

DIESE DIÄT MUSST DU 2022 UMSETZEN

Wenn Du dieses Jahr endlich mal wirklich was verändern willst, dann mach 'ne Diät. Und zwar eine radikale. Schmeiß gnadenlos alles aus Deinem emotionalen Kühlschrank, was Dich mental träge, krank und dick macht. Tschüss toxische "Freund:innen", stundenlanges Feed-Scrollen, Twitter-Gehate. Tschüss selbst angelegtes Sport-Zwangskorsett und Mitsäufer:innen-Lifestyle. Tschüss Ja-klar-ich-verbieg-mich-für-Dich-und-Dich-und-überhaupt-sag-ich-zu-allem-ja.

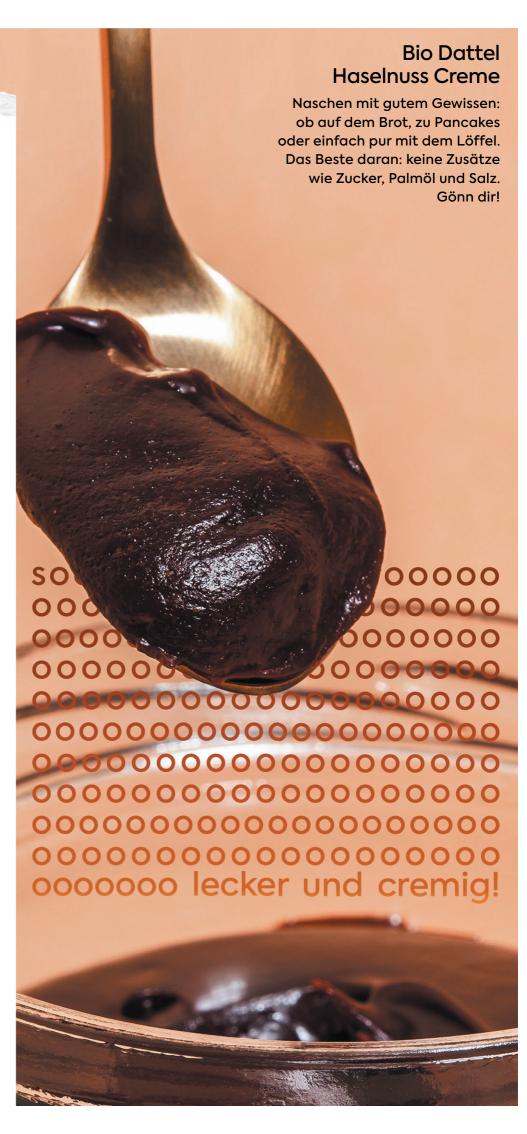
Dieses Jahr steht im Zeichen der Sternbilder Mittelfinger und Noise Cancelling. Zeig all denen (Menschen und Dingen) den Mittelfinger, die Dich bewusst ausbremsen, auslaugen und aushöhlen. Zeig ihnen den Mittelfinger gerne auch metaphorisch. Und schalte immer dann Noise Cancellina ein, wenn es mal wieder zu laut wird: zu viele News, Informationen, Meinungen. Freizeitstress, Gossip, 24/7 Binge-irgendwas: Sorgfältig dosiert alles super. Aber wir sind einfach verdammt schlecht im sorgfältig dosieren. Probier's doch mal mit einer Meinungs- und Informationsdiät tut echt gut. Dann bleiben auch mehr Zeit und mentale Kapazität für die wirklich wichtigen Menschen und Dinge.

Ein paar Tipps für ein gelassenes Leben (und damit mehr Zufriedenheit) findest Du in der neuesten Ausgabe der BEILAGE. Wie immer druckfrisch frei Haus ins Haus zu Deiner Bestellung bei KoRo.

Viel Freude mit unserer ersten BEILAGE 2022!

– Jan Rein

Team Lead Content & Brand Journalism | Chefredaktion BEILAGE





Auf der Suche nach neuen Inspirationen, um ein bisschen Abwechslung in Deinen Alltag zu bringen? Vielleicht wirst Du unter unseren persönlichen Favoriten ja fündig. Von Playlists über Bücher und Podcasts bis hin zu Dingen, die wir viel zu selten tun, ist alles dabei – unsere allerliebsten Lieblinge haben wir hier für Dich aufgelistet:



Eincozy Frühstückam Sonntagmorgen mit warmen Brötchen & Kerzen auf dem Tisch? Für solche Anlässe ist die Kaffeehausmusik-Playlist wie macht. Aber auch abends beim Kochen mit Freund:innen läuft sie

bei uns oft entspannt im Hintergrund. Eine ruhige und melancholische, aber wirklich schöne Songauswahl.



Unsere Empfehlung nicht nur für Leseratten & Bücherwürmchen:

DIE SUBTILE KUNST DES DARAUFSCHEISSENS

(The Subtle Art of Not Giving a F*ck) von Mark Manson

Der amerikanische Selbsthilfe-Autor sagt Dir, wie Du weniger f*cks auf Unwichtiges gibst. Er zeigt der Welt von Einhörnern und Positive-Vibes-Only-Mentalität den Mittelfinger - zu Recht. Und Du Iernst,

wie Du nein sagst, wenn's darauf ankommt und Deine f*cks für die

wirklich wichtigen Dinge aufhebst. Sehr unterhaltsam, aufschlussreich und ein absolutes Mustread für alle, die über sich hinauswachsen wollen.







Bei diesem Podcast kann man spannende Persönlichkeiten noch ein bisschen besser kennenlernen. Humorvoll und modern verpackt, diskutiert Eva Schulz mit ihren Gäst:innen in "'ner guten Stunde" politische und ge-

sellschaftliche Themen: von Nura bis Olaf Scholz sind alle dabei. Perfekt beim Putzen oder einem Spaziergang.





Mit der App "SHARE THE MEAL" einfach Gutes tun

Mit "Share the Meal" unterstützt Dυ World Food Programme und kannst für nur 0,70 € dafür sorgen, dass ein notleidendes Kind einen ganzen Tag lang ernährt wird.



Unser Film-Favorit:

Die Serie "How to sell drugs online (fast)" kennen wahrscheinlich viele. Aber nur die wenigsten wissen: Die Geschichte beruht auf der wahren Begebenheit des damals kaum volljährigen Maximilian aus Leipzig, der aus seinem Kinderzimmer heraus mit Drogen dealte. Eine spannend und ästhetisch aufbereitete Doku, die uns irgendwie fasziniert zurücklässt.



- Bio Mangostreifen Brooks
- Geröstete Kichererbsen BBQ
- Bio Medjool Datteln PREMIUM LARGE
- Bio Dattel-Haselnuss-Creme
- Walnusskerne groß & extra hell



- Fotoalbum basteln und durchblättern
- Briefe schreiben
- Zeit mit unseren Großeltern verbringen
- Zeit für sich selbst nehmen
- "Nein" sagen
- Das Handy auch mal weglegen



- Eine Autofahrt in der Woche durchs Fahrrad ersetzen
- Einen handyfreien Tag in der Woche einführen
- Einmal in der Woche regional einkaufen



Der ROLLTOP von GOTBAG ist der Begleiter im Alltag geworden. Ob zur Arbeit, zum Einkaufen oder für einen Wochenendtrip – ein wahrer Allrounder. Das Beste: Er bietet super viel Stauraum, besteht aus wasserabweisendem Material und befreit ganz nebenbei auch noch das Meer von 3,5 kg Plastik pro ROLLTOP. Falls Du also auf der Suche nach einem robus-

ten Rucksack für alle Lebenslagen bist und gleichzeitig auch noch etwas Gutes für die Umwelt tun möchtest – get your bag!



Mit dem Code* **IMPACTYEAR22** sparst Du 12 % auf Deinen nächsten Einkauf bei GOTBAG.

*Einlösbar bis 30.06.2022. Nicht mit anderen Gutscheinen kombinierbar. – Anzeige –



Mit den DNA- und Bluttests von Lykon kannst Du Deinen Körper und seine Bedürfnisse besser kennenlernen. Egal, ob Du Dir neue Ziele für Deine Ernährung, Deine Fitness oder Dein Wohlbefinden setzt – mit den Tests und den individuell auf Dich abgestimmten Empfehlungen findest Du den optimalen Weg, um diese dauerhaft zu erreichen. Das Beste: Mit einem kleinen Pieks in den Finger oder einer Speichelprobe kannst Du die Tests ganz einfach zu Hause durchführen. Die Ergebnisse und Empfehlungen erhältst Du wenig später direkt auf Dein Smartphone. – Anzeige –

Trübe Stimmung?

DAS HILFT GEGEN WINTERBLUES!

Der Himmel ist grau, die Stimmung auch: In den dunklen Monaten geht es vielen Menschen so. Der sogenannte Winterblues sorgt dafür, dass wir uns antriebslos und niedergeschlagen fühlen. Was wir dagegen tun können und wie sich das Stimmungstief von einer Winterdepression unterscheidet.

Der goldene Herbst ist vorbei. Der Himmel und die Stadt verschmelzen zu einem trüben Grau und unsere Musik-Playlists spielen die immer gleichen melancholischen Songs. Wer den Tag in der Uni oder bei der Arbeit verbringt, scheint die Sonne komplett zu verpassen.

So fühlt es sich für Mira an. Sie ist Studentin und jedes Jahr holt sie der Winterblues wieder ein: "Und auch jedes Jahr im Sommer habe ich schon Panik davor, dass es bald wieder losgeht."

Wenn die dunklen Monate beginnen, ist das bei ihr der Fall: Sie fühlt sich oft energie- und antriebslos, ist schneller gereizt und ständig müde. Rund 60 Prozent der Deutschen kennen dieses saisonale Stimmungstief, zeigt eine YouGov-Studie.

Wie entsteht der Winterblues?

Ursache dafür ist vor allem der Lichtmangel. Denn dieser führt zu einem Ungleichgewicht unserer Glücks-



hormone. Der Körper produziert jeden Tag verschiedene dieser Botenstoffe wie Serotonin oder Dopamin. deren Produktion durch Sonnenlicht gefördert wird, erklärt Psychologin Mai Ly Bui. Sie sind für unser Wohlbefinden, unsere Stimmung und auch unser Verhalten wichtig. Ist es im Herbst und Winter also häufig dunkel. entstehen nicht ausreichend dieser Glückshormone. Außerdem wird nicht nur nachts, sondern auch tagsüber das Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet: Wir werden müde und antriebslos. Bemerkbar macht sich Winterblues typischerweise außerdem durch Konzentrationsprobleme und Heißhungerattacken.

Auch Vitamin D fehlt uns in dieser Zeit häufig: Eine Studie der American Society for Nutrition gab an, dass rund 50 Prozent der Deutschen an einem Vitamin-D-Mangel leiden. Bei ausreichend Sonnenlicht kann der Körper einen Großteil der benötigten Menge selbst produzieren. Das Vitamin ist dabei nicht nur für die körperliche Gesundheit wichtig – da es die Herstellung von Serotonin unterstützt, begünstigt ein Mangel dessen auch ein saisonales Stimmungstief.

Der Unterschied zur Winterdepression

Während des Winterblues schwankt die Stimmung: Es gibt also auch Tage ohne Tiefpunkte. Bei einer Winterdepression hingegen halten die Symptome mindestens zwei Wochen an. Von einer sogenannten saisonal abhängigen Depression (SAD) ist außerdem dann die Rede, wenn sie sich im Folgejahr wiederholt. "Die Symptomatik wird zu einer stärker werdenden Belastung der Betroffenen. Sie leiden unter zunehmender Traurigkeit, Interessenverlust und Antriebsschwierigkeiten", erklärt Mai Ly. Viele haben das Bedürfnis sich zurückzuziehen und vernachlässiaen dabei sich selbst und ihre sozialen Kontakte. Statistisch gesehen sind vor allem Frauen und junge Erwachsene betroffen. Es wird

angenommen, dass in Deutschland zehn bis 20 Prozent der erwachsenen Bevölkerung an einer milden Winterdepression erkranken.

Aber ein wortwörtlicher Lichtblick bleibt: Im Laufe des Frühjahrs verbessern sich Winterdepression und Winterblues wieder. Auch Mira erklärt, dass ihr der Gedanke daran jedes Jahr Kraft gibt: "Der Winter wäre schwerer zu ertragen, wenn nicht irgendwann der Frühling käme."

