Gesundes Essen - Healthy Eating

Gut für dich – Gut für's Klima
Good for you – good for the climate

Impressum / Imprint

Projektträger / Project executing organization:
Yeşil Çember – ökologisch interkulturell gGmbH

Schwedenstr. 15 A, 13357 Berlin
E-Mail: info@yesilcember.eu
Web: www.yesilcember.eu
YouTube-Kanal: www.youtube.com/@Yesil-Cemberokologischint-vm7tt

Konzeption, Texte und Redaktion / Concept, texts and editing:
Mari Pape, Gülcan Nitsch

Fotos / Photos: Leonard Schulz
S. 22: pexels-shvetsa

Förderung / Sponsorship:
Senatsverwaltung für Umwelt, Mobilität, Verbraucher- und Klimaschutz / Berlin

Kooperationspartner / Cooperation partner:
SuperCoop Berlin, ato

Layout: www.ato.vision

Druck / Printing:
100 % Recyclingpapier mit Druckfarben auf Pflanzenbasis / 100% recycled paper with plant-based inks

Alle Rechte der Fotos / all rights of the photos:
Yeşil Çember – ökologisch interkulturell gGmbH

1. Auflage / 1. edition: 2024

Kennst du die Berliner Ernährungsstrategie?

Im Land Berlin soll sich eine Wende bei der Ernährung vollziehen. Dafür wurde 2020 die Berliner Ernährungsstrategie ins Leben gerufen.
Die wichtigsten Ziele der Strategie für alle Berliner*innen sind:

- Gutes Essen für alle
- Mehr Essen aus der Region
- Weniger Verschwendung von Lebensmitteln
- Mehr Wissen über Ernährung für alle

Do you know the Berlin Nutrition Strategy?

A transformation in nutrition is taking place in Berlin with the state sponsored Berlin Nutrition Strategy.
Launched in 2020, the most important goals of the strategy for all Berliners are:

- Access to quality food
- More incorporation of regional foods and products
- Less food waste
- More accessible knowledge about nutrition

Liebe Leserin, lieber Leser,

mit diesem Ratgeber wollen wir vor allem migrantische Bürger*innen in Berlin ermutigen, sich aktiv in den Prozess der Ernährungswende einzubringen. Die Vision der Ernährungswende ist eine Welt, in der jede*r Zugang zu guten, gesunden und fair produzierten Lebensmitteln hat. Dabei sollten wir einander und unseren Planeten wertschätzen. Wir möchten möglichst viele Menschen motivieren, das Thema gesunde und klimagerechte Ernährung in ihren eigenen Communities zu verbreiten. Hierbei kann dieser Ratgeber unterstützen. Viel Spaß beim Durchblättern, Lesen und Weitererzählen.

Das Team von Yeşil Çember

Dear reader,

With this guide, we want to encourage in particular migrant citizens in Berlin to get actively involved in the food transition process. The vision of the food transition is a world in which everyone has access to quality, healthy, and ethically produced food. In doing so, we value each other and our planet. We want to motivate as many people as possible to spread the word about healthy and climate-friendly food opportunities in their own communities. This guide can help with this.
Enjoy browsing, reading, and spreading the word.

The Yeşil Çember team

Inhaltsverzeichnis

6 Nährstoffe
8 Kohlenhydrate
10 Fette
12 Proteine
14 Vitamine
16 Mineralstoffe
18 Zucker
20 E-Nummern
22 Ungesunde Ernährung
24 Basische Ernährung
26 Umweltsiegel
28 Lebensmittelverschwendung
30 Ökologischer Fußabdruck
32 Planetary Health Diet

Table of content

6 Nutrients
8 Carbohydrates
10 Fats
12 Proteins
14 Vitamins
16 Minerals
18 Sugar
20 E numbers
22 Unhealthy foods
24 Alkaline Diet
26 Environmental labels
28 Food waste
30 Ecological foodprint
32 Planetary Health Diet

Welche Farbe hat dein Essen?
What colours is your food?

Misch es dir richtig bunt!

Ein frisch zubereitetes und buntes Essen liefert uns besonders viele hochwertige Kohlenhydrate, Fette, Proteine und Vitamine. Diese und viele andere Nährstoffe brauchen wir z. B. fürs Bewegen, Denken und Wachsen.

Tipp

- Je bunter der Teller, desto nährstoffreicher und gesünder
- Die Hälfte deines Essens sollten Obst & Gemüse, ¼ Kohlenhydrate und ¼ Proteine ausmachen
- 1,5 Liter Wasser am Tag trinken

Make it really colourful!

A freshly prepared and colourful meal provides us with plenty of high-quality carbohydrates, fats, proteins and vitamins. We need these and many other nutrients to move, think and grow, for example.

Tip

- The more colourful your plate, the more nutritious and healthier it is
- Half of your food should be fruit & vegetables, ¼ carbohydrates and ¼ proteins
- Drink 1.5 litres of water a day

Greif nach dem Dunklen!

Dunkle Nudeln, Reis, Mehl und Brot schmecken nicht nur gut, sondern halten auch viel länger satt. Diese Getreideprodukte liefern dir Kohlenhydrate als Energiequelle für deine Bewegung und Konzentrationsfähigkeit.

Tipp

- Je dunkler dein Teller, desto mehr Nähr- und Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe hat deine Mahlzeit
- Probiere mal neue Mehlsorten und entdecke tolle Geschmäcker, z.B. Dinkel-, Buchweizen- oder Hafermehl

The darker the colour the better!

Whole grain pasta, rice, flour and bread not only taste good, but also keep you full for much longer. These grains and cereals are vital carbohydrates that provide you with a source of energy for exercise and the ability to concentrate.

