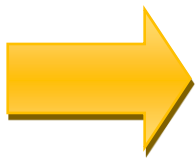


SELBSTVERSUCH

Schaffe ich 30 verschiedene Pflanzen pro Woche zu essen?

- Egal ob frisch, getrocknet oder tiefgekühlt
- Verschiedene Farben der Lebensmittel zählen extra, Bsp. Roter/grüner Apfel
- Weißmehl und Fruchtsäfte zählen nicht!



WICHTIG: Stress sollte sich daraus keiner entwickeln!

Auch der beeinflusst unsere Darmflora.

Wir alle haben davon gehört, wie wichtig es ist „5 am Tag“ zu essen – und das ist ein guter Anfang – aber da geht noch mehr! 30 verschiedenen Pflanzen in der Woche ist das neue Ziel!

Beginnen wir mit den Grundlagen: Aus wissenschaftlicher Sicht entspricht der Darm einem eigenen „Superorgan“. Er verdaut nicht nur unser Essen, sondern hat auch Einfluss auf unseren Appetit und beeinflusst zahlreiche andere Prozesse in unserem Körper. Ein gesunder Darm macht also nachweislich gesund. Doch was ist die Basis eines gesunden Darms? Die richtigen Bakterienstämme.

Zum Glück haben wir zum Großteil selbst in der Hand, welche Bakterien unseren Darm besiedeln. Das Stichwort für vielfältige Darmbakterien ist: Vielfalt.

Pro Woche sollte man mind. 20 bis 30 verschiedene Pflanzen zu sich nehmen. Wer nun nur an grünes Gemüse denkt, darf aufatmen. Jedes natürliche Lebensmittel gilt als Pflanze – so auch jede Nussart, jedes Korn und unterschiedliche Gewürze. Je mehr einzelne und unterschiedliche Komponenten, desto besser.

Zudem sollte man jeden Tag auch lebende Bakterien zu sich nehmen, die etwa in ungesüßtem Joghurt, Kombucha und Kefir stecken. Auch fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut und Kimchi sind der ideale Motor für unsere Darmbakterien.

Quellen:

<https://www.theguthealthdoctor.com/30-plant-points>

<https://www.harpersbazaar.de/beauty/gesunde-ernaehrung-30-pflanzen>

Checkliste: 30 in einer Woche

Gemüse

- Fisolen
- Karotten
- Sellerie
- Pilze
- Paprika rot
- Paprika gelb
- Paprika grün
- Zwiebel
- Knoblauch
- Brokkoli
- Karfiol
- Kohlsprossen
- Kraut
- Spinat
- Rote Rüben
- Rettich
- Pastinaken
- Stangensellerie
- Salat
- Sauerkraut
- Lauch
- Paprika
- Kren
- Tomaten
- Gurke
- Spargel
- Vogelsalat
- Ruccola
- Chinakohl
- Frühlingszwiebel
- Fenchel
- Kürbis
- Rotkraut
- Kresse
- Sprossen
- ...

Obst

- Apfel rot
- Apfel grün
- Birne
- Banane
- Orange
- Mandarine
- Zitrone
- Ananas
- Mango
- Papaya
- Kirschen
- Marillen
- Pfirsich
- Zwetschken
- Weintrauben
- Erdbeeren
- Himbeeren
- Heidelbeeren
- Melone
- Lychee
- ...

Getreide & Co

- Hafer
- Weizen
- Dinkel
- Roggen
- Reis
- Brauner Reis
- Hirse
- Amaranth
- Quinoa
- Buchweizen
- Kartoffel
- Süßkartoffel

Mais/Polenta

...

Hülsenfrüchte & Zusätze

- Kichererbsen
- Erbsen
- Linsen
- Weiße Bohnen
- Schwarze Bohnen
- Käferbohnen
- Kidneybohnen
- Sojabohnen
- Kimchi
- Algen
- Tempeh
- Tofu
- große Mengen
Kräuter
- Avocado
- ...

Nüsse & Samen

- Kürbiskerne
- Hanfsamen
- Leinsamen
- Flohsamen
- Mohn
- Sesam
- Chia
- Haselnuss
- Walnuss
- Mandeln
- Pistazien
- Cashews
- Paranuss
- Kokosnuss
- Erdnuss