Tipps gegen den Winterblues

Ihr bestes Mittel gegen trübe Stimmung: Bewegung an der frischen Luft. Um gar nicht erst ins Stimmungstief zu rutschen, gilt auch nach Psychologin Mai Ly die Devise: Je mehr wir uns im Freien bewegen und je häufiger positive Aktivitäten stattfinden, desto besser. Auch eine ausgewogene Ernährung kann den Hormonhaushalt positiv beeinflussen. Um einen Vitamin-D-Mangel im Winter zu vermeiden, empfiehlt das Robert Koch-Institut (RKI), sich schon in den hellen Monaten zwei- bis dreimal pro Woche zu sonnen.

Grundsätzlich ist ein Winterblues aber eine normale Reaktion des Körpers auf die dunkle Jahreszeit, meint Mai Ly.



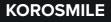
DAS SIND MIRAS SELBSTFÜRSORGE-TIPPS:

- Du musst nicht immer gute Laune haben. Versuche die Situation zu akzeptieren und Dich nicht zusätzlich unter Druck zu setzen.
- Überfordere Dich nicht zu sehr, sondern plane alles nur Schritt für Schritt.
- Tu Dir im Alltag häufiger etwas Gutes: Belohne Dich bewusst, wenn Du Aufgaben erledigt hast, zum Beispiel mit einem leckerem Essen.
- Halte Dich an die Menschen, die Dir guttun, Dich inspirieren oder mit denen Du lachen kannst.
- Überlege Dir einen selbstfürsorglichen Mantra-ähnlichen Satz für den Winter und sprich diesen jeden Tag laut aus.
- Behalte Dir unbedingt eine Tagesroutine und -struktur bei.
- Plane eine regelmäßige Bewegungseinheit für jeden Tag ein, beispielsweise während der Mittagspause 15 Minuten spazieren zu gehen.

Anna Germek







FERDINAND BECK ,,DIE WELT IS(S)T VEGAN"

Wer sich im Netz über vegane Ernährung erkundigen möchte, wird um ihn nicht herumkommen: Ferdinand Beck. Der 29-jährige Fitness-Content-Creator betreibt sechs Instagram-Accounts, vier YouTube-Kanäle sowie seinen eigenen Podcast. Er nutzt diese Plattformen, um über vegane Ernährung, Fitness und ein bewussteres Leben zu informieren. Damit hofft er, über seine Community hinaus Menschen zu erreichen, um sie zu einem gesunden und auf Pflanzen basierenden Lebensstil zu ermutigen. Wir haben ihn in dieser Ausgabe gefragt, wie ihm der Umstieg auf eine vegane Lebensweise gelungen ist:

Warum bist Du vegan geworden?

Ursprünglich bin ich vegan geworden, um Muskeln aufzubauen. Das klappt auch super! Denn ich habe in den mittlerweile mehr als acht Jahren, die ich nun vegan lebe, mehr als 20 kg pure Muskelmasse aufgebaut. Heute lebe ich jedoch aus vielen Gründen vegan. Ich sage immer, es ist völlig egal aus welchem Grund man vegan wird, so dumm er auch sein mag, wie z.B. mehr Frauen zu erobern. Wenn man vegan bleibt, dann angesichts vieler Gründe. Man setzt sich beispielsweise endlich mal mit der Massentierhaltung auseinander. Und das will wirklich niemand supporten, in dem ein Herz schlägt.

Was ist Dir bei der Umstellung auf einen veganen Lebensstil besonders schwergefallen?

Das Essen war für mich immer lecker und exciting. Das einzig Schwierige war es am Anfang mit meinem Umfeld und meiner Familie klarzukommen. Aber das war auch ein super Ansporn, mich noch mehr zu informieren. So konnte ich all ihre Mythen und Vorurteile debunken.

Wie hat Dein Umfeld reagiert?

Am Anfang war mein Umfeld eher negativ gegenüber meines Umstiegs auf eine vegane Lebensweise eingestellt. Nun, acht Jahre später, sind sie alle vegan. :)



FERDINANDS TOP-5-TIPPS ZUR UMSTELLUNG AUF EINE VEGANE ERNÄHRUNG

- Informiere Dich über das WARUM (z.B. Massentierhaltung, Umwelt, Gesundheit)
- 2. Informiere Dich über das WIE:
 Was kannst Du essen? Was
 kannst Du tragen? Kleidung
 enthält oft tierische Materialien, wie z.B. Leder, Wolle,
 Daunen oder Pelz. Außerdem
 können Knöpfe aus Horn oder
 Perlmutt bestehen und Regenbekleidung mit Bienenwachs
 imprägniert sein.
- 3. **CHALLENGE DICH!** Probiere doch mal aus, einen Monat komplett vegan zu leben!
- 4. FINDE VEGANE FREUND:INNEN.
 Du kannst Dich in Deiner Stadt
 zum Beispiel nach Meetups und
 veganen Stammtischen umhören oder Gleichgesinnte in Online-Foren und -Gruppen finden.
- 5. Suche Dir **VEGANE REZEPTE**, die Du liebst und die Du täglich easy zubereiten kannst.

Hast Du eine schlagfertige Antwort auf die Frage "Und was kannst Du jetzt noch essen?"

Alles, was kein Gesicht oder keine Mutter hat bzw. hatte.

Was rätst Du Menschen, die eigentlich interessiert am Veganismus sind, aber überfordert?

Step by Step: Beginne damit, die tierischen Produkte, auf die Du am leichtesten verzichten kannst, zu ersetzen. Außerdem solltest Du Dich über die vegane Lebensweise sowie die Vorteile davon informieren! Dann bist Du todesmotiviert und tierische Produkte werden Dich anwidern.

Welche tierischen Produkte vermisst Du am meisten? Fier

Welche Lebensmittel hast Du durch die pflanzliche Ernährungsweise neu für Dich entdeckt?

So viele! Datteln, Süßkartoffeln, Tahini, Hummus, Pflanzenmilch, Kokosjoghurt, ...

Was denkst Du: Wie wird sich das Thema Veganismus in Zukunft in unserer Gesellschaft entwickeln?

Die Welt is(s)t vegan – time just hasn't caught up yet.



Ferdinands Lieblingsrezept Nicecream mit Porridge



Deutscher YouTube Kanal



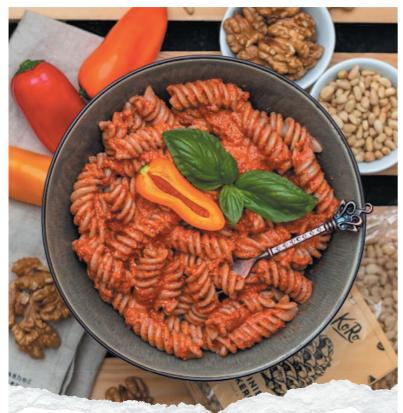
Instagram:@vegainstrength



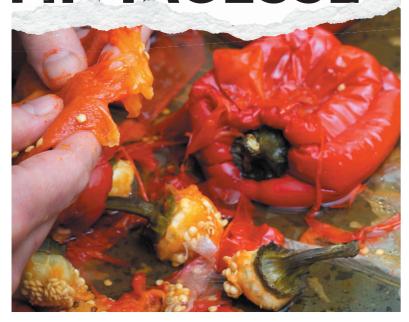
Franziska Peitzmeier

Nudeln mit Paprika-Pesto

Ein Rezept von **Juliane Vogel** | **Dauer:** 30 Minuten – **Schwierigkeitsgrad:** einfach



FÜR EIN SCHNELLES MITTAGESSEN



Zutaten für 1 Portion

- **120 g** Pasta
- 2 rote Paprika
- 1 Handvoll Basilikum
- 2 EL Pinienkerne
- 6 Walnusshälften
- •1 EL Balsamicoessig
- Kristallsalz
- Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1:

Die Paprika entkernen, 20 Minuten im Ofen rösten und dann 10 Minuten abkühlen lassen. Währenddessen die Nudeln kochen.

Schritt 2:

Dann die Paprika mit den restlichen Pesto-Zutaten in ein hohes Gefäß geben und mit dem Handmixer gut durchmixen.

Schritt 3:

Das Pesto etwas im Kühlschrank abkühlen lassen, mit den Nudeln vermischen und servieren.



Schoko-Crêpes

Ein Rezept von Mara Müller | Dauer: 20 Minuten – Schwierigkeitsgrad: einfach

Zutaten für ca. 6 Stück

Für die Süßkartoffel-Spalten:

- •100 g Dinkelmehl
- 20 g Kakaopulver
- 2-3 TL Kokosblütenzucker (alternativ auch Erythrit)
- · ca. 180 ml Kokoswasser

Topping/Füllung:

- Cashewmus
- Früchte nach Bedarf

Zubereitung

Schritt 1:

Alle Zutaten gut mit einem Schneebesen verrühren, eventuell nochmal etwas Kokoswasser nachschütten.

Schritt 2:

Löffelweise etwas Teig in eine mit Kokosöl eingefettete Pfanne geben und kurz von beiden Seiten anbraten.

Schritt 3:

So lange wiederholen, bis der Teig leer ist. Anschließend beliebig rollen, falten, füllen und genießen.





ZUM FRÜHSTÜCK, BRUNCH ODER ALS DESSERT



"MAGIC EATING"

zu gesunder Ernährung und weniger Lebensmittelverschwendung

Gastartikel von Marjorie und Malte Rubach

Eine Mahlzeit auf dem Tisch zu haben, ist ein Privileg. Auch wenn sich dieser Satz für die meisten Menschen hierzulande erst einmal etwas ungewöhnlich anhört, können wir uns glücklich schätzen. In Brasilien sagt man: "Wasch das Geschirr mit einem Lächeln, denn wenn es schmutzig war, hattest du Essen auf dem Tisch!"

Wer aber näher darüber nachdenkt und sich informiert, wie viele Ressourcen und Schritte notwendig sind, bis wir tatsächlich etwas auf dem Teller haben, weiß, es ist keine Selbstverständlichkeit. So verhält es sich auch mit unserem gesamten Konsum in der modernen westlichen Welt. Doch gerade zum Thema Ernährung und Lebensmittel haben wir von Natur aus eine sehr intime Beziehung – denn was sonst verleiben wir uns täglich ein, außer unserem Essen?

Immerhin deuten trendige Wörter im deutschen Sprachgebrauch, darunter allseits beliebt der "Minimalismus", zwar darauf hin, dass das Bewusst-

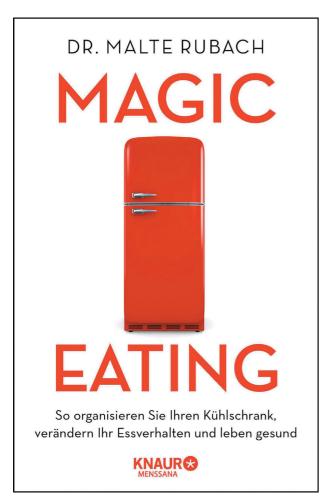
> sein für unseren schnelllebigen Konsum gestiegen sein muss. Und es mangelt auch nicht an theoretischen Konzepten, wie wir uns von überflüssig gewordenen Alltagsgegenständen befreien können. Dennoch hatten wir das Gefühl, dass sich die meisten Organisationskonzepte um das Thema Lebensmittel und Ernährung drücken. Da werden Kleiderschränke ausgemistet und ausgeräumt, ganze Wohnungen auf den Kopf gestellt und neu organisiert, alles zum Wohl der eigenen Psyche. Die Küche kommt dabei jedoch allenfalls als ein Raum von vielen vor, der Kühlschrank und die Speisekammer werden im Einheitslook eingeräumt. Schicke Einmachgläser und Aufbewahrungsboxen scheinen wichtiger zu sein als das, was drin ist. Bei

"Magic Eating" geht es um "Essenzialismus": also zu erkennen, was uns selbst, unserem Körper und der Umwelt wirklich guttut.

Es war also Zeit, dem Kühlschrank, diesem (un)bekannten Wesen, etwas mehr Aufmerksamkeit zu widmen. Schließlich hat so gut wie jeder Haushalt solch ein Ding. Mal größer, mal kleiner. Mal neu, mal alt. Mal laut, mal leise. Doch ganz gleich, wie es auch sein mag, in Kombination mit Speisekammer, Schränken oder Regalen lässt sich diese Nahrungszentrale für weitaus mehr nutzen als nur für die Lagerung von Lebensmitteln oder einen neuen Einräum-Look!

