

WENIGER FLEISCH ESSEN

8 Tipps für den spielend leichten Umstieg

Sie müssen nicht gleich zum Vegetarier werden – auch wenn Sie Ihren Fleischkonsum einfach nur etwas zurückschrauben, können Sie Ihrer Gesundheit und der Umwelt etwas Gutes tun. Die Umstellung ist gar nicht schwierig, wenn Sie unsere acht nützlichen Tipps beachten.

Bewusst genießen

Etwas zu reduzieren, heißt nicht, ganz darauf zu verzichten. Aber versuchen Sie doch, aus jedem Fleischgericht einen bewussten Genussmoment zu machen. Wenn Sie seltener zu Steak oder Wurst greifen, können Sie sich teurere und hochwertigere Produkte gönnen. Das werden Sie bestimmt schmecken – vor allem, wenn Sie sich mit gutem Gewissen für Fleisch aus nachhaltiger Tierhaltung entschieden haben.

Gemeinsam geht's leichter

Erzählen Sie Ihrer Familie und Ihren Freunden von Ihrem Vorhaben. Vielleicht hat jemand Lust, sich anzuschließen. Gemeinsam wird es viel leichter, weil Sie sich dann über Ihre Erfahrungen austauschen und gegenseitig motivieren können. Außerdem können Sie neue vegetarische Rezepte zusammen ausprobieren und untereinander austauschen.

Spaß an Neuem

Versuchen Sie, sich nicht auf das zu konzentrieren, was Sie verlieren – also die tägliche Portion Fleisch –, sondern nehmen Sie sich der Challenge mit Spaß an. Entdecken Sie neue Gerichte für sich. Viele Landesküchen bieten eine große Auswahl an vegetarischen Gerichten und im Internet finden Sie inspirierende Rezepte für jeden.

Kalorienbomben vermeiden

Wer nach leckeren vegetarischen Alternativen sucht und sich damit noch nicht so gut auskennt, macht oft den Fehler, zu wahren Kalorienbomben zu greifen: Gerichte wie Käsespätzle und Pasta mit Sahnesoße enthalten viele Kohlenhydrate sowie jede Menge Fett und setzen damit schneller an als beispielsweise ein Putensteak. Um Frust zu vermeiden, ist es also sinnvoll, vorher Speisen zu recherchieren, die lecker und gesund sind.

WARUM WENIGER FLEISCH ESSEN?

Es gibt viele gute Gründe, öfter vegetarisch zu essen – zum Beispiel den Klimaschutz. Wussten Sie, dass Fleischkonsum für ganze 15 Prozent der weltweit von Menschen verursachten Emissionen verantwortlich ist? Außerdem senkt sich laut Expertenmeinung das Risiko für bestimmte Erkrankungen wie Darmkrebs, wenn nicht so viel Fleisch auf dem Teller landet.



Steigen Sie in Ihrem Tempo um

Sie müssen nicht direkt vom täglichen Fleischgericht auf nur einen Happen pro Woche reduzieren. Lassen Sie sich nicht von anderen hereinreden und steigen Sie in Ihrem ganz eigenen Tempo um. Es braucht Zeit, neue kulinarische Genüsse zu entdecken. Auch für Ihren Körper ist das eine Umstellung. Darum ist es durchaus sinnvoll, Ihr persönliches Ziel in kleinen Schritten anzusteuern.

Keine Angst vor dem Verlust

„Verlustangst“ klingt in dem Zusammenhang vielleicht etwas dramatisch, spielt aber beim Thema „weniger Fleischkonsum“ durchaus eine Rolle. Viele Menschen bekommen bei der Vorstellung, ihren Speiseplan zu verändern, Panik. Schnell setzt der „Dann darf ich ja nie mehr ...“-Reflex ein. Achten Sie deshalb darauf, sich nicht selbst zu überfordern, und denken Sie nicht zu weit in die Zukunft. Gehen Sie das Ganze nach dem Motto „einfach einmal ausprobieren“ an.

Veggie-Alternativen bei Fleischhunger

Haben Sie keine Angst vor dem fiesem Fleischhunger, denn Sie können ihn austricksen. Dafür stehen Ihnen ganz verschiedene Alternativen, beispielsweise aus Soja, Weizen oder Lupinen, zur Verfügung. Die Ersatzprodukte unterscheiden sich in Konsistenz sowie Zubereitungsart und manche davon kommen dem Vorbild erstaunlich nahe. Probieren Sie einfach einmal aus, ob Ihnen zum Beispiel Soja-Bolognese oder Nuggets aus Weizen schmecken.

Eiweißmangel muss nicht sein

„Die haben doch alle Eiweißmangel“ ist eine beliebte Aussage über Menschen, die sich vegetarisch ernähren. Aber das ist nicht richtig. Eiweiß steckt nämlich auch in Milchprodukten, Getreide und Hülsenfrüchten. Es gibt viele gute Ratgeber, die ein nützlicher Kompass in Sachen ausgewogener vegetarischer Ernährung sein können. Informieren Sie sich, bevor Sie Ihren Speiseplan umstellen.

GESUNDGENÜSSLICHE ERNÄHRUNG LEICHT GEMACHT

Der Online-Kurs für alle, die mehr über Ernährung wissen möchten

Neun Wochen lang nimmt Sie der Online-Kurs „Ernährung und Vitalität“ beim Thema gesunde und ausgewogene Ernährung an die Hand. Worauf sollte man beim Essen und Trinken achten? Fett – ja oder nein? Was machen Light-Produkte mit dem Hungergefühl? Was ist mit Gluten und Lactose? Das alles und noch viel mehr beantwortet Ihnen das Team um Prof. Dr. Ingo Froböse. Dank wertvollen Tipps, praktischen Tricks und einfachen Rezepten steht einem leckeren und gesunden Alltag nichts mehr im Weg.

Die BKK Faber-Castell & Partner übernimmt die Kursgebühr. Bis zu 150 Euro pro Jahr für zwei Präventionskurse. Zu 100 Prozent, ganz ohne Eigenanteil.



Alles Weitere zu unseren Online-Präventionskursen unter
www.cyberpraevention.de/bkk-faber-castell