Greenpeace bietet einen super Online-Ratgeber!¹⁶
- Auch neue Gemüsesorten und besonders Hülsenfrüchte können eine neue Ergänzung für deinen Speiseplan sein. Sie sind zum Beispiel eine ideale Eiweißquelle, die der Körper sehr gut aufnehmen kann. Dieses Mehr an Eiweiß kann Fleischgerichte ersetzen
- Und mach dir keine Sorgen! Auch mit weniger oder sogar ganz ohne Fleisch erhält dein Körper alle wichtigen Nährstoffe. Bei Peta Zwei findest du eine ausführliche Nährwerttabelle die dir sagt, in welchen Lebensmitteln welche Nährstoffe stecken und wie viel du davon essen solltest¹⁷. Die wichtigsten Vitamine und Mineralstoffe sind in der unten stehenden Tabelle aufgelistet.



¹⁶ <https://www.greenpeace.de/themen/meere/fischerei/einkaufsratgeber-fisch>

¹⁷ <http://www.petazwei.de/vegan-leben>

Worauf musst du achten?	Wo steckt es drin?
Proteine (Eiweiß)	Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Kartoffeln und Brokkoli
Kalzium	Milchprodukte, Brokkoli, Grünkohl, Sesam, Mandeln und kalziumreiches Mineralwasser.
Eisen	Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Spinat, Linsen, Kichererbsen. Vitamin C erhöht die Aufnahme von Eisen.
Vitamin A	Birnen, Brokkoli, Erbsen, getrocknete Aprikosen, Grünkohl, Karotten, Kürbis, Orangen, Rosenkohl, roter Paprika, Rüben, Spinat.
Vitamin B12	Nahrungsergänzungsmitteln, spezieller Vitamin B12-Zahnpasta, angereicherten Cerealien, Pflanzendrinks und Fruchtsäften
Vitamin D	Sonnenlicht, angereicherten Cerealien und Pflanzendrinks, Nahrungsergänzungsmitteln
Omega 3 Fettsäuren	Leinöl, Walnüsse, Haselnüsse, Avocado, Hanfsamen

Tabelle 1: Vitamine und Mineralstoffe, auf die bei einer veganen oder vegetarischen Ernährungsweise besonders geachtet werden muss. Quelle: Peta Zwei



Was bringt es?

Mit einem kontrollierten Fleischkonsum kannst du deinem Körper etwas Gutes tun und abwechslungsreiche Gerichte auf deinen Teller zaubern. Zudem erhältst du Energie aus unterschiedlichen Quellen und fügst der Umwelt weniger Schaden zu, denn die Fleischproduktion trägt maßgeblich zum Klimawandel bei. Und wenn du den Fleischverzehr spürbar reduzierst, sparst du sogar Geld.

Aktion 7: DEM ZUCKER AUF DER SPUR



Warum?

Zucker ist fast *nie* gut für dich. Zucker macht süchtig und so wird er in immer mehr verarbeitete Lebensmittel "geschmuggelt", damit du mehr davon kaufst und isst. Nur ca. 20% des Zuckers kaufen die Konsumenten mit dem Wissen, dass es sich um Zucker handelt. Der Rest ist in zahlreichen Lebensmitteln versteckt. Dies verursacht unzählige Volkskrankheiten wie Müdigkeit, Diabetes und Hyperaktivität. Besonders Kinder sind davon immer öfter betroffen, denn schon über die Versorgung mit Nährstoffen im Mutterleib hat sich ihr Körper an einen erhöhten Zuckerspiegel gewöhnt. Doch das muss gar nicht sein! Wenn du mit offenen Augen einkaufst, kannst du viele geheime Zuckerverstecke entdecken und vermeiden.



Wie?

Es ist eine gute Idee, sich beim Einkauf Zeit zu nehmen und die Etiketten zu lesen. Auf künstliche Süßstoffe auszuweichen ist *keine* gute Alternative, denn sie werden im Labor produziert und haben nichts mit einer natürlichen, gesunden Ernährung zu tun. Genaues Hinschauen und selektives Auswählen lautet die Devise! Außerdem:

- Streiche Softdrinks von deinem Speiseplan und dem deiner Familie. Am besten, ihr trinkt erfrischendes Wasser aus dem Hahn und mischt es ab und zu mit (Bio-)Fruchtsäften. Für besondere Gelegenheiten könnt ihr nach leckeren Alternativen suchen. Wenn du doch mal gesüßte Getränke kaufst, nimm die kleinen Packungen.
- Reduziere die Mahlzeiten mit Kuchen oder Süßspeisen. Iss Süßspeisen zum Beispiel nur am Wochenende oder wähle ein Produkt pro Tag aus.
- Überprüfe deinen Konsum von süßen Snacks. Gibt es andere Produkte, die du stattdessen gerne isst? Nüsse, Samen oder Obst sind leckere, gesunde Alternativen.
- Augen auf beim Wurst- und Konservenkauf. Hier, wo man ihn wohl am wenigsten vermutet, versteckt sich oft Zucker. Bei frischen, unverarbeiteten Produkten hast du die beste Kontrolle.



