



# MEHR VIELFALT AUF DEM TELLER

## TIPPS FÜR DEN ALLTAG

Eine vielfältige Ernährung ist die Grundlagen für Gesundheit und Wohlbefinden. Wer regelmäßig unterschiedliche Lebensmittel isst, versorgt seinen Körper mit einer breiten Palette an Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Gerade im Frühling – wenn frische, saisonale Lebensmittel verfügbar sind – bietet sich die ideale Gelegenheit, mehr Vielfalt auf den Teller zu bringen.

### AKTUELLE TRENDS IN ÖSTERREICH

In Österreich zeigt sich ein gemischtes Bild: Einerseits wächst das Bewusstsein für gesunde Ernährung, andererseits greifen viele Menschen im Alltag häufig zu stark verarbeiteten Lebensmitteln. Nur wenige erreichen die empfohlene Menge an Obst und Gemüse. Aktuelle Trends gehen jedoch klar in Richtung mehr Vielfalt und pflanzenbasierte Ernährung. Auch Themen wie Darmgesundheit gewinnen an Bedeutung: Ballaststoffreiche Lebensmittel und eine abwechslungsreiche Kost fördern eine gesunde Darmflora und geben dem Körper mehr Energie.

### GESUNDHEITLICHE VORTEILE FÜR DICH

Kein einzelnes Lebensmittel enthält alle wichtigen Inhaltsstoffe – erst die Kombination verschiedener Lebensmittel sorgt für eine optimale Versorgung. Obst und Gemüse liefern etwa Vitamine und Mineralstoffe, die gemeinsam das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder andere Krankheiten senken können. Der Darm profitiert ebenfalls von Vielfalt: Unterschiedliche pflanzliche Lebensmittel fördern verschiedene „gute“ Bakterien im Darm. Ernährungsexpert:innen empfehlen daher sogar, etwa 30 verschiedene pflanzliche Lebensmittel pro Woche zu essen, um diese Vielfalt zu unterstützen. Eine bunte Ernährung bedeutet also nicht nur Abwechslung im Geschmack, sondern auch ein stärkeres Immunsystem und mehr Leistungsfähigkeit im Alltag.

### IN DER PRAXIS

Für den Alltag gilt als einfache Faustregel: 5 Portionen Obst und Gemüse pro Tag, idealerweise 3 Portionen Gemüse und 2 Portionen Obst. Eine Portion entspricht ungefähr einer Handvoll. Zusätzlich wird empfohlen, regelmäßig verschiedene Sorten zu essen und die Auswahl möglichst bunt zu gestalten. Auf die Woche gesehen kann man sich an rund 30 unterschiedlichen pflanzlichen Lebensmitteln orientieren, um ausreichend Vielfalt zu erreichen. Auch Hülsenfrüchte sollten mehrmals pro Woche auf dem Speiseplan stehen.



ERFAHRE MEHR

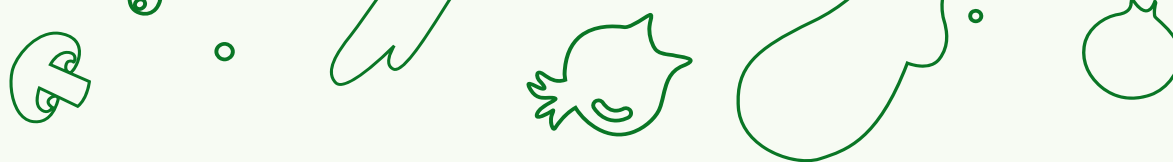
Mehr Einblicke  
hinter die Kulissen

ZERO WASTE TIPP



## BIO-SPITZPAPRIKA

- ✓ **Upcycling Hack**  
Kerne nicht wegwerfen! Du kannst sie trocknen und später als Saatgut verwenden.
- ✓ **Lagerung**  
Im Kühlschrank unverpackt lagern oder locker in ein Baumwollnetz oder Tuch legen. So verlängert man die Haltbarkeit.



In unserem Rezeptbuch

# DIE REZEPTE DER WOCHE ZU DEINER RETTBOX



\*für 2-4 Personen

## Shakshuka

### Zutaten vorbereiten

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Den Spitzpaprika in dünne Streifen schneiden. Zuerst Zwiebel und Knoblauch anbraten. Paprikastreifen für ca. 5 Minuten hinzugeben.

### Shakshuka zubereiten

Tomaten und Gewürze hinzugeben und alles zusammen für etwa 10 Minuten köcheln lassen. Mulden in die Sauce machen und die Eier hineinschlagen. Mit dem Deckel für ca. 5 Minuten stocken lassen.

### Shakshuka toppen

Optional mit Kräutern, Chilli & Feta toppen. Perfekt mit Brot zum Dippen.

### Zutatenliste

2-3 Stk. Spitzpaprika  
1 Dose Tomaten  
1 Stk. Zwiebel  
1-2 Zehen Knoblauch  
2-4 Stk. Eier  
Salz, Pfeffer & Paprikapulver  
*Optional: Chili, Feta, Kräuter*



### Rhabarber Schneckens

 mittel ⌚ 2 h.



### Mediterrane Schiffchen

 einfach ⌚ 20 Min.



### Flammkuchen

 einfach ⌚ 25 Min.



100% Bio



bequem geliefert



Fair zu Landwirt:innen



Nachhaltiges Mehrwegsystem