



@pfannefertig

# Factsheet – plant based

## Definition

Eine pflanzenbasierte Ernährung – englisch «plant based diet» - ist nichts anderes, als eine Ernährung, die ihren Schwerpunkt auf pflanzliche Lebensmittel setzt. Die vegane Ernährung (kompletter Verzicht auf tierische Produkte) ist die konsequenteste Form der pflanzenbasierten Ernährung. Eine Ovo-lacto-vegetarische Ernährung, bei der neben pflanzlichen Lebensmitteln zusätzlich Milch, Milchprodukte und Eier konsumiert werden, kann jedoch genauso als pflanzenbasiert betrachtet werden wie die flexitarische Ernährungsform, bei der gelegentlich auch Fleisch oder Fisch auf den Tisch kommt.

Weiterführende Infos:

- [Merkblatt-ovo-lacto-vegetarische-Ernaehrung.pdf \(sge-ssn.ch\)](#)
- [Merkblatt-Vegane-Ernaehrung.pdf \(sge-ssn.ch\)](#)

## Benefits and Risks

Eine Ernährung, die reich an pflanzlichen Lebensmitteln ist, geht in der Regel einher mit einem hohen Verzehr an Nahrungsfasern, sekundären Pflanzenstoffen sowie jenen Vitaminen und Mineralstoffen, die vor allem in Früchten und Gemüse zu finden sind wie z.B. Folsäure, Vitamin C oder Kalium. Allesamt wertvolle Inhaltsstoffe, die gerne reichlich in der Ernährung vorkommen dürfen. Eine pflanzenbasierte Ernährung bedeutet jedoch nicht in jedem Fall und automatisch «gesund», insbesondere wenn vor allem stark verarbeitete Lebensmittel konsumiert werden. Wichtig ist bei jeder Ernährungsform, dass sie abwechslungsreich und ausgewogen gestaltet ist.

## Plant-Based konkret

**Vegi-Protein: Es muss nicht immer Fleisch sein!**



Der durchschnittliche Fleischkonsum in der Schweiz liegt um ein vielfaches höher als empfohlen. Ein Umdenken sollte auch deshalb stattfinden, da die Produktion von Fleisch die Umwelt stark belastet. An 2-3 Tagen pro Woche eine Portion Fleisch à 100-120g reicht, um den Körper mit den darin enthaltenen wertvollen Nährstoffen zu versorgen. An allen anderen Tagen gehört Vegi-Protein auf den Teller. Übrigens enthalten viele Alternativen nicht weniger Nährstoffe, sondern einfach ein etwas anderes Spektrum. Mit einer abwechslungsreichen Auswahl wird dem Körper das Maximum an wertvollen Inhaltsstoffen geboten.

PS: stark verarbeitete «Fleischersatzprodukte» von Typ «Burger», «Würstchen» usw. sollten eher selten auf dem Speiseplan stehen. Sie enthalten häufig viel Fett und nur einen geringen Anteil Protein und weitere wertgebende Inhaltsstoffe. Hinzu kommen oft Salz, Geschmacksverstärker

und Aromastoffe. Ein Blick auf die Verpackung lohnt sich.

Weiterführende Infos:

- [Steckbrief-fleischersatzprodukte.pdf \(sge-ssn.ch\)](#)
- [Steckbrief-Layout-Tofu.pdf \(sge-ssn.ch\)](#)
- [Steckbrief-Layout-Hülsenfruechte.pdf \(sge-ssn.ch\)](#)
- [Steckbrief-Layout-Soja.pdf \(sge-ssn.ch\)](#)
- [Steckbrief-Layout-Tempeh.pdf \(sge-ssn.ch\)](#)
- [InfoFlash Proteine DE 2024.indd \(sge-ssn.ch\)](#)
- [Infograph-Proteinlieferanten.pdf \(sge-ssn.ch\)](#)
- [infoGraph Proteine-DE.pdf \(sge-ssn.ch\)](#)
- [Poster-optimaler-teller-vegetarisch-1.pdf \(sge-ssn.ch\)](#)