Kühlschrank-Detox

Wir starteten also mit einem Detox-Programm für den Kühlschrank und alle anderen Orte, an denen Lebensmittel gelagert wurden. Das bedeutete, sämtliche Lebensmittel kamen auf den Prüfstand. Wie oft isst man das eigentlich? Gibt es eine frische Alternative? Wie ist die optimale Lagertemperatur, damit zum Beispiel Geschmack und Nährstoffe erhalten bleiben? Und wo verstecken sich die wahren Kalorienfallen? Das sind ganz simple Fragen, dachten wir uns – bis wir sie uns wirklich gestellt haben. Der größte Lerneffekt bestand aus Erkenntnissen über die eigenen Essgewohnheiten und klaffende Wissenslücken, von denen wir annahmen, dass sie sich schon von selbst schließen würden, wenn man Lebensmittel einfach nach Gefühl in Kühlschrank & Co einsortiert.



Dem ist natürlich nicht so. Prinzipiell lässt sich jedes Lebensmittel in seiner Haltbarkeit verlängern, wenn es am richtigen Platz gelagert wird. Ein verbreiteter Irralaube ist zum Beispiel. dass Bananen oder Tomaten nicht in den Kühlschrank dürfen. Richtig ist dagegen, dass sich beides im Kühlschrank deutlich länger hält, weil der Reifungsprozess verlangsamt wird. Der Trick besteht nun darin, Bananen oder Tomaten außerhalb des Kühlschranks reifen zu lassen, aber dann zum gewünschten Reifegrad in den Kühlschrank zu legen. Ein oder zwei Stunden vor dem Verzehr kann man sie dann wieder herausnehmen, sodass sie auf Zimmertemperatur erwärmen. Das sind nur zwei Beispiele von vielen, aber vor allem Obst und Gemüse machen fast die Hälfte aller Lebensmittel aus, die in deutschen Haushalten im Müll landen, eben weil sie nicht korrekt gelagert wurden.

Ein neues Ordnungssystem entwickeln

Nach dem Detox-Programm für den Kühlschrank heißt es, ein neues dauerhaftes Ordnungssystem zu etablieren. Wir folgen dabei den Empfehlungen der "Planetary Health Diet" oder einfach gesagt, der Planeten-Ernährung. Diese Ernährungsweise wurde 2019 von einem internationalen Wissenschaftler-Team entwickelt und empfiehlt Lebensmittelmengen, die für die Gesundheit von Mensch und Erde verträglich sind. Es ist kein Lebensmittel verboten und man sollte sich an den regional und saisonal verfügbaren Lebensmitteln orientieren. Alles in Maßen und ausgewogen. Diese Informationen nutzten wir. um den Überblick über unsere Vorräte zu behalten und Mahlzeiten somit besser zu planen. Wenn Lebensmittel korrekt in Kühlschrank, Speisekammer, Schränken oder Regalen gelagert werden, lassen sie sich ohne Probleme direkt in Gruppen zusammenfassen, darunter Eier, Fleisch, Gemüse, Getreideprodukte, Milch und Milchprodukte

oder Obst. Ist der Vorrat erst einmal auf diese Weise organisiert, fällt der Überblick direkt viel leichter. Man hat die Mengen besser im Blick und sieht schnell, wenn die Empfehlungen der Planeten-Ernährung mal überschritten werden. Beispielsweise sollte pro Person nicht mehr als 300 bis 600 Gramm Fleisch in der Woche verzehrt werden. Das lässt sich leichter planen, wenn vorhandene Mengen schnell erfasst werden können und Rezepte für Mahlzeiten auswählt werden, die in diesem Rahmen liegen.

Die neuen Gewohnheiten zu einem persönlichen Anliegen machen

Das A und O einer jeden Ernährungsumstellung ist allerdings die langfristige Umsetzung. Das Magic Eating-Konzept folgt deshalb der japanischen Philosophie des "Kaizen" – der Veränderung zum Besseren. Diese Philosophie beinhaltet fünf Schritte. Zwei davon haben wir hier schon voraestellt: Kühlschrank-Detox und ein neues Ordnungskonzept zu erschaffen. In drei weiteren Schritten gilt es, die Umwelt durch saisonales und regionales Einkaufen zu schützen, mit kluger Wochenplanung eine neue, aesunde und vor allem strukturierte Routine zu entwickeln und letztlich "Magic Eating" langfristig zu einem persönlichen Anliegen zu machen. Wer sich die Zeit nimmt, eine gründliche Inventur der eigenen Nahrungszentrale zu machen, wird seine persönliche Ernährungswende erleben!

MIT DEN 5 SCHRITTEN DER KAIZEN-PHILOSOPHIE ZUR GESUNDEN UND NACHHALTIGEN ERNÄHRUNG:

- 1. Seiri: Ordnung schaffen Entferne alles nicht Notwendige aus deinem Arbeitsbereich!
- 2. Seiton: Ordnungsliebe Ordne die Dinge und bewahre sie an ihrem richtigen Platz auf!
- **3. Seiso:** Sauberkeit Halte deine Umgebung sauber!
- 4. Seiketsu: Der persönliche Ordnungssinn – Mache Kaizen durch Festlegen von neuen Regeln zur Gewohnheit!
- **5. Shitsuke:** Disziplin Mache Sauberkeit und Ordnung in deiner Umgebung zu deinem persönlichen Anliegen!

Malte und Marjorie Rubach





DIE 5 GRÖSSTEN DIATION INTERNATION IRRTÜMER

Was reimt sich auf Diät? Frust. Stimmt zwar nicht, ist aber auch egal. Diät-Versprechen stimmen oft auch nicht und werden trotzdem täglich millionenfach wiederholt. Die Diätindustrie ist riesig und wächst mit jedem glatt gebügelten Instagram-Post. Damit Du bei Deiner nächsten Diät schlauer bist, hier ein paar Tipps für Smart Dieting – und Gegenargumente zu gängigen Diät-Irrtümern.

"Ich muss einfach nur wenig essen."

Merk Dir eins: Immer, wenn Du "müssen", "einfach" und "nur" in einem Satz liest, stimmt was nicht. Abnehmen ist nicht einfach, macht nicht immer Spaß, kann Deine und die Laune Deiner Mitmenschen massiv beeinflussen – und ist auf jeden Fall dann nicht "einfach", wenn Oma am Sonntag Deinen Lieblingskuchen backt.

"Nur" weniger essen hilft zwar beim Abnehmen, kann schnell aber auch nach hinten losgehen. Nämlich dann, wenn Du zu wenig isst. Richtig gelesen: Du kannst bei einer Diät auch zu wenig essen. Und das passiert häufiger, als Du denkst. Vielleicht sogar Dir. Fakt ist: Du brauchst ein Energiedefizit, um abzunehmen. Du musst also weniger essen, als Du verbrauchst. Wie Du das genau anstellst, spielt erstmal keine Rolle – wird aber wichtiger, je mehr Dir an Deiner Gesundheit liegt. Apropos Herz: Diäten sind besser als ihr Ruf. Vor allem dann, wenn starkes Übergewicht oder Adipositas, vielleicht aber auch einfach "nur" eine ungünstige Körperzusammensetzung durch ungesunde Ernährung, Deine Gesundheit beeinträchtigt. Aber zurück zur Umsetzung.

Ohne Energiedefizit geht's nicht. Die Wissenschaft sagt, Du brauchst ein Defizit von 300–500 kcal pro Tag. Das hängt davon ab, wie schnell und wie viel Du abnehmen willst. Isst Du deutlich weniger als das empfohlene Defizit, nimmst Du zunächst zwar schneller ab (aber auch Wasser, also kein Fett, insbesondere bei Low Carb). Aber Du gelangst auch schnell in den Hungerstoffwechsel: den starvation mode.

Dieser Hungerstoffwechsel ist die Hölle. Dein Körper gewöhnt sich an das krasse Kaloriendefizit, denkt sich: "Shit, wir befinden uns in einer Hungerperiode" und läuft von da an auf Sparflamme. Sparflamme heißt in diesem Fall konkret: Es werden weniger Kalorien verbrannt, um die lebenswichtigen Körperfunktionen am Laufen zu halten. Nette Nebeneffekte: verringerte Libido, weniger Kraft und Ausdauer, Konzentrationsprobleme, Kopfschmerzen. Kurzum: Horror.

"Noch vier Wochen: Jetzt helfen nur noch Abnehmprodukte."

Die meisten Abnehmprodukte helfen tatsächlich. Nämlich den Marken, die sie vertreiben. Der wichtigste Tipp zuerst: Diäten werden fälschlicherweise als etwas kurzfristiges verstanden. Aber schauen wir uns mal den englischen Begriff für Diät (diet) an. Diet steht einerseits für Reduktionsdiät, also das, bei dem Du abnimmst. Andererseits heißt diet auch Ernährungsweise, also Deine normale Ernährung. Dein Ziel sollte sein, Deine alltägliche Ernährung so zu gestalten, dass Du gar keine restriktive Diät brauchst (außer natürlich bei Sportarten, die solche Diäten einbeziehen, z.B. Kampfsportarten und Bodybuilding). Dann sparst Du Dir nicht nur Frust, sondern auch Geld für Abnehmprodukte.



Entdecke jetzt myDNA Slim und erhalte 15% auf Deinen ersten Test mit dem Code*

KPJ9D15



QR-Code scannen und einlösen!

Lykon.de

* Nur anwendbar für Neukunden und auf den myDNA Slim Test. 30 Tage gültig. Nicht kombinierbar mit anderen Rabattaktionen.

3 "Die Waage lügt nie."

Stimmt. Aber wir interpretieren das Gezeigte oft falsch. Wie oft standst Du schon auf dem Teil und hast frustriert gedacht: Mist, schon wieder nicht abgenommen. Die Waage zeigt Dir aber nur Deine Masse an, also die Gesamtheit aller Zellen (z.B. Muskeln und Fett) und Wasser. Dabei gilt: Nur weil sich das Gewicht nicht ändert, heißt das nicht, dass Du nicht abnimmst. Es könnte sein, dass Du Muskelmasse zugenommen oder über Nacht Wasser eingelagert hast, z.B. nach einem salzigen und kohlenhydratreichen Abendessen wie Sushi mit Sojasauce.

4

"Ich muss einfach nur weniger Fett/Kohlenhydrate/Zucker essen."

Die Wissenschaft sagt: Dein Körpergewicht hängt eher von Deiner Gesamtkalorienzufuhr als vom Makronährstoffverhältnis ab (Kalorien aus Kohlenhydraten, Fetten, Proteinen und Alkoholen¹). Mit dem Finger auf einzelne Makronährstoffe zu zeigen,

ist mehr eine Ausrede, nicht auf die eigentliche Herausforderung zu schauen. Trotzdem ist es sinnvoll, eher proteinbetont, vollwertig und zuckerarm zu essen. Die genaue Verteilung der Makronährstoffe ist insbesondere für (Leistungs-)Sportler:innen wichtig und hängt vom Trainingsziel, der Sportart und individuellen Verwertung von Kohlenhydraten, Fetten und Eiweißen ab.

5 "Auf jede Diät folgt der Jo-Jo-Effekt."

Stimmt nicht. Eine smarte Diät, die auf langfristige Ergebnisse abzielt und Dir nicht nur den (sowieso nicht existierenden) Beach Body bescheren soll, führt nicht zum Jo-Jo-Effekt. Wichtig ist, dass Du Deine Ernährung insgesamt gesünder gestaltest. Dazu gehören: selbst kochen, frische Lebensmittel, viele Ballaststoffe, wenig raffinierter Zucker sowie sättigende Proteine (v. a. aus pflanzlichen Lebensmitteln). Und natürlich ein Lifestyle mit einem gesunden Mix aus Sport, Regeneration und Gelassenheit.

Wenn Du das machst, brauchst Du keine Crash-Diäten, keine dubiosen Abnehmprodukte und keine frustrierenden Selbstgespräche mehr.

¹https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/1734671/

Jan Rein Ökotrophologe



auch darauf, aber muss es immer so extrem sein? Oder muss es manchmal überhaupt sein, sich so TRINKST

HEUTE • NICHT 5

In unserer Generation gehört es irgendwie dazu, Alkohol zu trinken. Feiern gehen? Wir trinken. Ein Konzert oder Festival? Wir trinken. Vielleicht auch nur einen Freitagabend mit Freund:innen verbringen? Wir trinken. Alkohol ist häufig aus unserer Feierkultur und auch Freizeitgestaltung einfach nicht wegzudenken.

