

# Zutaten + Zubereitung

## Die Formel für gesundheitlichen Mehrwert im Kochtopf

Hubert Hohler

Konstanz, zum 27. Juni 2013

BUCH/NGER  
W/LHELM

Gesunde Ernährung ist  
ganz einfach



Eat not too much  
and mostly plants

Warum essen wir ?

BUCH/NGER  
W/LHELMI

# Warum essen wir ?

- Brennstoff
- Baustein
- Bioaktive Substanzen
- Spaß (weil es schmeckt)

# Lebensmittel Auswahl

- Tierische Lebensmittel
- Gemüse
- Obst
- Hülsenfrüchte

# Mengenelemente

- Kohlehydrate      Brennstoff
- Fett      Brennstoff
- Protein      Baustoff

# Spurenelemente

- Vitamine
- Mineralien
- Bioaktive Substanzen

# Veränderungen

BUCH/NGER  
W/LHELMI



# Veränderung der Kochgewohnheit

- Versorgung in der Familie
- Außerhausverpflegung
- Industrienahrung

# Gesellschaftliche Veränderung

- Singilisierung
- Feminisierung
- Demoskopischer Wandel
- Individualisierung

# Gesellschaftliche Veränderung

- Agrargesellschaft
- Produktionsgesellschaft
- Wissensgesellschaft

# Zeitgemäße und gesunde Ernährung

BUCH/NGER  
W/LHELMI

# Zeitgemäße Ernährung

- Reduzierung von Protein
- Reduzierung und qualitative Verbesserung von Fett
- Wechsel von einfachen zu komplexen Kohlehydraten

# Gesunde Ernährung

- Überwiegend Pflanzkost
- Fettarm zubereitet
- Wenig verarbeitet
- Nicht zu viel

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit

BUCH/NGER  
W/LHELMI