- Achtung auch bei sogenannten Frühstücksflocken!¹⁸
- Führt doch zu Hause mal ein Schätzspiel durch und erforscht wie viel Zucker sich in verlockenden Produkten befindet. Im Internet findet ihr viele Listen und lehrreiche Videos.^{19,20}
- Alternativen zu Feinzucker: Hier gibt es unzählige Produkte wie Agavendicksaft, Reissirup, Stevia oder Kokosblütenzucker. Alle sind nachhaltige und gesunde Alternativen zu Industriezucker, um sich den Tag ein wenig zu versüßen.

Denk immer daran, dass Zucker süchtig macht. Es wird also einige Zeit brauchen bis sich dein Körper umgestellt hat. Lass dir Zeit und sei nicht allzu streng mit dir, solltest du den ein oder anderen Rückfall erleiden.



Was bringt es?

Du sorgst für eine bessere Gesundheit, ein geringeres Risiko für Diabetes und andere zuckerbedingte Erkrankungen und weniger "Heißhunger" auf Süßes.

¹⁸ http://www.foodwatch.org/uploads/media/2012-12-10_Vergleich_Kinder-Erwachsenen-Fruehstuecksflocken_final_01.pdf

¹⁹ <http://www.humanistische-aktion.de/zucker.htm>

²⁰ <https://www.youtube.com/watch?v=rNhO2sKe9h8>

Aktion 8: FOOD ART – KUNST AUF DEM TELLER



Warum?

Ausgewogenheit und Vielfalt ist die Devise für einen gesunden Speiseplan und einen gesunden Körper. Einige Wissenschaftler sagen, dass Lebensmittel der gleichen Farbe mehr oder weniger die gleichen Nährstoffe enthalten. Dieses Erkenntnis kannst du nutzen, um auf kreative Art und Weise für eine ausgewogene Ernährung zu sorgen. Je mehr Farben auf dem Teller, desto mehr unterschiedliche Nährstoffe für deinen Körper. Besonders Kinder haben daran großen Spaß und so kannst du auch sie spielerisch für eine gesunde Ernährung begeistern.



Wie?

- Beobachte dein Essverhalten. Tendierst du zu bestimmten Farben? Versuche in der kommenden Zeit deine Farbpalette konsequent zu erweitern.
- Wähle Lebensmittel unterschiedlicher Farben, die du besonders magst - oder die du noch nie probiert hast. Überlege, wie du sie in deinen Speiseplan integrieren könntest. In Food Art Kochbücher oder im Internet kannst du dir Inspiration holen.
- Binde deine Familien und deine Kinder mit ein. Beim Abendbrot könnt ihr zum Beispiel einen Butterbrot-Wettbewerb starten und dazu unterschiedliches Obst, Gemüse oder auch Wildkräuter nutzen. Lecker!



Abbildung 6: Belegte Butterbrote. Quelle: Landesbund für Vogelschutz (LBV)



Was bringt es?

Mit einem vielseitigen Speiseplan stellst du sicher, dass dein Körper mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt ist und so bestens für die täglichen Herausforderungen gewappnet ist. Der Tipp mit den Farben lässt sich leicht in den Alltag integrieren und es macht großen Spaß, gemeinsam als Familie immer wieder neue, kreative Gerichte zu entwerfen!

Aktion 9: DAS LIEBE FETT – FREUND ODER FEIND?



Warum?

Fett ist ein wichtiger Teil deiner Ernährung, zum Beispiel als “Gehirnfutter”. Es muss nur das richtige Fett und die richtige Menge sein. Da sich die Essgewohnheiten in der heutigen Zeit rasch verändern und wir oft zu industriell verarbeiteten Produkten greifen, kann es sein, dass du zu viele ungesunde Fette und zu wenig gesunde Fette zu dir nimmst, ohne es genau zu wissen. Fette, die reich an so genannten ungesättigten Fettsäuren sind, sind gesund denn sie liefern dem Körper Bestandteile, die er nicht selbst herstellen kann, aber lebensnotwendig sind. Diese befinden sich beispielsweise in Olivenöl, Avocados, Nüssen und Fisch. Gesättigte Fettsäuren hingegen sind, in großen Mengen eingenommen, für den menschlichen Körper ungesund. Sie verlangsamen den Stoffwechsel und sorgen für einen höheren Cholesterinspiegel. Sie befinden sich in tierischen Lebensmitteln sowie in Süßwaren und Fertiggerichten.



