



Empfehlungen zu nachhaltiger und gesunder Ernährung – gemäss offiziellen Empfehlungen Schweizer Ernährungspyramide (SGE und BAG) ergänzt mit meinen Überlegungen zur nachhaltigen Ernährung und ganzheitlicher Ernährung/5-Elemente Küche

Portion/Menge pro Tag (SGE)	Produkt/Lebensmittelgruppe (SGE)	Zusätzlich Nachhaltigkeitsaspekte	Zusätzlich Aspekte einer ganzheitlichen Ernährung (östliche & westliche naturheilkundliche Ernährungslehre)
		Generell Lebensmittel aus ökologischem Anbau und fairem Handel bevorzugen	
1-2 Liter	Ungesüsste Getränke. v.a. Leitungs- oder Mineralwasser, Tee	Leitungswasser bevorzugen, selber gemachter Tee; Schwarz- und Grüntee sowie Kaffee als Genussmittel	Warme Getränke bevorzugen, v.a. keine kalten Getränke zum Essen, energetische Wirkung der Getränke beachten
5 Portionen	Gemüse und Früchte	Regional und saisonal aus Freiland bevorzugen	Vorzugsweise frisch; zu jedem Essen roh und gekocht, auch Sprossen, frische Kräuter, bittere Blattsalate, Sauerkraut u.a. fermentierte Gemüse
3 Portionen	Kohlenhydrathaltiges wie Getreide, Kartoffeln und Hülsenfrüchte	Einheimische/europäische Sorten bevorzugen	Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte einweichen, Verdauungshilfen benutzen, würzen, verschiedene einheimische Getreide verwenden (Dinkel, Weizen, Gerste, Roggen, Hafer, Mais, Emmer).
3-4 Portionen	Eiweiss- und calciumhaltige Lebensmittel; 3 Portionen Milchprodukte, 1 Portion abwechselnd Fleisch, Geflügel, Fisch, Ei, Hülsenfrüchte, Tofu, Quorn, Seitan, Käse/Quark	Pro Woche maximal 2-3 mal Fleisch aus artgerechter Haltung (dabei alle Teile verwenden); pro Monat max. 2 mal Fisch aus MSC-zertifiziertem Fang oder aus Biofischzucht; Vegetarische Gerichte mit Hülsenfrüchten/Tofu, Ei und Käse regelmässig einbauen; Milchprodukte massvoll aus biologischer Produktion	Hülsenfrüchte bekömmlich kochen, verschiedene Sorten Linsen, Bohnen, Erbsen etc. und ihre vielfältigen Zubereitungsarten beachten; biologische Wertigkeit erhöhen mit Kombinationen z.B. Hirse und Soja, Bohnen und Eier, Bohnen und Mais, Reis und Linsen; Calciumzufuhr auch mit pflanzlichen Produkten möglich (grünes Gemüse, Nüssen/Samen, Vollkornbrot, Hülsenfrüchte u.a.
Kleine Menge	Öle, Fett, Nüsse	Einheimische, wenig verarbeitete Fette bevorzugen (Pflanzenöl, Butter)	Gute naturbelassene Qualität bevorzugen (kalt gepresste Öle, Biobutter, Biorahm)
Kleine Menge	Süssigkeiten, gesüsste Getränke, salzige Knabbereien, Alkoholisches	Als Genussmittel und Luxusprodukt betrachten, braucht im Verhältnis zum Nährwert sehr viele Umweltressourcen	In kleinen Mengen als Genussmittel und zu besonderen Gelegenheiten

Grundlage SGE: Schweizer Lebensmittelpyramide, Empfehlungen zum ausgewogenen und genussvollen Essen und Trinken für Erwachsene: http://www.sge-ssn.ch/media/medialibrary/2013/03/sge_merkblaetter_pyramid_long_d.pdf

Grundlagen Nachhaltige Ernährung: <http://www.esu-services.ch/de/publications/food/>; WWF-: https://www.wwf.ch/de/hintergrundwissen/hintergrund_konsum/essen_trinken/; Körber Nachhaltige Ernährung <http://bfoe.de/wzw/wasist/index.shtml>