

## Ernährungskulturen

### AUSGEWOGENE MAHLZEIT



Man geht davon aus, dass eine ausgewogene Mahlzeit mindestens ein Getränk, Gemüse und Obst und ein stärkehaltiges Lebensmittel beinhaltet. Auch Proteine müssen vertreten sein, sei es durch Fleisch, Fisch oder für Vegetarier durch Eier, Tofu, ein Milchprodukt oder Hülsenfrüchte. Dies sollte durch eine gewisse Menge an Fetten ergänzt werden.

### VERSCHIEDENE DARSTELLUNGEN JE NACH LAND

Eine ausgewogene Ernährung wird in jedem Land anders dargestellt.



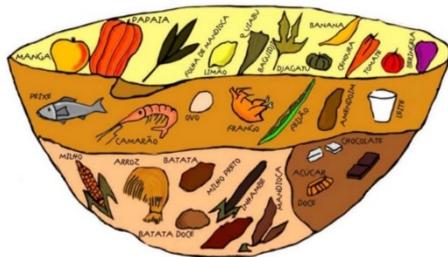
#### Die Schweizer Pyramide

Die Schweizer Pyramide besteht aus mehreren Ebenen. Die Lebensmittel der oberen Ebenen sollten dabei in kleineren Mengen als die der unteren Ebenen verzehrt werden.

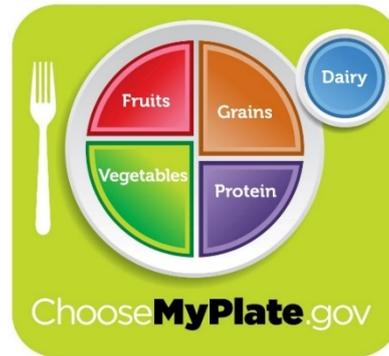
#### Der japanische Kreisel

In Japan wird Ernährung in Form eines Kreisels dargestellt. Sie unterscheidet sich insbesondere von anderen Darstellungen, da sie die körperliche Aktivität in Form einer Figur, die um die Oberfläche des grossen Wasserglases läuft, beinhaltet.





Die Schüssel von Guinea-Bissau



„My plate“ in den USA

Weitere Beispiele sind die Schüssel von Guinea-Bissau in Westafrika oder auch „My plate“ in den USA. Mit diesen Schemata lassen sich die wichtigsten Prinzipien einer gesunden Ernährung besser verstehen. Gleichzeitig werden mit den einzelnen Darstellungen die verfügbaren Ressourcen und kulturellen Gewohnheiten jedes Landes berücksichtigt.

## AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG AUF DER WELT

Alle Länder der Welt können eine ausgewogene Ernährung garantieren, aber jedes auf seine Art und Weise! Die Unterschiede sind in allen Lebensmittelgruppen sichtbar, insbesondere bei den stärkehaltigen Lebensmitteln.



Eine traditionelle Schweizer Mahlzeit besteht aus **Kartoffeln**, während in den USA eher **Pommes frites** und in Mexiko **Maistortillas** auf den Tisch kommen. Eine indische oder japanische Mahlzeit enthält häufig **Reis**, während man in Mali eher eine **Hirsekegel** antreffen dürfte.

Wenn man sich die geografische Herkunft von Lebensmitteln vor Augen führt, wird die Ursache dieser Unterschiede schnell klar. Da Mais ursprünglich aus dem Süden Mexikos stammt, ist es nicht verwunderlich, dass eine typische mexikanische Mahlzeit aus Maistortillas besteht.

# alimentarium academy

In manchen Ländern sind bestimmte Lebensmittel verboten.



In Indien dürfen beispielsweise keine Rinder geschlachtet werden, da Hindus Kühe als heilige Tiere betrachten.



Der Koran und die Tora untersagen den Verzehr von Schweinefleisch, da das Schwein als unreines Tier betrachtet wird. Das Einhalten dieser Verbote trägt dazu bei, der jeweiligen Gemeinschaft Identität zu verleihen. Selbst wenn der Verzehr mancher Lebensmittel verboten ist, ermöglicht es uns die Vielfalt an Lebensmitteln, auf die wir Zugriff haben, dennoch, uns ausgewogen zu ernähren.