Eines der größten Sauffeste, für das einige unter uns schon Monate im Voraus Kostüme planen und aussuchen, an welchem Tag sie wo und wie feiern gehen, ist wohl Karneval. Das Fest, bei dem man loslassen, ein anderer Mensch sein kann (oder zumindest so tut, so zu sein) und vor allem eine

Legitimation dafür, hemmungslos zu betrinken. Keine Frage – ich find's auch immer wieder nice, Karneval zu feiern und etwas trinken zu gehen - gelegentlich auch mal einen über den Durst. Und wenn ich an den nächsten Karneval denke. freue ich mich

zu betrinken? Dass Alkohol ziemlich beschissen für unsere Körper ist, weiß

wahrscheinlich jede:r. Trotzdem: Alkohol trinken hat sich in vielen Cliquen schon fast zu einem unausgesprochenes Ritual entwickelt. Aber was ist, wenn man mal nicht mitzieht? Wenn man einfach mal keine Lust hat. etwas zu trinken? Da entwickeln sich bei einigen Freund:innen plötzlich Überzeugungskünste, die man vorher so noch nicht kannte. Wenn es einem dann noch schwerfällt "Nein" zu sagen oder die allseits bekannte FOMO (Fear Of Missing Out, die Angst etwas zu verpassen) wieder kickt, hängt man wieder schneller an einem Bier, als man FOMO überhaupt sagen kann. Mich stresst der Gedanke sehr. dass man sich teilweise dafür rechtfertigen muss, wenn man mal keinen Bock auf Alkohol hat.

Mag sein, dass es an Corona liegt und dem Fakt, dass es kaum einen Grund gab, Alkohol zu trinken. Geschweige denn, dass es überhaupt möglich war,

feiern zu gehen. Aber mir ist in dieser Zeit bewusst geworden, dass Clubgänge, Shots und Co nicht das sind, was zählt. Nicht das sind, was mich glücklich macht und nicht das, was mich mit meinen Freund:innen verbindet. Es gibt mir oft nicht viel, außer einem miesen Kater und einem Folgetag, den ich wegen Müdigkeit

oder Kopfschmerzen

nicht nutzen kann. Und wie oft hat man dann den Gedanken: Wow, das hätte ich mir auch echt sparen können?

Natürlich gibt es dabei auch Abende, die super lustig verlaufen und für immer im Gedächtnis bleiben (oder eben halt auch nicht). Davon hatte ich auch so einige und ich will hier nicht die virtuelle Mutti spielen. Aber vielleicht muss es nicht immer ein exzessiver Rausch sein, bei dem man sich vielleicht am nächsten Tag für das schämt, was man gesagt oder getan hat. Und vielleicht kann man sich mit Freund:innen mal an etwas Neues wagen und neue Erinnerungen schaffen.

WAS MIR DABEI HILFT. **AUCH MAL "NEIN" ZU SAGEN:**

- Gedanken machen: Was passiert, wenn ich "Ja" sage? Zwinge ich mich zu irgendwas? Was ist die Konsequenz? Fühle ich mich womöglich schlecht?
- Ob Du dabei bist oder nicht: Wenn's ehrliche Freund:innen sind, akzeptieren sie Deine Entscheidung und freuen sich, wenn Du vielleicht das nächste Mal dabei bist.
- Mit der Entscheidung abfinden, dazu stehen und sie zu der besseren Entscheidung machen.

Wenn Du wissen willst, wie viel Alkohol gesund ist und was er in

unserem Körper macht, geht's hier zu der Podcast-Episode "Die Alkohol-Folge" unseres Ernährungs-Podcasts "Heißer Brei":



Sanja Middeldorf



REGROVING

WACHSEN LASSEN STATT WEGSCHMEISSEN

Du liebst es, frische Gerichte zu kochen und Obst und Gemüse sind Dein täglicher Begleiter? Das einzige Problem: Die Küchenabfälle nerven, es wird viel zu viel Gemüse weggeschmissen und Deine Bio Tonne platzt sowieso ständig aus allen Nähten? Das alles hat nun ein Endel. Denn wir haben die perfekte Lösung für Dich: Regrowing – der Trend, bei dem Du Gemüse ganz einfach auf Deiner eigenen Fensterbank nachwachsen lassen kannst.

Aber keine Sorge! Einen grünen Daumen brauchst Du für dieses Projekt wirklich nicht. Wir zeigen, wie's funktioniert: Bevor Dein Regrowing-Projekt starten kann, musst Du Dir überlegen, welches Gemüse Du am liebsten nachwachsen lassen möchtest. Wenn Du noch kein Regrowing-Profi bist, eignen sich am besten Gemüsesorten wie beispielsweise Frühlingszwiebeln oder Lauch, da sich diese recht einfach nachzüchten lassen. Für unser Projekt haben wir Lauch, Frühlingszwiebeln, Romanasalat und Pak-Choi ausgewählt.

Für Gemüse ganz einfach und direkt von der heimischen Fensterbank brauchst Du: Gemüse Deiner Wahl • Kleine Gefäße oder Gläser • Wasser • Blumentöpfe • Blumenerde

Sollte Dein Regrowing-Projekt nicht direkt erfolgreich sein, keine Sorge! Manchmal funktioniert es einfach nicht auf Anhieb. Doch dann heißt es nicht aufgeben und einfach nochmal versuchen. Denn Übung macht bekanntlich den/die Meister:in!

Schritt 1:

Zunächst schneidest Du das Gemüse einige Zentimeter hinter dem Strunk großzügig ab. Den Rest sollte man natürlich nicht wegschmeißen, sondern direkt zum Kochen verwenden. Den abgeschnittenen Strunk stellst Du in ein mit Wasser gefülltes Glas. Damit das Gemüse auch wirklich nachwachsen kann, braucht es den richtigen Standort. Im Idealfall eine Fensterbank, welche ordentlich Sonne abbekommt. Hier eignen sich vor allem Fenster Richtung Westen, da Dein Gemüse dort von der warmen Abendsonne profitiert oder ein Fenster Richtung Osten, an dem die Sonne morgens hineinstrahlt.

Schritt 2:

Jetzt heißt es warten, warten, warten. Bis Du Dein Gemüse ernten kannst, vergehen einige Wochen, in denen die kleinen Strünke auf der Fensterbank wachsen. Erste Erfolge zeigen sich allerdings meistens direkt am nächsten Tag. Zu diesem Zeitpunkt sollten Deine Pflanzen schon ein ganz kleines bisschen nachgewachsen sein.

Wichtig ist nun, das Wasser in den Gefäßen jeden Tag auszutauschen.

Schritt 3:

Nach spätestens zwei Wochen sind Deine kleinen Pflänzchen bereit, in ein neues Zuhause umzuziehen. Dafür werden sie einfach mit ein wenig Erde in einen Blumentopf gepflanzt und zurück auf die Fensterbank gestellt. Die eingetopften Pflanzen sollten dann bis zur Ernte regelmäßig gegossen werden, damit sie nicht austrocknen. Sobald Deine Pflanzen für Dich groß genug sind, kannst Du sie ernten und zum Kochen verwenden.

Anna Käfer









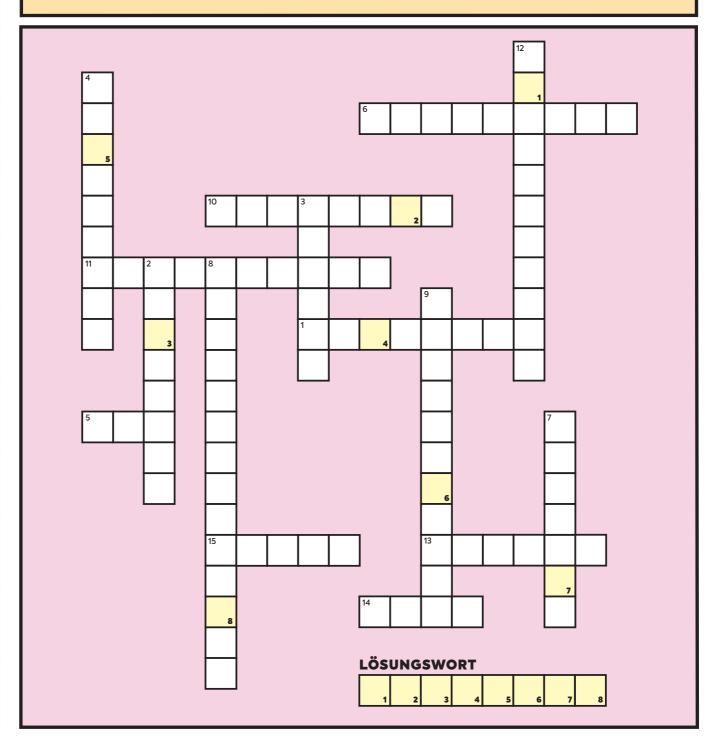
KOROBEILAGE

WEISST DU ES ...?

- 1 Ich bin keine Beere, sondern eine Nuss.
- 2 Ich bin die Maßeinheit von Schärfe.
- 3 Aus was besteht Safran?
- 4 Was ist die teuerste Nuss der Welt?
- 5 Ich bin ein klassiches Gericht aus Indien.
- 6 Aus mir kann man einen veganen Eiersatz machen. 14 Mich kann man zu Kleidung verarbeiten,
- 7 Ich habe eine intensive gelbe Farbe.
- **8** Ich bin ein flüssiges Süßungsmittel.

- 9 Ich bin ein veganer Parmesanersatz.
- **10** Ich bin der Scharfstoff in Ingwer.
- 11 Ich kann giftig sein, wenn man von mir zu viel isst.
- 12 Wie heißt der "Berliner" (Teigware) in Berlin?
- 13 Aus was gewinnt man Safran?
- **14** Mich kann man zu Kleidung verarbeiten essen oder rauchen.
- **15** Aus dieser Region kommt Kaffee ursprünglich.

Die Lösungen findest Du auf Seite 31.



FULL WEEK WORKOUT PLAN: ENTSPANN DICH MAL!

Planst Du heute schon, wann Du morgen wieder Sport machst? Der Druck trainiert zu sein wird dank Social Media täglich immer größer. Jeden Tag ein kleines Workout sollte doch drin sein, oder? Ich finde, das muss nicht sein.

Seit Corona sind Home-Workouts gezwungenermaßen das neue Ding geworden: Niemand kann sich mehr davor drücken, regelmäßig auf der Sportmatte auf und abzuhüpfen. Jetzt zieht ja nicht mal mehr die Ausrede, der Weg ins Fitti sei zu weit – f*ck. Willst Du 10 Minuten Abs trainieren, bekommst Du bei YouTube einen undurchsichtigen Dschungel an Bauchmuskel-Booster-Videos serviert, durch den es sich zu kämpfen gilt. Dazu gibt's mittlerweile Trainingspläne: Fünf Mal die Woche Sport, an den "Rest Days" natürlich Yoga, dazu ein Haufen Ernährungstipps.

Nie war der Druck "perfekt" auszusehen, dünn und zugleich trainiert zu sein, so groß wie jetzt. Nie war es leichter, sich mit abertausend anderen Menschen zu vergleichen – bewusst oder unbewusst. Der einfachste Weg zur Selbstoptimierung heute ist Sport – so wirkt es zumindest, wenn man einmal durch Instascrollt. Für unsere Psyche ist das aber häufig alles andere als gesund.

Ich wache oft auf und denkt mir: Mist, heute müsste ich eigentlich wieder Sport machen. Und auch, wenn ich mich nicht danach fühle, mach ich's dann doch. Ich weiβ, dass ich mich sonst schlecht fühle und spule im Kopf ab, dass es mir ja nach dem Sport

besser geht. Kommt Dir bekannt vor? Sport ist nicht nur bei mir, sondern auch bei vielen Freund:innen mit unglaublichem Druck verbunden. Dabei sollte genau das Gegenteil der Fall sein: Sport sollte Dich entlasten, entspannen, auf andere Gedanken bringen – und vor

REST DAY IS HARDER THAN GOING BEAST MODE

allem Spaß machen! Fordern ja, aber nicht zum Zwang werden. Fakt ist: Es ist gesund Sport zu machen – hier geht es eher um ungesunde Ausmaße. Kreisen Deine Gedanken ständig um's nächste Workout und mögliche Snacks als Belohnung für die letzte Session, dann ist das hier ein kleiner Reminder, Deine Motivation hinter einem Workout zu hinterfragen: Warum machst Du Sport? Fühlst Du Dich bei dem Gedanken daran erleichtert, weil Du weißt, Du kannst dann abschalten oder eher, weil der selbstauferlegte Druck danach abfällt?

