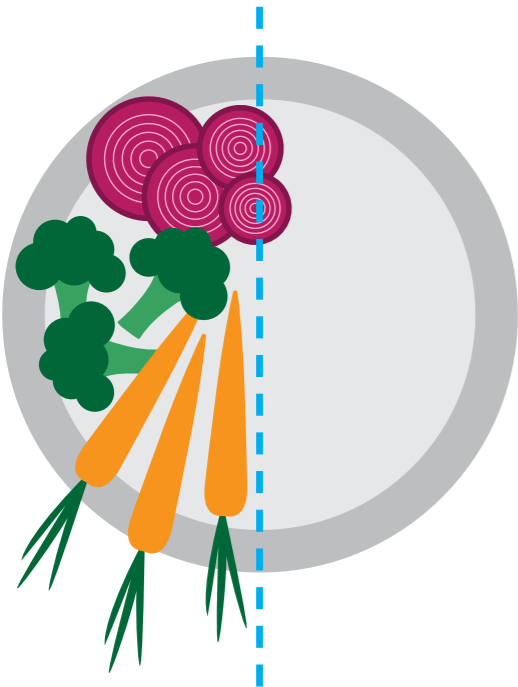


# EMPFEHLUNGEN, DAMIT DEIN TELLER BUNT, PFLANZENBASIIERT UND UMWELTVERTRÄGLICH IST

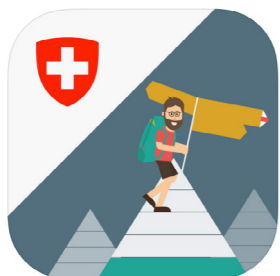
## 1. Bunt ist gesund!

Ein bunter Teller ist immer auch ein gemüsebetonter Teller. Die Hälfte eines Tellers sollte das Gemüse ausmachen.



## 2. Ist deine Ernährung gesund?

Die App bietet Empfehlungen und Ernährungstipps, um einen gesunden Lebensstil genussvoll zu fördern. Mit einem Tagebuch unterstützt die App dabei, die eigene Ernährungsweise genauer unter die Lupe zu nehmen.

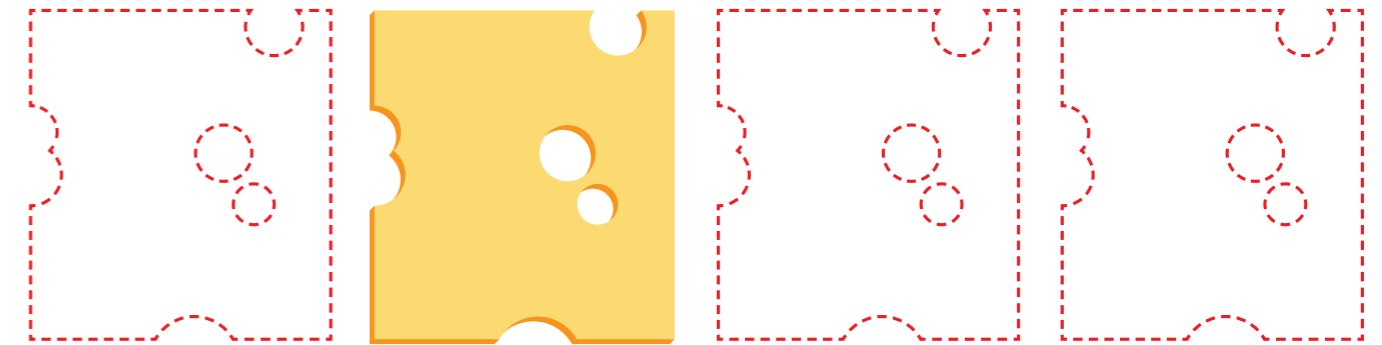
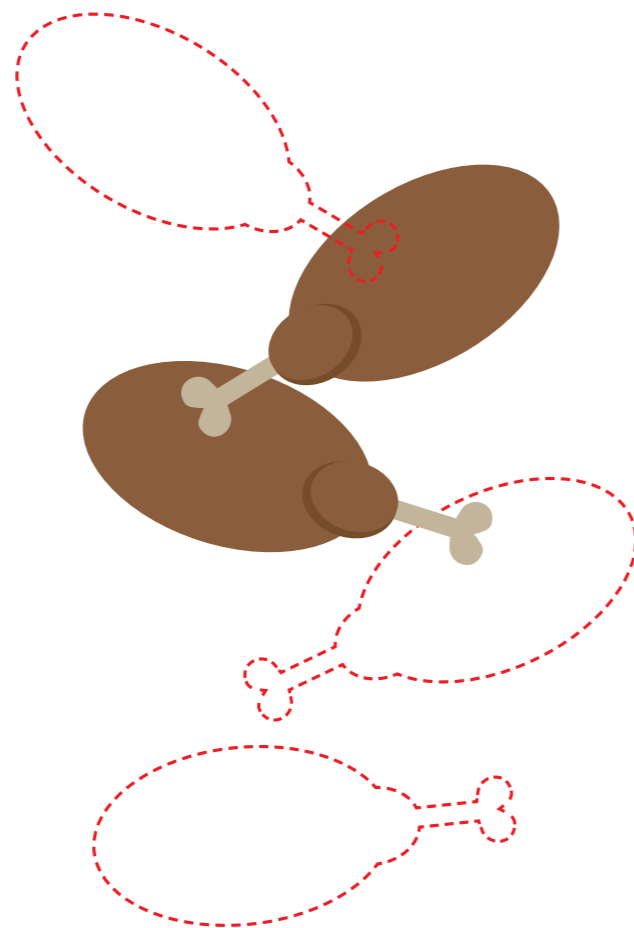


