MITMACHEN · SIEBEN TAGE

Meine Handvoll-Woche

Nicht weglassen, sondern dazunehmen:
jeden Tag ein bisschen mehr Vielfalt auf dem Teller.



So geht’s: Leg einen Tag fest, an dem du anfängst, und hak ab, was du geschafft hast. Kein Tag muss perfekt sein. Am Ende zählst du, wie viele verschiedene Pflanzen auf deinem Teller waren.

DAS NIMMST DU DAZU	ZIEL	TAG 1	TAG 2	TAG 3	TAG 4	TAG 5	TAG 6	TAG 7
Eine Handvoll Kräuter oder Sprossen als kleiner Salat, mit Öl, Zitrone und Salz	jeden Tag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Ein Gewürz oder ein bitteres Blatt eines, das du sonst kaum isst	jeden Tag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Die Schale bleibt dran wo es geht, gut gewaschen	jeden Tag	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hülsenfrüchte Linsen, Bohnen oder Kichererbsen	2-mal	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Etwas Fermentiertes zum Beispiel Joghurt oder Sauerkraut	öfter	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Meine Pflanzen der Woche

Jede verschiedene Pflanze zählt einmal: Gemüse, Obst, Vollkorn, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen, Kräuter und Gewürze.

1	11	21
2	12	22
3	13	23
4	14	24
5	15	25
6	16	26
7	17	27
8	18	28
9	19	29
10	**20**	**30**

30

Warum 30?

In einem großen Bürgerforschungsprojekt in den USA hatten Menschen mit mehr als 30 Pflanzen pro Woche eine vielfältigere Darmflora als Menschen mit zehn oder weniger. Kein Beweis, aber ein schönes Ziel.

Gut zu wissen: Sprossen gründlich waschen, bei geschwächtem Immunsystem nur erhitzt essen. Wildkräuter nur sammeln, wenn du sie sicher erkennst. Wer Marcumar nimmt, isst grüne Kräuter am besten in gleichbleibender Menge und bespricht größere Umstellungen mit dem Arzt.