Verbindest Du Trainieren mit einem unangenehmen Zwang, ist es ganz einfach vielleicht nicht die richtige Sportart, die Du gerade betreibst oder eben nicht die richtige Art und Weise mit dem Thema umzugehen. Probier' doch mal etwas Neues aus! Nur weil tagtäglich auf YouTube Workouts hochgeladen werden, musst Du nicht jeden Tag eins davon machen. Es reicht auch mal einen Spaziergang in der Mittagspause zu genießen. Und nein, es müssen nicht immer und unbedingt 10.000 Schritte sein, um Dein "Tagesziel" zu erreichen. Selbst wenn Du Dich mal nicht nach einem Spaziergang fühlst, ist das vollkommen in Ordnung. Das ist kein Grund Dir Sorgen, geschweige denn Vorwürfe zu machen. Eine gelegentliche Pause bringt auch oft neue Motivation mit sich – keep that in mind. Dein Körper wird Dir schon zeigen, was er braucht – Du musst nur anfangen, auf ihn zu hören.





FIRST



DATES:

ZWISCHEN PASTA UND POMMES

eon hat dir eine Nachricht gesendet!", leuchtet es auf meinem Handy display auf. Ich muss grinsen, als ich den Bildschirm entsperre und die soeben erhaltene Sprachnachricht abspiele: "Ja, also dann lass uns doch endlich Nägel mit Köpfen machen, oder? Ich würde dich gern Freitagabend zum Essen einladen, such gern aus, wo und was! Ich freu mich auf dich!", klingt es honigsüß aus dem Lautsprecher und mein Herz macht einen Satz. Das ist ja fast zu gut, um wahr zu sein. Freitagabend also. Noch zwei Tage bis ich den schönen, noch unbekannten Mann aus der allseits bekannten Dating-App persönlich kennenlernen werde. Nach den letzten vier Tagen intensiven Schreibens wird es auch allerhöchste Zeit, finde ich.

Ich schließe das
Chatfenster und
switche direkt zu
Google Maps, um mal
zu schauen, was es so
für schmackhafte Lokalitäten zwischen ihm

und mir, also Moabit und Kreuzberg, gibt. Vietnamesisch isst man irgendwie immer, oder? Und israelisch ist womöglich etwas zu speziell? Mhh, vielleicht klassisch zum Italiener? Mit Pizza und Pasta kann doch eigentlich nichts schiefgehen, denke ich laut und teile die Adresse einer süßen, kleinen Trattoria direkt mit Leon. Freitag, 19 Uhr, beim schicken Italiener, that's amore. Jetzt muss nur noch ein elegantes Outfit her, das gleichzeitig Raum für jede Menge italienische Köstlichkeiten lässt.

18:58 Uhr, überpünktlich wie immer. Ich stehe vor Luigi's Trattoria, warte und versuche mich zu erinnern, wann ich das letzte Mal vor einem ersten Date so nervös gewesen bin, da tippt mir auch schon jemand auf die Schulter. Als ich mich umdrehe, blicke ich direkt in die warmen braunen Augen und das breite Grinsen, das mich bereits vor einer Woche auf dem Profilbild umgehauen hat. "Darf ich bitten?", höre ich die inzwischen schon vertraute Stimme sagen und gehe lächelnd durch die mir aufgehaltene Tür ins Lokal.

aum am Tisch angekommen, machen wir da weiter, wo wir im Chat aufgehört haben und ich beginne mich zu entspannen. Auf einen richtig schönen Abend und ein tolles, erstes Date, grinse ich in mich hinein. Unser Kellner ist natürlich niemand geringeres als Luigi persönlich, der uns auch direkt eine feine Auswahl seiner hausgemachten Spezialitäten anpreist. Und mit jedem Satz, der uns auf herzlichem deutsch-italienischen Sing-

sang entgegenschallt, schwindet das Lächeln aus Leons Gesicht. Ich blicke fragend zwischen ihm, meiner Speisekarte und Luigi hin und her: "Stimmt etwas nicht?" platzt es unsicher aus mir heraus. "Ich bin etwas irritiert, dass es hier nichts Glutenfreies auf der Karte gibt, muss ich gestehen", sagt Leon und ich versuche den Tonfall seiner Stimme irgendwo zwischen Empörung und Enttäuschung einzuordnen. "Glutenfrei?", wiederholt Luigi ungläubig und klingt dabei so vorwurfsvoll, als hätten wir gerade das Familienrezept

seiner Urgroßmutter be-

leidigt. "Signore, unsere

Pizza braucht Gluten, Pizza lebt von Gluten!", ruft er wild gestikulierend. Leon blickt fragend zu mir auf, ich merke wie ich langsam rot werde und versuche die Situation zu entschärfen: "Na, aber ein gutes Risotto geht doch vielleicht, oder?" Leon schüttelt sofort den Kopf: "Da gibts doch sicherlich eine Kreuzkontamination!" - "Kreuzkonta-wie bitte, mio dio?!" Luigi sieht noch ratloser aus und zuckt die Schultern: "Signore, con rispetto parlando, wir haben hier nix ohne Gluten, wissen Sie? Tut mir sehr leid, wirklich, aber

cucina italiana, mit Familientradition,

Sie verstehen?", stammelt er vor sich hin, Leon schaut etwas zerknirscht. Gluten ist also ein Problem, gut zu wissen, denke ich mir und zwinge mich zu einem Lächeln. Wie wäre es mit einem Wein für sie zwei, Signora? Geht auch aufs Haus, ja?", zwinkert er mir zu und ich nicke zustimmend. Zu Vino sag ich nie no, geistert mir der katastrophale Kalenderspruch durch den Kopf und ich muss kurz die Luft anhalten, als ich Leon mit hochgezogenen Brauen mir gegenüber protestieren höre: "Na, aber der Wein wird doch sicherlich nicht vegan sein, oder?" Luigi starrt abwechselnd zwischen Leon und mir hin und her, ehe er ein lautes "Mamma mia!" seufzt und uns eine Karaffe mit Wasser ankündigt. Ich atme laut aus und verziehe den Mund wieder zu einem gequälten Lächeln. "Und was machen wir jetzt?", frage ich zögerlich. Leon sieht ungefähr so ratlos aus, wie ich mich fühle. "Ja, also damit habe ich jetzt natürlich auch nicht gerechnet. Ich dachte, sowas wäre inzwischen selbstverständlich." ..Selbstverständlich wäre es wohl eher, vorab zu klären, wer was mag und isst, oder eben auch nicht.", presse ich hervor. Mein Herzschlag rauscht in meinen Ohren und Eros Ramazzotti, der aus den Boxen schallt, durchbricht dramatisch die soeben entstandene Stille an unserem Tisch. Wir starren beide auf die leeren Teller vor uns, Leon nippt an seinem Wasser. Es brodelt ein wenig in mir, schließlich hab ich mich schon die ganze Woche auf neapolitanische Pizza oder Pasta al tartufo gefreut. Wie kann ich denn auf ein Date gehen und vorher die Speisekarte nicht auschecken? Geschweige denn, seinem Gegenüber die Wahl anvertrauen, wenn ich selbst so vermeintlich ausgefallene Bedürfnisse habe?! Oder hätte ich einfach vorab einfach nachfragen sollen? Aber er hat die Auswahl doch mir überlassen? Unzählige Gedanken schwirren mir durch den Kopf und mir wird klar, dass ich zuvor nie große Bedenken bei den Essgewohnheiten meiner Dates hatte. Was vielleicht auch dem geschuldet ist, dass die meistens Dates eher von langweiligem Smalltalk und recht kurzen CaféBesuchen mit obligatorischem Cappuccino und überteuertem Bananenbrot gekennzeichnet waren. Und jetzt sitze ich hier mit einem ausnahmsweise richtig tollen Typen, in einem richtig feinen Lokal, unsere Mägen knurren und die Stimmung ist kurz vorm Gefrierpunkt. Ganz großartig. "Also ich hätte da eine Idee, einen Plan B quasi.", durchschneidet Leons Stimme vorsichtig die Stille, "vielleicht ein wenig unkonventionell und auch wirklich nicht schnieke, aber vorn an der Ecke beim Späti gibt's echt gute Pommes – vegan, glutenfrei und lecker!" Er sieht mich fragend an. Ich muss schon laut lachen, bei der bloßen Vorstellung, wie wir in unserer fancy Aufmachung hier heute Pommes rot-weiß dippen, aber finde gerade absolut jeden Plan hervorragend, um dem italienischen Dilemma entfliehen zu können. Also los!

Gesagt, getan: Wir verabschieden uns hastig von Luigi und laufen mit großen Schritten zum Imbiss an der Straßenecke. Kurze Zeit später, die dampfenden Pommes in der einen und die kalte Limo in der anderen Hand, suchen wir uns eine kleine, aber feine

Sitzgelegenheit auf einer Schaufensterbank. Die vorbeiziehenden Leute werfen uns leicht irritierte Blicke zu, aber wer kann es ihnen verübeln? Wir sitzen hier ja beinahe wie Prinz und Prinzessin, die gerade durch schlechtes Betragen im hohen Bogen aus dem Ballsaal geflogen sind. Eine ganze andere Cinderella-Story oder eben einfach unsere ganz persönliche? Während wir uns also Hemd und Bluse mit fettigen Fingern und zu viel Ketchup versauen, ist das anfängliche Desaster beinahe vergessen. Unsere Gespräche driften wieder ab, wir unterhalten uns über Gott und die Welt und sitzen zufrieden und schief grinsend in unserem Scheinwerferlicht der Straßenlaternen.

anchmal sind es eben doch die kleinen Dinge im Leben und Pommes eigentlich auch ein verdammt guter Einsteig in eine kleine, märchenhafte Romanze.



KLIMAKRISE:

CO₂ einsparen durch regenerative Landwirtschaft

CO₂ aus der Atmosphäre im Boden speichern und der Klimakrise entgegenwirken? Klingt erstmal ziemlich kompliziert. Gründerin Nina vom Start-Up Klim erklärt uns, was regenerative Landwirtschaft bedeutet und wie sie funktioniert. Außerdem sprechen wir mit Landwirt Hauke, der mitten im Prozess der Umstellung auf eine klimapositive Landwirtschaft steckt.



Was bedeutet "regenerative Land-wirtschaft"?

Durch sogenannte "regenerative Methoden" kann die Landwirtschaft CO₂ aus der Atmosphäre im Boden speichern und gleichzeitig Biodiversität fördern und Erträge sichern*. Deswegen ist sie eine der wichtigsten Lösungen im Kampf gegen den Klimawandel und sinkende Erträge.

Was macht Klim in diesem Zusammenhang?

Klim unterstützt Landwirt:innen bei der Umstellung und stellt ihnen dabei Wissen, Überbrückungsfinanzierung und Austausch mit bereits erfahrenen Landwirt:innen zur Verfügung. Gleichzeitig arbeiten wir mit Unternehmen, die CO₂-Zertifikate von uns kaufen oder ihre Produkte mit dem Klim Label versehen – dadurch haben dann auch Verbraucher:innen die Möglichkeit, die Landwirt:innen zu unterstützen.

Wie funktioniert Klim?

Landwirt:innen registrieren ihren Betrieb auf unserer digitalen Plattform. Sobald sie regenerative Methoden anwenden, dokumentieren sie diese und wir verifizieren sie. Für jede eingesparte Tonne CO₂ bekommen sie dann eine Vergütung.

Wie entstand die Idee hinter Klim?

Unser Gründer Robert beschäftigt sich schon seit über 10 Jahren beruflich mit dem Klimaschutz. Seit 2019 konzentriert er sich auf CO₂-Sequestrierung, da wir ohne diesen Bereich unsere Klimaziele nicht erreichen können. So ist er auf die regenerative Landwirtschaft gekommen und hat das Konzept entwickelt, nachdem ihm klar wurde, dass Landwirt:innen bisher kaum Unterstützung erhalten.

Wieso ist das Thema "regenerative Landwirtschaft" für alle Menschen von Bedeutung?

