

Welche Eiweissquellen tun mir und der Umwelt gut?

Es ist sowohl für Ihre Gesundheit wie für die Umwelt besser, mehr pflanzliches Eiweiss und deutlich weniger tierisches Eiweiss (hauptsächlich Fleisch und verarbeitete Fleischprodukte) zu konsumieren.

Pflanzliches Eiweiss ist vor allem in Hülsenfrüchten, Nüssen, Kernen und Samen (Haselnüsse, Mandeln, Sesam, Chia usw.), Soja (Tofu) und bestimmten Getreidesorten (Quinoa, Hafer, Amaranth) enthalten.

Verzichten Sie jedoch nicht ganz auf tierische Lebensmittel, da sie wichtige Nährstoffe (wie Vitamin B12 und Zink) liefern.

Die Hauptmahlzeiten sollten ausreichend Eiweiss enthalten. Nachfolgend ein paar Ideen für einen Wochenplan, den Sie je nach Vorlieben und Jahreszeit variieren können.



Welche Eiweissquellen tun mir und der Umwelt gut?

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Mittagessen	Pouletgeschnetzeltes mit Curry – Rüeblisalat	Linsensalat mit Gemüsewürfeln	Grillgemüse-Salat mit Hummus	Pilzrisotto – Parmesan – Salat	Spinatwähe (mit 1–2 Eiern)	Vollkornspaghetti – Tomatensauce – Parmesan	Vegetarisches Couscous mit Kichererbsen und Gemüse
Abendessen	Kräuteromelette – Kürbissuppe	Buddha Bowl (Quinoa, Feta, Tomaten, Süsskartoffeln, Himbeeren)	Forellenfilet – Kartoffeln – Zucchini	Fladenbrot, Zaziki (Joghurt) – gegrillte Peperoni	Wok (Tofu, Brokkoli, Rüeblis, Kefen)	Kartoffeln, Hüttenkäse, Greyerzer – Salat	Schweinsragout mit Kartoffelstock und Bohnen



Vegetarische Gerichte sind dreimal umweltverträglicher als Fleischgerichte, insbesondere solche mit rotem Fleisch (Rind, Kalb, Schwein, Lamm), bei dessen Produktion viel Methan in die Luft gelangt.

Wer in der Schweiz auf vegetarische Ernährung umstellt, **reduziert seinen ökologischen Fussabdruck in Bezug auf Lebensmittel um 25 %**.

Wählen Sie Fisch und Meeresfrüchte mit Label (MSC, ASC oder Bio) und variieren Sie die Fischarten. Dieser Leitfaden kann Ihnen dabei helfen:

Empfehlungen für einen Nachhaltigen Konsum →