

30 Pflanzen pro Woche

Der Jahresstart ist für viele der perfekte Moment, um bewusster zu leben. Mehr Bewegung und eine gesündere Ernährung stehen dabei ganz oben auf der Liste der **Neujahrsvorsätze**. Doch wie wäre es heuer statt mit strengen Regeln oder gar Verzicht mit einem einfachen und positiven Ansatz ins das neue Jahr zu starten?

Die Idee: **30 Pflanzen pro Woche**

Dabei geht es um mehr Vielfalt in der Ernährung – das heißt größere Auswahl statt Verzicht. Ziel ist es 30 Pflanzen pro Woche in den Speiseplan zu integrieren. Damit bringst du nicht nur mehr **Farbe und Abwechslung auf deinen Teller**, sondern unterstützt zusätzlich deine Darmgesundheit.

Was zählt dazu?

- ✓ Obst & Gemüse inkl. Pilze
- ✓ Hülsenfrüchte
- ✓ Vollkornprodukte
- ✓ Nüsse & Samen
- ✓ Kräuter & Gewürze
- ✓ Fermentierte Lebensmittel, wie z.B. Sauerkraut, Kimchi

Was zählt nicht dazu?

- ✗ Zucker
- ✗ Weißmehlprodukte
- ✗ Fertiggerichte
- ✗ Fruchtsäfte
- ✗ Smoothies/ Quetschies
- ✗ Pflanzendrink
- ✗ Marmeladen

So wird aus einem guten Vorsatz eine spielerische Herausforderung für die ganze Familie:

- 🍃 **Jede Sorte zählt extra!** Gala-Apfel und Kronprinz Rudolf-Apfel zählen als zwei Pflanzen.
- 🍃 Die **Pflanze muss gegessen werden**, um gezählt zu werden.
Nur ein Lorbeerblatt in der Suppe ist leider zu wenig.
- 🍃 **Gemeinsam einkaufen** und „neue“ Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte entdecken.
- 🍃 Sucht euch ein neues **Familienrezept** heraus und **probiert es gemeinsam aus**.
- 🍃 **Bunter Teller:** mindestens 3 verschiedene Pflanzen pro Mahlzeit.
- 🍃 **Hülsenfrüchte** als Basis für Suppen, Eintöpfe, Salate oder Aufstriche.

Ideal als Challenge: Wer in der Familie schafft die meisten Pflanzen pro Woche zu essen?

Es gibt im Internet Listen zum Ausdrucken oder auch verschiedene Apps mit dem Titel „30 Pflanzen pro Woche“.

Auf die Plätze.... Fertig... Los!

Viel Spaß & viel Erfolg!