Das Klima, die Artenvielfalt und die Qualität sowie Ertragssicherheit unserer Lebensmittel betrifft uns alle. Durch die regenerative Landwirtschaft können wir Erträge langfristig steigern, durch eine höhere Nährstoffdichte werden die Lebensmittel gesünder und sogar schmackhafter.

Wir können also gleichzeitig das Klima schützen und die Qualität unserer Lebensmittel verbessern. Deshalb sehen wir das Thema als großen Hoffnungsträger.

Wie groß ist der Nutzen der klimapositiven Landwirtschaft auch in Zusammenarbeit mit Klim bisher?

Unser Konzept basiert auf einem wissenschaftlichen System. Jährlich können damit weltweit bis zu 11 Milliarden Tonnen CO₂ aus der Atmosphäre entfernt werden – in Deutschland wären es mindestens 10 Mio. Tonnen pro Jahr.* Landwirt:innen berichten außerdem davon, dass ihr Boden belebter und fruchtbarer ist, wodurch sie weniger Dünge- und Pflanzenschutzmittel einsetzen müssen.

Ist klimapositive Landwirtschaft automatisch auch ökologisch/biologisch?

Nein, regenerative und ökologische Landwirtschaft ergänzen sich. Wir arbeiten mit jeder Art Betrieb, größtenteils jedoch mit konventionellen Betrieben, da dort der Impact am größten ist und viele konventionelle Betriebe ihre Klimabilanz und Bodengesundheit verbessern wollen.

SO WIRD CO₂ IM BODEN GESPEICHERT:

Kohlenstoff ist sozusagen die Grundlage des Lebens, auch für Pflanzen. Sie binden Kohlenstoff im Boden und nehmen ihn in Form von CO₂ aus der Atmosphäre auf und wandeln ihn bei der Photosynthese um. Dieser Kohlenstoff wird dann beim Aufbau von Blättern und Wurzeln gebunden. Daneben wird er auch im Boden gespeichert (CO₂-Sequestrierung). Hierzu nutzt die regenerative Landwirtschaft z.B. Zwischenfrüchte, die dafür sorgen, dass der Ackerboden auch im Winter mit vielen verschiedenen Pflanzen bedeckt ist. So entsteht fruchtbarer Humus und die Biodiversität wird gefördert.

20 *Quelle: Thünen Institut

Was denkst Du: Wie sieht die Zukunft der Landwirtschaft aus?

Unsere Vision der Landwirtschaft sieht so aus, dass Landwirt:innen maßgeblich zum Klimaschutz beitragen und gleichzeitig gesunde und schmackhafte Erzeugnisse produzieren.

Verbraucher:innen, Unternehmen und Landwirt:innen arbeiten zusammen, um Lieferketten nachhaltig und fair für alle zu gestalten.

Was können Leser:innen tun, um einen Beitrag zu leisten?

Jede:r hat es in der Hand, Lebensmittel zu kaufen, die klimaschützend und fair sind. Achtet auf unser Klim Label, folgt



@klimfoods auf Instagram und erzählt Euren Freund:innen von den Chancen der regenerativen Landwirtschaft.



Wie sieht so eine Umstellung konkret aus?

Die Umstellung beginnt mit einem zum Teil radikalen Umdenken. Viele Ansätze, die in der Ausbildung und im Studium vermittelt werden, werden irrelevant und man begibt sich ein völlig neues Gebiet, in dem man viel ausprobiert und viel Neues über sich und seinen Boden lernt und lernen muss.

Wie schwer oder leicht war die Umstellung auf die klimapositive Landwirtschaft?

Ich habe mich vor der Umstellung ausführlich mit dem Thema beschäftigt.

Hauptsächlich durch den Austausch mit Berufskolleg:innen und über Fachwissen. Dabei war auch Klim ein guter Begleiter, weil die Plattform viele Fachartikel bereitstellt und ich im Forum jederzeit mit anderen Landwirt:innen in Kontakt treten kann, die ebenfalls gerade umstellen oder schon umgestellt haben.

Ist die klimapositive Landwirtschaft genauso lukrativ, wie Deine vorherige Herangehensweise?

Wenn man die Praktiken der regenerativen Landwirtschaft verinnerlicht hat, die Umsetzung mit viel Herzblut und Engagement angeht und bereit ist, sich stetig auszutauschen und weiterzuentwickeln, dann ist die regenerative Landwirtschaft für mich, aber auch für die Verbraucher:innen, in jeder Hinsicht lukrativer!

Kannst Du von der regenerativen Landwirtschaft gut leben?

Im Moment stehen wir noch am Anfang und sind in der Umsetzungsphase, aber ich bin mir sicher, dass wir in Zukunft davon auskömmlich leben können

Bedeutet klimapositive Landwirtschaft gleichzeitig auch mehr Arbeit und mehr Ausgaben?

Die klimapositive Landwirtschaft bedeutet insofern mehr Arbeit, als dass man die Anbauplanung intensiviert. Statt einer festen Abfolge von Feldfrüchten ist man hier deutlich flexibler unterwegs. So plane ich zum Beispiel zwischen den Hauptfrüchten Praktiken wie Untersaaten und Zwischenfrüchten ein, um möglichst viel Kohlenstoff zu speichern. Höhere Ausgaben ergeben sich durch einen höheren Arbeitsaufwand und höhere Saatgutkosten.

Wie können Erfolge in der CO2-Einsparung nachvollzogen werden?

Man erkennt die Erfolge direkt am Boden und den Pflanzen. Durch den höheren CO₂ Gehalt im Humus ist der Boden viel vitaler und lebt richtig. Außerdem sieht man eine positive Veränderung im Jahresverlauf, die sich im Ertrag und der Qualität des Erntegutes widerspiegelt.

Wie finanzierst Du die Umstellung? Gibt es Subventionen vom Staat?

Wir finanzieren die Umstellung komplett aus eigener Tasche. Von Klim bekommen wir zusätzliche Förderung, je nachdem, wie viel CO₂ wir durch die Methoden eingespart haben. Dadurch werden auch Unternehmen und Verbraucher:innen mit einbezogen und für alle Parteien ein Mehrwert erlangt.

Was wünschst Du Dir von der Politik?

Mehr Aufklärung der Bürger:innen, aber auch Überarbeitung der Lehrpläne in landwirtschaftlichen Schulen und Hochschulen – dort wird bisher meist nur die konventionelle Landwirtschaft gelehrt, die Informationen zur regenerativen Landwirtschaft muss man sich leider überwiegend selbst aneignen.

Hat die bisherige Landwirtschaft in Deinen Augen eine Zukunft?

Wenn es mit der Landwirtschaft so weitergeht, wie sie aktuell praktiziert wird, hat sie in meinen Augen keine Zukunft. Dann wird es darauf hinauslaufen, dass wir in 50 Jahren alle verhungern. Wir müssen alle unseren Teil dazu beitragen, dass es nicht so weit kommt. Und damit meine ich nicht nur uns Landwirt:innen oder die Politik, sondern vor allem auch die Verbraucher:innen, indem sie sich über das Thema informieren und klimapositiv hergestellte Produkte kaufen. Darin liegt sehr viel Potenzial, das meiner Meinung nach noch zu wenig genutzt wird. Denn je mehr Produkte aus klimapositiver, regenerativer Landwirtschaft gekauft werden, desto mehr Landwirt:innen werden auch den Weg der Umstellung angehen!

Sanja Middeldorf





FLEISCH DER ZUKUNFT?

Fleisch verzehren, ohne dass ein Tier dafür leiden muss.

Klingt fast zu gut, um wahr zu sein, oder?

Wenn es nach internationalen Wissenschaftler:innen geht, soll das in Zukunft die Norm sein. Seit einigen Jahren forschen zahlreiche Start-Ups an "In-vitro-Fleisch", ein im Labor gezüchtetes Fleisch. 2013 wurde der erste In-vitro-Burger getestet und in Singapur kann man heute sogar schon In-vitro-Fleisch in Restaurants bestellen.

Doch kann das wirklich die Zukunft unseres Fleischkonsums sein?

Safe meat, clean meat, victimless meat, Laborfleisch, Kunstfleisch, tissueengineered meat, tubesteak oder test-tube meat: Für In-vitro-Fleisch gibt es eine schier endlose Anzahl an Begrifflichkeiten. Gemeint ist jedoch immer echtes Fleisch. Der einzige Unterschied: Für In-vitro-Fleisch soll kein Tier geschlachtet werden.

Der niederländische Wissenschaftler Mark Post widmet dem Laborfleisch sein Leben. Seit 2006 forscht er an einer Möglichkeit, Fleisch herzustellen, ohne dass dafür ein Tier sterben muss. Mit seinem Start-Up "Mosa Meat Maastricht" verfolgt er das Motto: "Rethink the process, not the behaviour." 2013 stellte der Niederländer den ersten In-vitro-Burger in London vor. Ganze 250.000 Euro kostete der Burger damals und soll dabei laut Testpersonen nicht einmal sonderlich gut geschmeckt haben. Heute kann das "clean meat" noch immer nicht für den alltäalichen Konsum verkauft werden. Wer das Fleisch trotzdem testen möchte, kann das aber schon jetzt in Singapur tun. Das amerikanische Unternehmen "Eat just" verkauft dort seit Ende 2020 Chicken-Nuggets aus dem Labor.

Wie wird Laborfleisch hergestellt?

Die Technik hinter dem im Labor gezüchteten Fleisch ist nicht neu. Für medizinische Zwecke werden bereits Herzklappen, Hautgewebe oder Ohrmuscheln im Labor gezüchtet. Die Herangehensweise bei Laborfleisch ist gar nicht unähnlich.

Damit das Fleisch im Labor gezüchtet werden kann, benötigt man Muskelstammzellen eines Tieres. Will man beispielsweise Rindfleisch herstellen, müssen dafür einem Rind per Biopsie Stammzellen entnommen werden. Die entnommenen Zellen werden danachin einen Bioreaktor in ein Nährmedium aus Zucker, Aminosäuren, Mineralien und Vitaminen gegeben. Dort herrschen die perfekten Bedingungen für die Zellvermehrung. Bis sich genug Fasern und Zellen gebildet haben, um das Fleisch zu essen, vergehen allerdings noch einige Wochen.

So weit, so gut. Was sich in der Theorie recht simpel anhört, ist in der Praxis noch immer recht problematisch. Denn bis heute können nicht alle Fleischsorten im Labor gezüchtet werden. Gut funktioniert die Produktion von unstrukturiertem Fleisch, wie beispielsweise Hackfleisch. Komplizierter hingegen wird es bei strukturiertem

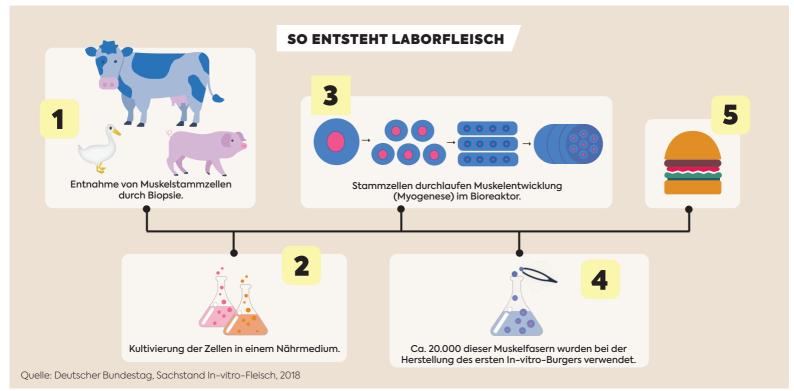
Fleisch: Ein Steak müsste dreidimensional wachsen, idealerweise entlang einem Gerüst, welches einem Skelett ähnelt. Dieses müsste im Idealfall sogar essbar sein. Außerdem bedarf es Kanälen, die eine Art von Blutgefäßen abbilden, welche das Nährmedium weit ins Innere des Fleisches transportieren können. Zudem müssten die Muskelzellen konstant mit mechanischen oder elektrischen Reizen stimuliert werden.

Ist Laborfleisch gesünder?

Ein hoher Fleischkonsum gilt in Fachkreisen weitgehend einstimmig als gesundheitlich bedenklich. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE¹) empfiehlt Erwachsenen mit geringen Kalorienbedarf maximal 300 g Fleisch und Wurst pro Woche. Erwachsene mit hohem Kalorienbedarf sollten laut DGE maximal 600 g Fleisch pro Woche essen.