## Linsen – Das machst du aus 1 Packung



**Linsen**  
Das machst du aus 1 Packung:

1 Packung Linsen

Vegi-Bolognese    Indischer One-Pot    Linsensalat

**pf** **pflanzenfertig**  
Deine Kochtipps

👉 Und so bereitest du die Gerichte mit den gekochten Linsen zu:

- 🍲 Vegi-Bolognese: Linsen unter Tomatensauce mischen und mit Spaghetti und Parmesan servieren.
- 🍛 Indischer One-Pot: Knoblauch, Zwiebel und Ingwer in Pfanne anbraten, gelbe Currypaste hinzugeben, kurz mitbraten. Kokosmilch zugeben, 10min köcheln lassen. Linsen beifügen & warm werden lassen. Passt zu Reis oder Fladenbrot.
- 🥗 Linsensalat: Rübli, Radiesli und Äpfel kleinschneiden und mit Linsen mischen. Lieblings-Salatsauce und Feta begeben und geniessen!

#UfEigedeBei #sgessn #EinfacheRezepte #SchnelleRezepte #RezeptIdeen #KochInspo #KochenLeichtgemacht #Rezepte #Rezept #Linsen #LinsenGerichte #LinsenEintopf #LinsenCurry #LinsenSalat #LinsenBolognese

Hülsenfrüchte sind echter Powerfood! Sie sind reich an Nahrungsfasern, verschiedenen Vitaminen und Mineralstoffen sowie hochwertigem Protein. Darüber hinaus sind sie preiswert und lassen sich lange im Vorrat halten. Linsen sind im Vergleich zu anderen Hülsenfrüchten besonders praktisch, da sie vor dem Kochen nicht eingeweicht werden müssen.

Neben Linsen zählen z.B. auch Borlottibohnen, Kichererbsen oder Red Kidneybeans zu den Hülsenfrüchten. Diese werden vor der Zubereitung rund 12 Stunden eingeweicht. Danach beträgt die Kochdauer noch rund 1 – 2 Stunden. Wenns mal schnell gehen muss, kann auf Produkte in der Konservendose oder im Glas zurückgegriffen werden. Diese sind bereits vorgekocht. Hülsenfrüchte sollten übrigens niemals roh konsumiert werden, sie enthalten wie grüne Bohnen giftige Lektine. Durch das Kochen wird der Giftstoff jedoch unschädlich gemacht.

Weiterführende Infos:

- [Steckbrief-Layout-Linsen.pdf \(sge-ssn.ch\)](#)
- [Steckbrief-Layout-Hülsenfrüchte.pdf \(sge-ssn.ch\)](#)
- [Steckbrief-erbsen.pdf \(sge-ssn.ch\)](#)
- [Steckbrief-Layout-Bohnen.pdf \(sge-ssn.ch\)](#)

## Milchalternativen: Darauf solltest du achten



**Milchalternativen**  
Darauf solltest du achten:

Mit Calcium angereichert

Ohne zugesetzten Zucker

High Protein (mind. 2.3g/l)

So oft wie möglich mit Vitamin B12 und B2

Die Auswahl an sogenannten Milchalternativen auf Basis von Getreide, Hülsenfrüchten, Nüssen oder Samen ist mittlerweile riesig. In Bezug auf Ihren Nährwert sind sie jedoch nicht immer ein vollwertiger Ersatz. Tierische Milch und Milchprodukte sind wichtige Quellen für z.B. Calcium und hochwertiges Protein. Werden diese Produkte durch pflanzliche Alternativen ersetzt ist es wichtig, bestimmte Nährstoffe im Blick zu haben.

Weiterführende Infos:

- [Steckbrief-Layout-Milch-Kaese-ersatz.pdf \(sge-ssn.ch\)](#)

## Noch offene Fragen?

Melde dich unter [ernaehrung@sge-ssn.ch](mailto:ernaehrung@sge-ssn.ch).