



## LEBENSMITTELVIELFALT GENIESSEN

Nutzen Sie die Lebensmittelvielfalt und essen Sie abwechslungsreich.  
Wählen Sie überwiegend pflanzliche Lebensmittel.

Kein Lebensmittel allein enthält alle Nährstoffe.  
Je abwechslungsreicher Sie essen, desto geringer ist das Risiko  
einer einseitigen Ernährung.

# Vollwertig essen und trinken heißt ...

der Körper bekommt alle lebensnotwendigen Nährstoffe,  
um möglichst gesund zu bleiben und leistungsfähig zu sein.

### Wichtige Nährstoffe sind:

- Vitamine
- Mineralstoffe
- Proteine (Eiweiß)
- Fette
- Kohlenhydrate
- Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe

Die Lebensmittelauswahl der Vollwertigen Ernährung liefert all diese Nährstoffe und gleichzeitig enthält sie ausreichend – aber nicht zu viel – Energie (Kalorien), macht satt und ist nachhaltig.

### Abwechslungsreich, vollwertig und nachhaltiger Essen und Trinken – wie das geht, zeigt der DGE-Ernährungskreis auf einen Blick:

Bei Ölen und Fetten ist vor allem die Qualität entscheidend. Pflanzenöle – genauso wie Nüsse – sind zwar kalorienreich, aber auch wertvolle Nährstofflieferanten.

Tierische Lebensmittel ergänzen in kleinen Portionen den Speiseplan.



Getränke stehen im Zentrum des Kreises. Mit einer täglichen Trinkmenge von rund 1,5 Litern sind sie mengenmäßig die größte Lebensmittelgruppe.

Die pflanzlichen Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Getreide und Kartoffeln sind die Basis einer vollwertigen Ernährung.

Sekundäre Pflanzenstoffe geben Pflanzen Farbe, Geschmack und schützen sie vor Sonne und Fraßfeinden.

Sie helfen auch unserer Gesundheit indem sie das Immunsystem unterstützen, schädliche Stoffe abwehren und vor Krankheitserregern schützen.

- Je größer ein Segment des Kreises ist, desto größere Mengen sollten aus dieser Gruppe verzehrt werden. Lebensmittel aus kleineren Segmenten sollten dagegen sparsam verwendet werden.
- Ist die Zusammensetzung an einem Tag nicht ausgewogen, kann dies durch eine bewusste Auswahl an den folgenden Tagen ausgeglichen werden. Insgesamt kommt es auf die Wochenbilanz an!

### Vegetarisch geht es auch!

Die im DGE-Ernährungskreis gezeigte Einteilung der Segmente ist eine mögliche Variante einer vollwertigen Ernährung. Darüber hinaus sind auch noch andere Varianten möglich.

Durch eine gezielte Lebensmittelauswahl kann eine vegetarische Ernährung – mit Milch, Milchprodukten und Eiern – umgesetzt werden. Die Wahl von Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, grünem Blattgemüse sowie Nüssen und Ölsaaten wird dann umso wichtiger.



In 30 Minuten zubereitet:

## Sommergemüse mit Hähnchenbruststreifen

### Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Kartoffeln
- 2 Kohlrabi
- 2 große Karotten
- 3 bis 4 mittelgroße Petersilienwurzeln
- 1 Stange Lauch
- 3 EL Rapsöl
- 1 EL Butter
- 200 ml Gemüsebrühe
- Jodsalz mit Fluorid
- weißer Pfeffer aus der Mühle
- 1 EL gehackte Petersilie
- 1 EL Olivenöl
- 2 gehäutete Hähnchenbrustfilets (je 200 g), in Streifen geschnitten

Statt Hähnchenbrustfilet kann auch ein veganer oder vegetarischer Ersatz verwendet werden.

### Zubereitung

- Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen.
- Das Gemüse in feine Streifen schneiden und in einer Pfanne mit Rapsöl und Butter anbraten, die Gemüsebrühe dazugeben und 8 bis 10 Minuten dünsten.
- Inzwischen Hähnchenbruststreifen in einer beschichteten Pfanne mit dem Olivenöl rundherum ca. 6 Minuten kräftig anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Das Gemüse mit Petersilie bestreuen, nach Belieben mit Brunnenkresse dekorieren und mit dem Fleisch sowie den Kartoffeln auf Tellern anrichten.
- Als Beilage empfehlen wir einen grünen Salat z. B. mit einem Joghurdressing.



Im DGE-MedienShop finden Sie einen Flyer zum Thema vegane Ernährung als kostenlosen Download.