Ob Fleisch aus dem Labor im Gegensatz dazu tatsächlich gesünder sein könnte, lässt sich heute noch nicht sagen. Für eine zuverlässige Einschätzung fehlen derzeit noch aussagekräftige Studien. Zunächst wird angenommen, dass Fleisch aus dem Labor eben auch Fleisch ist und deshalb aus gesundheitlicher Sicht nicht als "besser" bewertet

 $^1 Quelle: https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/wollwertige-ernaehrung/10-regeln-der-dge/https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/wollwertige-ernaehrung/https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/wollwertige-ernaehrungspraxis/woll$



werden sollte. Ein Vorteil des In-vitro-Fleisches könnte jedoch sein, dass sich im Labor die Zusammensetzung verändern lässt. Damit könnte beispielsweise das Verhältnis von gesättigten und ungesättigten Fettsäuren im Fleisch besser kontrolliert und ausbalanciert werden.

Ein großer Kritikpunkt des konventionellen Fleisches ist der übermäßige Einsatz von Antibiotikum. Im Idealfall würde die Produktion des In-vitro-Fleisches ohne Antibiotika auskommen, jedoch wird auch das Laborfleisch mit Antibiotikum behandelt, um Infektionen zu vermeiden und kann aus dieser Perspektive ebenfalls nicht als gesünder eingestuft werden. Es bleiben viele, offene Fragen

Wie weit die Forschung heute tatsächlich ist, ist schwer zu sagen. Labore Forschungsergebnispräsentieren se oftmals erst einige Jahre nach der Durchführung ihrer Studien und Experimente. Klar ist jedoch, dass In-vitro-Fleisch aus heutiger Sicht noch nicht für die Massenproduktion geeignet ist. Die Beweggründe hinter der Forschung sind löblich. Tierleid vermeiden und die Umwelt schützen sind zentrale Aufgaben unserer Zeit. Das Problem dahinter: Der aktuelle Stand der Forschung kann diese Visionen nicht erfüllen. Bis heute gibt es keine aussagekräftigen Studien darüber, wie umweltfreundlich das Fleisch aus dem Labor tatsächlich ist. Das liegt vor allem daran, dass das clean meat noch nicht in größeren Mengen produziert wurde und folglich nicht absehbar ist, wie sich diese Massen auf Mensch, Tier und Umwelt auswirken würden.

Auch in Bezug auf Tierschutz besteht Handlungsbedarf: Zwar stirbt ein Tier nicht durch die Entnahme der Muskelzellen, ganz schmerzfrei verläuft eine solche Biopsie jedoch auch nicht. Damit die entnommenen Muskelzellen zu essbarem Fleisch heranwachsen, brauchen sie außerdem Nahrung. Dabei wird häufig fetales Kälberserum genutzt. Um dieses Serum zu erhalten, wird eine trächtige Kuh geschlachtet

und das noch lebende Kalb geboren. Aus dem schlagenden Herzen des Kalbs wird mithilfe einer Nadel Blut entnommen, welches anschließend als Kälberserum verwendet wird. Dieses Verfahren bereitet dem noch lebenden Kalb mit einer hohen Wahrscheinlichkeit starke Schmerzen und die Mutterkuh stirbt in jedem Fall. Um den Tieren diese Tortur zu ersparen, wird an verschiedenen Alternativen geforscht. Statt des Kälberserums sollen Nährmedien auf Algenbasis oder Pilzextrakte ähnliche Ergebnisse liefern. Inwieweit diese Alternativen für eine Massenproduktion umsetzbar sind, ist derzeit noch unklar.

Wollen wir Fleisch aus dem Labor wirklich essen?

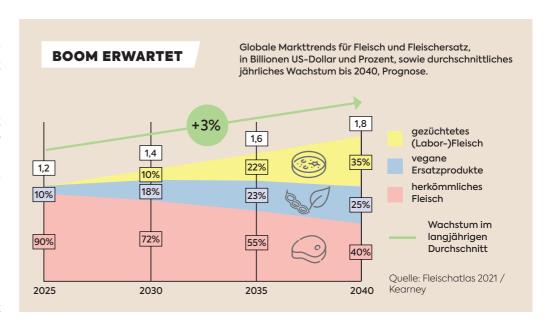
Bevor In-vitro-Fleisch die Chance bekommt, unser Konsumverhalten möglicherweise zu revolutionieren, muss sich einiges ändern. Die Methoden zur Herstellung müssen umweltfreundlicher werden und dürfen vor allem kein Tierleid verursachen. Und vielleicht noch viel wichtiger: Wir als Konsument:innen müssen überzeugt werden. Laut einer Befragung der Heinrich-Böll-Stiftung halten nur 6% der befragten Personen In-vitro-Fleisch als eine ernstzunehmende Alternative. Ähnlich steht es um die Akzeptanz von Fleischprodukten aus Insekten. Dennoch müssen Wissenschaftler:innen die Hoffnung nicht aufgeben. 27 % der Befragten gaben an, Alternativen aus In-vitro-Fleisch oder Insekten wenigstens einmal zu probieren, sobald diese auf dem freien Markt erhältlich sind.

Labor bleibt also erhalten. Fest steht: so, wie es jetzt ist, geht es nicht weiter. Denn konventionelles Fleisch ist noch immer sehr gefragt. Der weltweite Fleischkonsum hat sich in den vergangenen 20 Jahren sogar mehr als verdoppelt. Forscher:innen sagen vorher, dass dieser auch in den kommenden Jahren weiter steigern wird. Besonders im Hinblick auf die Umwelt und unser Klima braucht es deshalb umsetzungsfähige Alternativen.

In-vitro-Fleisch ist womöglich nicht die eine Lösung unserer Probleme. Es ist ein möglicher Ansatz von vielen und die Forschung wird sich in den nächsten Jahren und Jahrzehnten weiterentwickeln. Aber es könnte eine von mehreren Lösungen sein, die unseren Fleischkonsum mit all seinen Folgen wenigstens ein wenig ins Gleichgewicht bringt –und wer weiß, vielleicht schmeckt uns Invitro-Fleisch in einigen Jahren sogar viel besser als konventionelles Fleisch?







Der vielleicht beste Kalseschmarkn

- mit Extra-Protein!

Zubereitungszeit: 20 Minuten

NÄHRWERTE: 478 Kalorien | 34 g Protein | 56 g Kohlenhydrate | 2 g Fett

ZUTATEN

- ½ Apfel
- •1 Ei
- •ca. 100 ml Pflanzendrink
- •ca. 150 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
- •65 g Dinkelmehl
- 25 g Vanille-Proteinpulver, alternativ 25 g Mandelmehl +
 25 g Erythrit
- •1TL Backpulver
- optional: Zimt
- •1/2 TL Kokosöl
- Toppings (optional): Puderzucker, Apfelmark oder Früchte nach Wunsch

ZUBEREITUNG

- 1. Den halben Apfel waschen und in kleine Würfel schneiden. Das Ei trennen, das Eiweiß steif schlagen und beiseitestellen.
- 2 Das Eigelb mit Pflanzendrink vermengen (wenn du Erythrit verwendest, dieses auch jetzt dazugeben). Das Wasser sowie die trockenen Zutaten hinzufügen und alles mit dem Handrührgerät zu einem cremigen Teig verrühren.
- 3. Den Eischnee und die Apfelstücke vorsichtig unterheben.
- 4. Eine Pfanne erhitzen, mit etwas Kokosöl einpinseln und den gesamten Teig in die Pfanne geben. Auf mittlerer Hitze etwa 3–4 Minuten anbraten. Sobald die Unterseite goldbraun ist, den Teig mit einem Pfannenwender in 4 Stücke teilen und wenden.
- 5. Wenn auch die zweite Seite goldbraun ist, den Pfannkuchen mit dem Pfannenwender oder einer Gabel in kleine Stücke zerteilen.
- 6. Den Kaiserschmarrn auf einen Teller geben und nach Wahl mit Puderzucker, Apfelmark oder Früchten servieren.

Aus dem Kochbuch "Eat in Balance: Gesund und glücklich ohne Verzicht" von Fitnessbloggerin Laura Schulte



Notiz von Lanra:

Eines meiner absoluten Lieblingsrezepte! Ich gebe auch super
gerne noch ein paar gehackte
Walnüsse in den Teig.
Eine zuckerfreie Variante für den
"Puderzucker" stelle ich ganz einfach
selbst her, indem ich Erythrit mahle.



- Über 90 leckere und einfache Rezepte
- Schnelle Gerichte für Deine Mittagspause
- Abwechslungsreiche Rezeptideen für eine ausgewogene Ernährung
- Geballtes Ernährungswissen über Lebensmittel und deren Nährstoffe



+++ JETZT ERHÄLTLICH! +++

VEGANE KINDER-ERNÄHRUNG: SO GEHT'S!

Anna über den veganen Familienalltag, Herausforderungen & die erstaunlich leichte Umsetzung



Kinder vegan ernähren? Da gehen bei vielen vermeintlichen Besserwissermuttis und -papis alle Alarmglocken an. Aber muss das sein oder kann man seine Kinder pro-

blemlos rein pflanzlich ernähren? Wie gestaltet sich so ein veganer Familienalltag und wie geht es den Kindern damit? Anna ist vegane Ernährungsberaterin und Mutter von vier Kindern. Sie gibt uns Antworten auf diese Fragen.

Wie kam es dazu, dass ihr euch als Familie vegan ernährt?

Ich hatte in meinem Leben immer wieder vegetarische Phasen, bin aber nie konsequent geblieben. Als unsere Drillinge dann mit der Beikost gestartet sind und es auch Fleisch geben sollte, fing ich an Fleischkonsum allgemein wieder zu hinterfragen. Als die Jungs zwei Jahre alt wurden, haben mein Mann Maik und ich entschieden, uns vegetarisch zu ernähren. Mein Mann hat außerhalb noch Ausnahmen gemacht, aber für die Kinder und mich gab es von da an kein Fleisch mehr. Zu der Zeit war ich in einigen Vegetarier:innen-Gruppen bei Facebook. Dort kam es immer wieder vor, dass vermeintlich militante Veganer:innen

in Kommentaren schrieben, dass vegetarisch zu leben ja nur der halbe Weg wäre und für Milch oder Eier ebenfalls Tiere sterben würden. Diese Aussagen haben mich neugierig gemacht und ich begann den Konsum von tierischen Lebensmitteln allgemein zu hinterfragen.

Ziemlich schnell wurde mir klar, dass ich das System dahinter nicht weiter unterstützen wollte. Ich saß jeden Abend weinend vor meinem Handy oder dem Laptop und konnte kaum fassen, was ich alles erfuhr.

Für mich war ganz klar, dass ich quasi über Nacht vegan werden wollte. Maik konnte sich das zu Anfang gar nicht vorstellen und fand es zu extrem. Nach ein paar Tagen sagte er mir aber tatsächlich, dass er sich auch informiert habe und ebenfalls versuchen wolle, vegan zu leben. Es sollte nur gut schmecken, das war die Voraussetzung für ihn. Und so kam es, dass wir als Familie in kürzester Zeit unsere Ernährungsweise komplett auf den Kopf gestellt haben!

Wie kam es zur Entscheidung, auch eure Kinder vegan zu ernähren?

Für uns war von Anfang an klar, dass wir die Kinder ebenfalls vegan ernähren wollen. Damit standen wir erstmal vor einer großen Aufgabe, weil wir einfach gar keine Ahnung hatten, wie das sicher und bedarfsdeckend funk-

tioniert. Ich habe dann selbst ganz viel recherchiert und mir eine Ernährungsberaterin gesucht, die sich mit veganer Kinderernährung auskannte. Das hat mir viel Sicherheit gegeben. Nachdem wir bereits 3 Jahre vegan gelebt hatten, wurde ich wieder schwanger und es war für uns selbstverständlich, dass ich mich in der Schwangerschaft und Stillzeit weiterhin vegan ernähren würde. Zum Zeitpunkt der Schwangerschaft befand ich mich bereits in der Ausbildung zur veganen Ernährungsberaterin und hatte dadurch keine Bedenken. Unsere Jüngste wird von Anfang an vegan ernährt. Auch in der Beikost.



Wie nehmen eure Kinder die Ernährungsweise an?