Wie?

- Faustregel: Je weniger verarbeitet, desto besser. Verzichte zum Beispiel auf Margarine und alle als “Light” gekennzeichneten Produkte.
- Verwende natives Öl, wie Olivenöl, Hanföl, Nussöl oder Leinöl.^{21 22} Sie enthalten wertvolle Omega 3 Fettsäuren und andere Inhaltsstoffe, die deine Gesundheit unterstützen.²³
- Vermeide Snacks mit versteckten Fetten und vor allem solche, die Palmöl enthalten. Der Anbau von Palmöl auf Plantagen in Südamerika und Süd-Ost Asien zerstört den Regenwald und trägt zum Klimawandel bei. Leider steckt es in nahezu allen Produkten. Am besten du machst deine eigenen Snacks! Röste zum Beispiel Nüsse und Samen in wenig Butter und würze mit wenig Salz.

21 <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/leinoel.html>

22 <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/gesunde-fette.html>

23 <http://www.zentrum-der-gesundheit.de/omega-3-fettsaeuren.html>



- Garen und backen ist besser als braten und frittieren. Wenn du braten willst, dann schnell, nicht zu heiß und mit wenig und vor allem dem geeigneten Fett. Nicht alle Fette eignen sich zum Braten. Öle mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Lein-, Distel-, Walnuss und Kürbiskernöl, die eigentlich zu den gesunden Fetten gehören, sind zum Braten leider ungeeignet.²⁴



Abbildung 8: Keine Gesundheit ohne ausgewogene Ernährung; Quelle: Food Matters



Was bringt es?

Langfristig mehr Energie, eine bessere Gesundheit sowie eine bessere Konzentrationsfähigkeit. Außerdem macht es Spaß mit unterschiedlichen, wertvollen Ölen zu kochen! Du glaubst nicht, wie Öle den Geschmack beeinflussen und deinen Gerichten einen ganz speziellen Touch verleihen.

²⁴ <http://eatSMARTER.de/ernaehrung/news/welches-oel-zum-braten>

Aktion 10: SELBERKOCHEN FÜR DICH UND DEINE GESUNDHEIT



Warum?

Wenn du selber kochst, sparst du Geld für Fertigprodukte und vermeidest potenziell gesundheitsschädliche Zusatzstoffe. Darüber hinaus nimmst du selbst Einfluss darauf, was auf deinem Teller landet, woher es kommt und welche Nährstoffe es enthält. Beim Auswärtsessen in Restaurants kannst du diese Dinge nicht immer so gut kontrollieren. Außer, du kennst ein Restaurant deines Vertrauens ☺.



Wie?

- Wenn du wenig Kocherfahrung hast, konzentriere dich auf einfache Gerichte. Es gibt viele Basic Kochbücher für Koch-Anfänger, die alle Schritte genau erklären. Vielleicht hast du aber auch einen Kochprofi im Familien- oder Freundeskreis, der dir Tipps und Tricks verrät?
- Wenig Zeit, selbst zu kochen? Auch schnelles Essen kann gutes Essen sein - wenn man es zuhause frisch zubereitet. Suche nach schnellen Rezepten im Internet. Ein Beispiel sind die 15-Minuten-Gerichte von Jamie Oliver, einem Koch aus England. Du bereitest sie schneller selbst zu, als du im Restaurant auf die Bestellung warten würdest!
- Koche für den nächsten Tag mit, investiere in Vorratsbehälter für ein Lunchpaket oder ein weiteres Abendessen.
- Es geht sogar ohne Küche! Probiere ein paar Rohkostrezepte aus. Du wirst überrascht sein!



Was bringt es?

Frische, von dir selbst zubereitete Kost bedeutet weniger gesundheitsschädliche Zusatzstoffe und damit eine bessere Gesundheit und weniger Allergien. Zudem trainierst du deinen Geschmacksinn und zeigst deinem Körper, wie die Natur tatsächlich schmeckt!

MACH DICH NICHT VERRÜCKT!

Wenn es um das Thema Ernährung und Gesundheit geht kursieren viele Meinungen und Ansichten. Nahezu täglich informieren die Medien uns über die neuste Diätsensation oder bahnbrechende Studienergebnisse, die uns dies oder jenes raten. Doch du und dein Wohlbefinden sind am wichtigsten! Deswegen ist es unerlässlich, dass du dich und deine Familie nicht verrückt machst! Höre auf dich selbst und deinen Körper! Er hat dir viel mitzuteilen und weiß, was ihm guttut und was nicht. Mit ein paar einfachen Aktionen kannst du ihn wunderbar unterstützen.



