



Der ausgewogene Teller

Wie ich letzten Monat berichtet habe, sollten Gerichte nach Möglichkeit ausgewogen sein. Ausgewogen heisst, dass die drei Komponenten Kohlenhydrate, Proteine sowie Gemüse/Salat in einem optimalen Verhältnis aufgeteilt sind (keine Regel ohne Ausnahmen).

Was genau versteht man unter Kohlenhydrate und Proteine?

Kohlenhydrate gehören zu den Lebensmitteln, welche wir unter dem Begriff 'Beilagen' kennen, d.h. Reis, Kartoffeln, Brot, Teigwaren etc.

Zu den Proteinen zählen alle Milchprodukte (Quark, Joghurt, Käse etc.) sowie Fleisch/Fisch, Eier, Tofu etc.

Nun gibt es verschiedene Tellereinteilungen. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) vertritt die 2/5, 2/5, 1/5 Einteilung, d.h. 2/5 Kohlenhydrate, 2/5 Gemüse/Salat und 1/5 Proteine. Auf dem Teller sieht das etwa so aus:



In Deutschland und Österreich wird die 1/4, 1/4, 1/2 Einteilung, d.h. 1/4 Kohlenhydrate, 1/4 Proteine und 1/2 Gemüse/Salat vertreten. Die Tellereinteilung sieht dann etwa so aus:

Aus meiner Sicht spielt es nicht so eine grosse Rolle, für welches Tellermodell Sie sich entscheiden, viel wichtiger scheint mir, dass im ausgewogenen Menu alle 3 Komponenten vertreten sind und dass dabei das Gemüse und/oder Salat nicht regelmässig vergessen gehen. Und wenn Sie dabei noch Abwechslung in den Farben (z.B. Orange für Karotten, Gelb für Peperoni etc.) sowie in der Zubereitungsart (mal gedämpft, mal als Rohkost) beachten, dann sind sie bereits durch viele Vitamine und Mineralstoffe optimal abgedeckt.

Ich wünsche Ihnen einen guten Appetit!