Die Drillinge waren drei Jahre alt, als wir unsere Ernährung umgestellt haben und wie schon erwähnt, ist die Jüngste damit von Anfang an aufgewachsen. Die Kinder wissen, dass wir uns anders ernähren als die meisten anderen, für sie ist das aber völlig ok.



Sie sind sogar stolz darauf, weil sie wissen, was unsere ethisch motivierten Beweggründe dafür sind.

Außerhalb der Familie durften die Großen von Anfang an selbst entscheiden. Sie machen also auf Kindergeburtstagen, bei den Großeltern oder anderen Ereignissen auch Ausnahmen. Die Kleine besucht seit neuestem einen Kindergarten und auch da ist es für uns in Ordnung, wenn sie mal ein Stück nicht veganen Geburtstagskuchen isst. Da steht für uns das psychische Wohl unserer Kinder an erster Stelle. Tatsächlich ist es sogar so, dass einer der Jungs seit über einem Jahr konsequent vegan isst, was zeigt, wie wichtig das positive Vorleben ist. Ich glaube, mit Zwang hätten wir das genaue Gegenteil erreicht.

Wie erklärt ihr euren Kindern, dass sie sich anders ernähren als die meisten anderen Kinder?

Unsere Kinder wissen, dass wir aus ethischen Gründen vegan leben. Wir haben ihnen das von Anfang an altersgerecht erklärt. Zum Beispiel, dass Kuhmilch Muttermilch für Kälber ist und wir es gemein finden, wenn die Kälbchen nicht bei der Mama bleiben dürfen, damit die Menschen die Milch trinken können. Solche Argumente sind für die Kinder absolut nachvollziehbar. Wir haben auch ein paar Kinderbücher, die den Veganismus thematisieren. In unserer Familie

gibt es immer wieder Phasen, wo die Kinder mal mehr oder mal weniger Bedarf haben über dieses Thema zu sprechen. Ich finde es wichtig da im Austausch zu bleiben und Fragen der Kinder, die sich im Laufe ihrer Entwicklung immer wieder neu stellen, zu besprechen. Schwierigkeiten gibt es tatsächlich keine. Weder in der Schule. noch unter Freunden erfahren sie Spott oder Ausgrenzung. Als die Jungs 6 Jahre alt waren und in die Schule kamen, kam aber genau das Thema verstärkt auf. Sie haben sich gefragt, warum andere Menschen Tiere essen und ob sie denn dann nicht böse seien? Wir haben ihnen erklärt, dass wir als Eltern auch nicht von Anfang an vegan gelebt haben und es ein langer Prozess war.





Ich finde es sehr wichtig deutlich zu machen, dass wir als vegan lebende Menschen nicht besser sind als Menschen, die tierische Lebensmittel essen.

Die Kinder sollen nicht mit einer Überheblichkeit aufwachsen, sondern als positives Vorbild vorangehen.

Wie sieht die typische Butterbrotdose eurer Kinder aus?

Die Kinder bekommen eigentlich so gut wie immer ein Vollkornbrot mit Gemüseaufstrich, Avocado oder Nussmus mit. Dazu klein geschnittenes Obst und Gemüse und zusätzlich ein kleines Extra wie Trockenobst, Nüsse oder kleine Knabbereien wie z.B. Minibrezeln. Manchmal nehmen sie auch ein Müsli mit, Gemüsewaffeln oder Wraps.

Gibt es Schwierigkeiten in der Kita oder Schule?

Zum Glück gar nicht! Die Lehrer:innen nehmen viel Rücksicht auf die Ernährung unserer Jungs und sorgen immer für eine vegane Alternative. Das finde ich wirklich toll! Unsere Jüngste wird bald auch Mittagessen im Kindergarten bekommen, was für sie extra vegan zubereitet wird. Beim gemeinsamen Frühstück wird ihr ebenfalls eine vegane Müsli-, Hirsebrei- oder Brotvariante angeboten. Ich weiß aber, dass wir mit unseren Einrichtungen

einfach großes Glück haben! Das ist lange noch nicht selbstverständlich.

Wie sieht es mit der Gesundheit eurer Kinder aus: Sind Mängel bekannt? Macht ihr regelmäßig Tests bezüglich typischer Mangelnährstoffe wie Vitamin B12?

Wir lassen einmal jährlich bestimmte Werte im Blut und Urin der Kinder kontrollieren, um zu überprüfen, ob die Ernährung und auch die Wahl der Nahrungsergänzungsmittel bedarfsdeckend sind. Bislang hatten unsere Kinder keinerlei Mängel und sind sehr selten krank! Ich bin mir sicher, dass



sie durch unsere Ernährung deutlich besser als sehr viele andere mischköstlich ernährte Kinder mit Nährstoffen versorgt werden.

Supplemente wie Vitamin B 12, Vitamin D und Omega 3 sind eine wichtige Ergänzung.

Welche Vorteile hat das für eure Kinder?

Ich bin fest davon überzeugt, dass kein Kind will, dass Tiere für sein Essen gequält oder getötet werden. In der Nachbetrachtung hätte ich als Kind auch gerne die Wahl gehabt, mich für oder gegen tierische Lebensmittel zu entscheiden. Außerdem haben unsere Kinder den Vorteil, dass wir uns extrem mit Nährstoffen auseinandersetzen und dadurch sehr viel Gemüse, Obst. Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen und Kerne essen. Alles super gesunde Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte. Wenn Kinder von Anfang an lernen, wie gesunde Ernährung geht, können sie das auch als Erwachsene beibehalten und ein gesundes Leben führen.

Was sagst Du zur Aussage: Vegane Ernährung ist für Kinder gefährlich? Grundsätzlich eignet sich die vegane Ernährung in jeder Lebensphase. Auch in Schwangerschaft, Still-

zeit und Kindesalter. Das bestätigen einige große Ernährungsgesellschaften der Welt. Voraussetzung ist eine möglichst vollwertige und abwechslungsreiche Ernährungsweise und die Ergänzung mit Supplementen wie Vitamin B12. Ich rate allen Eltern, die ihr Kind vegan ernähren möchten, sich sehr gut zu informieren und optimalerweise eine Ernährungsberatung in Anspruch zu nehmen. Weiß man einmal wie es geht, ist das aber absolut kein Hexenwerk!

Was sind typische Mahlzeiten in eurer Familie?

Wir essen super gern Eintöpfe, Suppen, Ofengemüse, Kartoffelgerichte und Salate. Immer viel Gemüse und Hülsenfrüchte.

Sanja Middeldorf





ZUGABE!



ERDNÜSSE MIT WASABI

1 kg

500 g

415 g

RUBY SCHOKODROPS

1 kg

400 g

500 g



BIO DATTEL-NUSS BISSEN MIT SCHOKOLADE ERDNUSS

400 g



BIO TAHIN



BIO CRACKER PIZZA



EINMACHGEWÜRZ



BALSAMICO-ZWIEBELCHUTNEY



BIO KURKUMA PAPPARDELLE

1,5 kg



MANGO FRUCHTAUF-STRICH MIT STEVIA



BIO GEPUFFTE SCHWARZE JOHANNISBEEREN



BIO GEPUFFTE ANANASSTÜCKE



BIO ROTE BETE IN SCHEIBEN IM GLAS

500 g

730 g

220 g

SAISONKALENDER

Saisonale Produkte sind oft günstiger und besser für die Umwelt. Welches Obst und Gemüse Anfang des Jahres Saison hat, siehst Du hier.

	JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ
Sellerie	L	L	L
Spitzkohl	L	L	
Steckrüben	L	L	
Tomaten			GG
Weiβkohl	L	L	L
Wirsing	L	L	L
Zwiebeln	L	L	L
Feldsalat	G	G	G
Rucola	G	G	G
Kopfsalat			UG
Chicoree	L	L	L
Chinakohl	L	L	L
Grünkohl	F	F	
Gurken		GG	GG
Kartoffeln	L	L	L
Kürbis	L	L	L
Karotten	L	L	L
Pastinaken	L	L	L
Lauch	L/F	L/F	L/F
Rettich	L	L	L
Rhabarber			G
Rosenkohl	L/F	L/F	L
Rote Bete	L	L	L
Rotkohl	L	L	L
Schwarzwurzel	L	L	L
Äpfel	L	L	L

Sehr geringe Klimabelastung:

• Freilandprodukte

Geringe bis mittlere Klimabelastung:

- "Geschützter Anbau" (Abdeckung mit Folie oder Vlies, ungeheizt)
- Lagerware
- Produkte aus un- oder schwach geheizten Gewächshäusern

Hohe Klimabelastung:

 Produkte aus geheizten Gewächshäusern

F = Freilandprodukte

G = Geschützter Anbau

L = Lagerware

UG = Ungeheizt/schwach geheiztes Gewächshaus

GG = Geheiztes Gewächshaus

er abtrennen und aufheben :)

WAS ISST-EIGENTLICH-...

... EINE PILOTIN?



In unserer Rubrik "Was isst eigentlich … ?" befragen wir diesmal die Pilotin Eva Rüble alias @ruebenkraft. Wie sieht dein typisches Frühstück aus?

Typisch ist kein Frühstück bei mir. Zu Hause esse ich meist Porridge oder mache mir auch ein tolles belegtes Brot. Unterwegs gehe ich in der Spätschicht morgens auf die Suche nach einem tollen Café mit einer gesunden Essenskarte. In der Frühschicht kaufe ich mir am Tag davor meist ein belegtes Brot für den kommenden Tag.

Gibt es Einschränkungen beim Essen über den Wolken?

Flugzeugessen selbst ist leider oft nicht vegetarisch und ich kann (davon) kaum etwas essen, daher bin ich Selbstversorger. Es kursiert auch oft das Gerücht, dass beide Pilot:innen nicht dasselbe Menü essen dürften. Dürfen sie schon, aber man ist bei manchen Gerichten vorsichtiger und tut es einfach nicht.

Was gibt dir einen richtigen Energiekick? Ein toller Nussmix mit getrockneten Früchten ist mein Energiekick schlecht-

rüchten ist mein Energi in

Was ist dein Guilty Pleasure?

Ich liebe Kuchen über alles und könnte nie nein sagen, erst Recht nicht bei Zwetschgen- oder Rhabarberkuchen.



Jan Rein



VORSCHAU:

unsere nächste Ausgabe erscheint ab 1. April 2022

Irgendwo taucht das Thema Bitcoin doch immer auf – sei es in den Nachrichten oder bei Gesprächen mit Freund:innen. Alle sprechen fasziniert von Kryptowährungen! Und Du sitzt da, nickst zustimmend und versuchst dabei auch noch möglichst (all)wissend aussehen, hast aber eigentlich keinen blassen Schimmer?

In unserer nächsten Ausgabe haben wir die Rettung für Dich: Kryptowährung für Dummies! Außerdem geht's in der nächsten BEILAGE um Social Media-Fasten, Tipps und Tricks zum nachhaltigen Wohnen sowie interessante Facts rund um das Thema Veganen Lifestyle. Und natürlich kommen auch die Historiker:innen unter uns voll und ganz auf ihre Kosten, denn wir liefern spannende Einblicke in unsere Geschichte: die Ernährung im "Dritten Reich" und vieles mehr.

Also, sei gespannt und freu Dich auf unsere Ausgabe!

Hier findest Du die Lösungen zum KREUZWORTRÄTSEL (Seite 16):

1. Erdbeere 2. Scoville 3. Gluten 4. Macadamia 5. Dal 6. Leinsamen 7. Kurkuma 8. Agavendicksaft 9. Hefeflocken 10. Gingerol 11. Muskatnuss 12. Pfannkuchen 13. Krokus 14. Hanf 15. Kaffa **Lösundsswort:** FOODCOMA



Die klaren Zahnschienen von DR SMILE schenken Dir in ca. 4-9 Monaten ein selbstbewussteres Lächeln.

So geht's:

Buche Deinen

kostenlosen Infotermin
in einer Partner-Praxis
auf drsmile.de

Nenne vor
Ort den Code
KOROSMILE

Starte Deine
Aligner-Behandlung
mit 300€-Rabatt



¹ durchschnittliche Anwendungsdauer

² Buche einen kostenlosen Infotermin in einer Partner-Praxis in Deiner Nähe und nenne vor Ort den Code KOROSMILE - automatisch startest Du Deine Behandlung bei DR SMILE mit 300€ Rabatt. Rabattcode gültig bis 30.04.2022