MySwissFoodPyramid App



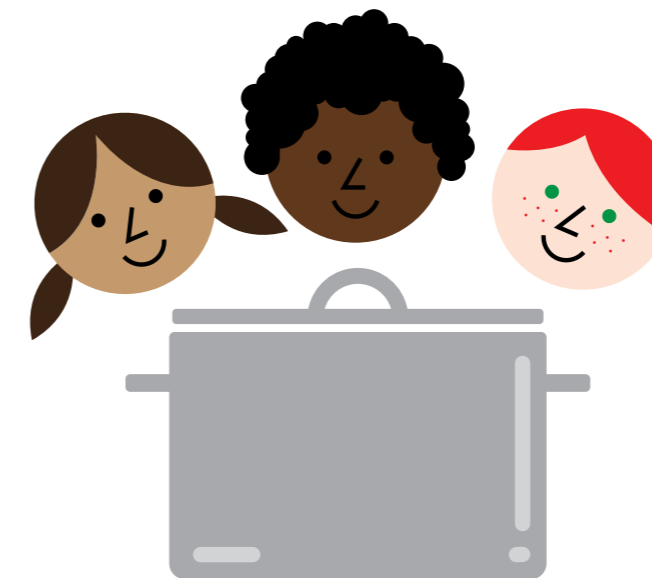
## 3. Wenig Fleisch statt in Masse.

Wenn du nicht auf Fleisch verzichten möchtest, ist eine 2/5 Ernährung am einfachsten umzusetzen: An zwei Tagen Fleisch, an den anderen Tagen nur pflanzenbasierte Eiweisse. Damit überschreitest du die Grenzen unseres Planeten nicht. Rindfleisch hat den höchsten Fussabdruck. Hier sollten pro Woche maximal 98 g nach der Planetary Health Diet konsumiert werden.



## 4. Eine Reduktion bei den hoch verarbeiteten Milchprodukten wie Käse und Quark anstreben.

Wusstest du, dass Käse eine ähnlich schlechte CO<sub>2</sub>-Bilanz wie Fleisch hat? In der Schweiz sollte der Konsum 25 g Käse pro Tag nach der Planetary Health Diet betragen. Das entspricht einem Käsebrötchen mit einer Scheibe Käse.



## 6. Essen selbst zubereiten und gemeinsam essen und kochen.

Für viele ist die pflanzenbasierte Küche erst einmal eine Herausforderung. Das Kochen mit Hülsenfrüchten, das Verwenden von Tofu und Tempeh, die Kombination von saisonalen Gemüsen braucht Geschick und Zeit. Gemeinsam kann Wissen und Erfahrungen geteilt werden. Teure und hoch verarbeitete Fleischersatz-Produkte sind nur selten nötig.

## 7. Niemals per Flugzeug. Saisonales Gemüse und Obst mit kurzem Transportweg bevorzugen.

Damit werden Klimaschutz und eine Entlastung des Wasser-Fussabdrucks möglich. Bei Früchten und Gemüse aus Übersee: Auf das by-air-Etikett achten.

## 8. Genussvoll und wertschätzend essen.

Eine Veränderung unserer Ernährungsgewohnheiten kann nur gelingen, wenn sie Bedürfnisse aufnimmt und ein Leben in Einklang mit unseren persönlichen Werten ermöglicht. Wir sollten Möglichkeiten finden, Essen als genussvoll und wertschätzend zu erleben. Das bedeutet, dass wir uns Zeit nehmen und dem Einkaufen, Zubereiten und Essen volle Aufmerksamkeit schenken.