Aktion 11: DEM ERWARTUNGSDRUCK STANDHALTEN



Warum?

Erwartungen und Meinungen anderer können uns unter Druck setzen und Einfluss darauf haben, was wir essen, wie wir essen und wie wir über unseren Körper, unsere Ernährung und uns selbst denken. Doch Schuldgefühle sind schlechte Zutaten für unsere tägliche Ernährung. Mach dich frei von Normen, höre auf dich selbst und vertrete deine Entscheidungen selbstbewusst nach außen!



Wie?

Du fühlst dich manchmal schlecht, weil du denkst, du ernährst dich oder deine Familie nicht gesund genug? Du hast dich für eine

bestimmte Ernährungsweise entschieden und musst dich immer wieder verteidigen? Du merkst, dass dir bestimmte Lebensmittel nicht guttun aber dein Umfeld glaubt dir nicht?

- Manche Menschen, die als “übergewichtig” gelten, fühlen sich schuldig - egal was sie essen - und geraten in einen Teufelskreis: Schuldgefühle lösen Hunger aus, vor allem nach ungesunden Snacks. Lass dich also nicht beeinflussen! Setze dir erreichbare Ziele und bewege dich Schritt für Schritt auf einen gesunden Körper und eine gesunde Fitness zu.
- Der ein oder andere hat Schuldgefühle, wenn er seinen Teller nicht leer isst. Das kann viele Gründe haben. Vielleicht hast du das so von zu Hause gelernt? Im Kapitel zu Lebensmittelverschwendung findest du Tipps, was du mit Resten machen kannst.



Was bringt es?

Ernährung und Gesundheit ist etwas sehr Persönliches! Deswegen ist es wichtig, dass du dir Zeit für dich nimmst, dir Ziele steckst und dann unbeirrt voranschreitest. Denke daran: Du musst keinem gefallen und dich vor keinem rechtfertigen, außer vor dir selbst!



Aktion 12: FITNESS UND GESUNDHEIT



Warum?

Beim Körpergewicht gilt es, gesundheitliche Aspekte zu berücksichtigen. Wenig Fleisch auf den Rippen bedeutet, dass du keine Reserven für Hungerszeiten hast und anfälliger für Verletzungen bist. Zu viel belastet die Knochen und erhöht das Risiko für chronische Erkrankungen. Ein gesunder Körper macht glücklich und unterstützt dich, die täglichen Anforderungen des Alltags zu meistern. Deshalb ist es wichtig, dass du dir über deine körperlichen Gegebenheiten im Klaren bist und dich motivierst, fitter zu werden.



Wie?

Menschen sind verschieden und was für den einen ein gesundes Gewicht ist, kann für den anderen völlig unangemessen sein. Beobachte dich genau und zieh gegebenenfalls einen Arzt hinzu. Den Fokus auf das Gewicht anstatt auf die Fitness zu legen, ist ein klassisches Beispiel dafür, was wir *nicht* tun sollten: "Energie folgt der Aufmerksamkeit" und wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf das richten, was wir nicht wollen, ist es schwierig, Veränderungen zu erzielen.

Mach deinen persönlichen Zufriedenheitstest. Dieser kleine Fragebogen gibt dir die Chance, dich mit dir auseinanderzusetzen und dich besser kennenzulernen:

Ich bekomme Erkältungen oder andere kleinere Krankheiten:

☐ Fast nie ☐ Selten ☐ Ab & zu ☐ Oft ☐ Sehr oft

Meine Lebensfreude/Energie ist:

☐ Hoch ☐ Meistens hoch ☐ Durchschnittlich
☐ Unterdurchschnittlich ☐ Gering

Mein Gewicht ist:

☐ OK für mich ☐ Könnte besser sein ☐ Ein Problem

Wenn nicht OK:

☐ ich sehe mich als Übergewichtig ☐ Untergewichtig

Generell ist meine Gesundheit:

☐ Sehr gut ☐ Gut genug ☐ Könnte besser sein
☐ Nicht gut ☐ Schlecht



Was bringt es?

Es ist spannend, sich einmal Zeit zu nehmen und sich Gedanken über sich und seinen Gesundheitszustand und sein Wohlbefinden zu machen. Unabhängig von deinem Gewicht kannst du mit gesunder Ernährung und angemessener Bewegung deine Fitness und deine Lebensqualität verbessern. Außerdem macht es gleich doppelt so viel Spaß, wenn du deine Familie mit ins Boot holst und ihr gemeinsam aktive Zeit an der frischen Luft verbringst.

