

Lebensmittel-Alternativen

ABWECHSLUNGSREICHE ERNÄHRUNG

Eine Lebensmittel-Alternative bedeutet, ein Lebensmittel durch ein anderes zu ersetzen, unter der Voraussetzung, dass sie in Bezug auf die Ernährung ähnliche Eigenschaften aufweisen.



Lebensmittel-Alternativen können zur gleichen Lebensmittelgruppe gehören, aber es gibt auch Alternativen zwischen unterschiedlichen Gruppen.



100 g Haferflocken
10 g Ballaststoffe



170 g Erbsen
10 g Ballaststoffe

10 g Ballaststoffe sind zum Beispiel in 100 g Haferflocken, aber auch in 170 g Erbsen enthalten. Durch diese Entsprechungen können wir uns abwechslungsreich ernähren, zugleich unseren Körper mit allen wichtigen Elementen versorgen und Mahlzeiten mit unterschiedlichen Geschmacksrichtungen zu uns nehmen.

Die Wahl der Lebensmittel hängt stark vom Angebot und den finanziellen Möglichkeiten ab, wird aber auch von unseren sozialen, kulturellen und religiösen Angewohnheiten sehr beeinflusst. Zudem darf man nicht vergessen, dass einige Lebensmittel von manchen gern gegessen werden, bei anderen jedoch Abneigung hervorrufen.

AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

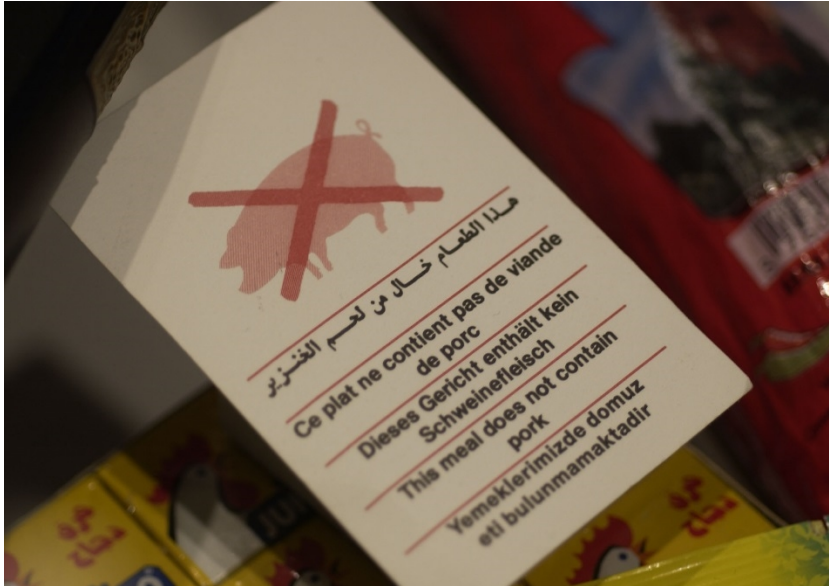
Durch Lebensmittel-Alternativen können wir auf diese Einschränkungen reagieren und uns ausgewogen ernähren, und dabei das verfügbare Angebot, die Ernährungsvorschriften oder den persönlichen Geschmack gleichermaßen berücksichtigen. Stellen wir uns einmal vor, dass Sie manche Obstsorten nicht mögen. Sie können zwischen einer Handvoll Aprikosen oder Kirschen oder einem Viertel Honigmelone wählen.



Alle liefern Ihnen ungefähr die gleiche Menge an Kohlenhydraten.

alimentarium academy

Man kann entweder frei wählen oder man muss manche Lebensmittel meiden. Zum Beispiel isst man vielleicht aus ethischen Gründen kein Fleisch oder aus religiösen Gründen kein Schweinefleisch. Manche Menschen können aufgrund einer Allergie keine Erdnüsse zu sich nehmen.



Falls es nicht zu viele von diesen Einschränkungen gibt, sollte es uns die Vielfalt an Lebensmitteln, auf die wir zugreifen können, ermöglichen, uns ausgewogen und nach unserem Geschmack zu ernähren.