

# MEIN WOCHENMENÜ NACH DER PLANETARY HEALTH DIET

## Ziel der Methode

Die Planetary Health Diet bleibt oft abstrakt, wenn sie nicht mit verschiedenen anschaulichen Beispielen verknüpft wird. Teilnehmende sollen sich in dieser Interaktion konkret mit dem Teller, dem Tagesessen oder dem Wochenplan auseinandersetzen können. Was könnte es Morgens, Mittags und Abends zum Essen geben?

## Wirkung der Methode

- Alle Teilnehmenden lernen die Planetary Health Diet anhand von Anwendungsbeispielen kennen.
- Die Teilnehmenden verstehen wie die Planetary Health Diet angewendet wird.

## Anleitung

- Die Teilnehmenden erhalten Bilder von Gerichten, die nach den Ansätzen der Planetary Health Diet zusammengestellt wurden. Zusätzlich können auf 3 Tellern als Anschauungsobjekte, die Zutaten abgemessen werden. So erhalten die Teilnehmenden ein Gefühl für die Menge.
- Die Teilnehmenden werden gebeten, einen Tagesplan nach der Planetary Health Diet mit eigenen Gerichten zusammenzustellen.

*Stelle zusammen, was du liebst, häufig isst, genießt. Lässt es sich auch kochen, wenn die Hälfte deines Tellers Gemüse enthält? Egal wie, ob gezeichnet oder beschrieben, der Teller sollte bunt sein.*

## Ressourcen

- Verschiedene Webseiten stellen Rezepte für die Planetary Health Diet zusammen. Rezepte ausdrucken und abgeben:  
Rezepte von Eat Lancet: <https://eatforum.org/planetary-health-recipes/>  
Weitere Rezepte z. B. in den folgenden Blogbeiträgen:  
<https://www.foodboom.de/lesestoff/planetary-health-diet-rezepte>  
[https://utopia.de/fuer-erde-und-gesundheit-forscher-entwickeln-die-perfekte-ernaehrung-123236/#google\\_vignette](https://utopia.de/fuer-erde-und-gesundheit-forscher-entwickeln-die-perfekte-ernaehrung-123236/#google_vignette)
- Zutaten für die Teller, die als Anschauungsmaterial gezeigt werden.
- Viele Stifte zum Zeichnen oder Schreiben
- Vorlagen «Teller», «Wochenplan», «Mengenangaben Planetary Health Diet»

## Zeit

30 Minuten.

## Hintergrundwissen

### **Mit der PLANETARY App berechnen, ob der Tagesplan der Planetary Health Diet entspricht**

PLANEATERY App ist im App-Store von Apple oder im Google Play Store erhältlich.

<https://planeatary.app>



Damit lässt sich berechnen, ob die Rezepte mit ihren Mengenangaben der Planetary Health Diet entsprechen. Zuerst den individuellen Kalorienverbrauch auf Grund von Geschlecht, Alter, Grösse, Gewicht und täglichen Aktivitäten ermitteln. Daraus berechnet wird der tägliche Kilokalorienverbrauch.

Aus den Kilokalorien wird der Bedarf an Lebensmitteln in den einzelnen Kategorien der Planetary Health Diet bestimmt. Die Zutaten mit den Mengenangaben versehen, die im Rezept vorkommen. Viele sind in der App bereits hinterlegt. Einzelne Zutaten müssen neu eingetragen werden. Überschreiten wir mit den Zutatenmengen den ermittelten täglichen Bedarf in den einzelnen Kategorien?

## Beispiele von Gerichten nach der Planetary Health Diet

### Morgen

Den Morgen starten wir mit dem Vanille Chia Porridge.

<https://vegan.ch/2021/01/vanille-chia-porridge/>

- 70 g Haferflocken
- 350 ml Hafermilch
- 120 g Banane
- 20 g Agavendicksaft (CO<sub>2</sub> Äquivalente von Zucker berechnet)
- 20 g Kokosmilch
- Chiasamen, Vanille, Mandelmuss

### Mittag

Linsen-Eintopf – für eine Portion berechnet. Das vollständige Rezept unter:

<https://vegan.ch/2020/11/linsen-eintopf/>

- 75 g Linsen getrocknet
- 50 g Tofu
- 104 g Birne
- 40 g Zwiebeln
- 20 g Olivenöl
- 25 g Rosinen
- Rotwein\*, Apfelmoss, Chili, Rosmarin

\*Leider belastet der Rotwein unser Budget übermässig. Wir lassen diesen weg.

### Abend

Am Abend gibt es einen farbigen Linsensalat. <https://vegan.ch/2020/06/farbiger-linsensalat/>

Auch hier haben wir für 1 Person gerechnet.

- 50 g Linsen
- 50 g Kirschtomaten
- 65 g Zucchini
- 65 g Karotte / Möhre
- 65 g Mais (Dose)
- 30 g Sonnenblumenöl
- 20 g Zucker
- 100 g Brot (2 Scheiben)
- Apfelessig, Sonnenblumenkernen, Currypulver, Kurkuma, Pfeffer