Durch Übergewicht verursacht

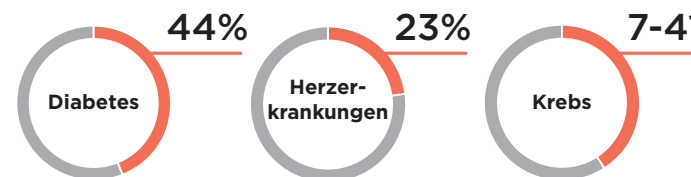


Abbildung 9: Durch Übergewicht verursachter Anteil an verschiedenen Krankheiten; Datenquelle: Weltgesundheitsorganisation (WHO)

MEHR ÜBER...

Du möchtest noch mehr wissen?

*In unserer FAct! Online Datenbank unter:
<http://fact.globalactionplan.com/de> findest du eine
Vielzahl von Literaturhinweisen, mit denen du dich
noch genauer über die angesprochenen Themen
informieren kannst.*

*Und natürlich findest du hier auch viele, leckere
Rezepte.*

*Für jede Aktion bekommst du außerdem noch weitere
Hilfestellungen im Internet. Bei Fragen kannst du uns
auch gerne an info@agado.org schreiben.*

Viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung!

GESUNDE REZEPTVORSCHLÄGE FÜR DICH UND DEINE FAMILIE

Mehr Rezepte findest du übrigens auf der FAct! Webseite unter: <http://fact.globalactionplan.com/de/rezepte>

Rote-Beete- Falafel

Zutaten:

250g Kichererbsen, 1 Rote Beete; 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, ½ Bund Koriander, 2 EL Haferflocken, Salz, Pfeffer

So geht's:

1. 250 g Kichererbsen mit Wasser abspülen
2. Rote Beete schälen und grob raspeln.
3. 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Eine rote, feingehackte Zwiebel und eine gehackte Knoblauchzehe bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Anschließend die geraspelte Rote Beete hinzufügen und ca. 2 Minuten mitdünsten.
4. Die geröstete Mischung in einer größeren Schüssel mit den Kichererbsen, ½ Bund gehacktem Koriander, 2 EL Haferflocken sowie mit Salz und Pfeffer verkneten. Alles pürieren und kleine Bällchen formen.
5. 20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen, danach bei 200°C im Ofen eine halbe Stunde backen.

Pastinaken-Spinat- Suppe

Zutaten:

1 Pastinake, 350 g Blattspinat, 1 Zwiebel, 1 Zehe Knoblauch, 2 Champignons, 500 ml Wasser, 1 EL Rapsöl, 1 TL Agavensirup, Salz, Pfeffer, Muskatnuss

So geht's:

1. Zwiebel würfeln, Knoblauch fein hacken, mittelgroße Pastinake fein würfeln und alles in Rapsöl anbraten.
2. Die Stängel vom Blattspinat zufügen, mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen und aufkochen.
3. 10 Minuten köcheln lassen, würzen und dann pürieren.
4. Den restlichen Blattspinat zufügen und zusammen pürieren.
5. Abschmecken und mit ca. 2 bis 3 Esslöffeln kaltem Rapsöl mit dem Pürierstab aufschlagen. Ggf. mit Brotchips servieren (siehe Rezepte zu Lebensmittelverschwendung).

Linsenlasagne

Zutaten:

2 EL Öl, 1 Lauchstange, 2 Möhren, 5 Strauchtomaten, 300 g Rote Linsen, 500 ml Gemüsebrühe, 1 Prise Kreuzkümmelpulver, 2 Spritzer Apfelessig (o.ä.), 150 g Mascarpone, 500 g Lasagne, 250 g Mozzarella, 100 g Sahne, 1 EL Koriander

So geht's:

1. Lauch, Möhren und Tomaten klein schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse einige Minuten dünsten.
2. Die Linsen zugeben und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Mit Kreuzkümmel würzen und 10 Minuten köcheln lassen. Anschließend mit Apfelessig abschmecken.
3. Den Mascarpone unterrühren und nochmals kurz aufkochen lassen. Eine tiefe, feuerfeste Form mit Butter austreichen und eine Schicht Lasagneplatten einlegen.
4. Dann einen Teil der Linsen darauf verteilen, etwas Mozzarella darüber geben und immer abwechselnd mit den Lasagneplatten einschichten.
5. Die Sahne mit dem restlichen Mozzarella vermischen, als oberste Schicht auf der Lasagne verteilen und im Ofen bei 175 °C 30 Minuten backen.