Tip

- The richer the colour of your plate, the more nutrients, fibre, vitamins and minerals your meal contains
- Try new types of flour and discover great flavours, e.g. spelt, oat flour or buckwheat

Ohne Öl läuft nix!

Speisefette und -öle sind wichtige Aroma- und Vitaminträger und wichtige Bausteine für den Muskelaufbau. Sie liefern außerdem essenzielle Fettsäuren für das Nervensystem und gegen Entzündungsprozesse im Körper.

Tipp

- Native, also kaltgepresste, Oliven-, Raps-, Lein- und Walnussöle am besten kalt genießen oder am Ende über gekochte Speisen geben
- Raffinierte Öle sind hoch erhitzbar und damit zum Braten geeignet

Nothing works without oil!

Edible fats and oils are important sources of flavour and vitamins and vital building blocks for muscle building. They also provide essential fatty acids for the nervous system and help resist inflammatory processes in the body.

Tip

- Virgin, i.e. cold-pressed, olive, rapeseed, linseed and walnut oils are best enjoyed cold or added to cooked dishes at the end
- Refined oils can be heated to a high temperature and are therefore suitable for frying, for example

Der versteckte Reichtum!

Hülsenfrüchte sind der König unter den pflanzlichen Proteinlieferanten! Linsen, Bohnen, Erbsen schmecken köstlich und sind sehr gesund. Mit ihrer Fülle an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen halten sie den Cholesterin- und Blutzuckerspiegel in Schach. Als Keimlinge sind sie sogar noch viel gesünder.

Tipp

- Leckere Sprossen einfach selbst ziehen:
- Probier mal Nudeln oder andere Produkte aus Hülsenfrüchten

A wealth of protein in disguise!

Legumes are the king of plant-based protein sources! Lentils, beans and peas taste delicious and are very healthy. With their abundance of vitamins, minerals and fibre, they keep cholesterol levels in check and blood sugar levels stable. They are even healthier when sprouted.

Tip

- Simply grow delicious sprouts yourself:
- Try pasta or other products made from legumes

Vitaminbombe im Schrank?
The vitamin bomb in the cupboard!

Kein Genuss ohne Obst und Gemüse!

Vitamine stärken das Immunsystem, bauen Zellen, Knochen und Zähne auf und sind wichtig für die Blutbildung. Durch eine abwechslungsreiche Ernährung wird dein Körper gut damit versorgt. Obst (⅓) und Gemüse (⅔) sollten täglich die Hälfte deiner Nahrungsmenge ausmachen!

Tipp

- Unterwegs und vor dem Essen Rohkost knabbern
- Grüne Smoothies selber machen:

No enjoyment without fruits and vegetables!

Vitamins strengthen the immune system, build cells, bones and teeth and are important for blood formation. A varied diet ensures that your body is well supplied with them. Fruit (⅓) and vegetables (⅔) should make up half of your daily diet!

Tip

- Snack on raw vegetables on the go and before meals
- Make your own green smoothies:

Wie reich bist du an Mineralstoffen?
How rich in minerals are you?

Keine Vitamine ohne Mineralstoffe!

Wir brauchen sie für unser Wachstum und die Entwicklung des Körpers: Sie werden für die Produktion von Blut, Knochen und Geweben benötigt und sind für das Nervensystem und Muskeln wichtig. Die Vitamine in unserer Ernährung könnten ohne Mineralstoffe in unserem Körper nichts bewirken, sie würden sofort wieder abtransportiert werden. Mineralstoffe sind in vielen Obst- und Gemüsesorten enthalten.

Tipp

Iss ausreichend Hülsenfrüchte, Obst, Gemüse und Nüsse.

No vitamins without minerals!

We need them for our growth and the development of the body: they are required for the production of blood, bones and tissues and are important for the nervous system and muscles. The vitamins in our diet can't do anything without minerals to accompany them. Otherwise, all the vitamins we consume would be immediately transported away again. Minerals are found in many types of fruit and vegetables.

Tip

Eat enough legumes, fruit, vegetables and nuts.

Stop bei 50!

Wir essen viel zu viel Zucker, was Karies, Übergewicht und Diabetes verursachen kann. Nur 50 g (ca. 16 Zuckerwürfel) pro Tag für Erwachsene sind ok! Das bedeutet nicht mehr als eine eigene Handvoll Süßigkeiten pro Tag. Künstliche Süßstoffe sind keine gute Alternative.

Tipp

- Reduziere Fertigprodukte, Saft und Softdrinks wegen des hohen Zuckergehalts
- Probier mal Nüsse und Bitterschokolade als gesunden Snack

Stop at 50!

We eat far too much sugar which can cause tooth decay, obesity and diabetes. 50 g (about 16 sugar cubes) per day for adults is more than enough! That means no more than one handful of sweets a day. Artificial sweeteners are not a good alternative.

Tip

- Reduce processed foods as well as juices and soft drinks because of their high sugar content
- Try nuts and dark chocolate as a healthy alternative snack

Darf es auch ohne sein? Can you live without it?

Je weniger desto besser!

So viele E-Nummern auf der Zutatenliste von Produkten! Die Lebensmittelindustrie verwendet diese Zusatzstoffe, um ihre Produkte kostengünstig besser schmecken oder aussehen zu lassen. Manche davon sind laut Studien bedenklich. Obwohl in der EU zugelassen, solltest du sie vermeiden. Infos zu einzelnen E-Nummern gibt z. B. die Verbraucherzentrale!

Tipp

Je weniger E's desto besser.

The less the better!

So many E numbers on the ingredients list of products! The food industry uses these additives to make its products taste or look better at a lower cost. Many of these ingredients are questionable and lack research on their safety. Although they are permitted in the EU, it's better to be safe rather than sorry and avoid them. Information on individual E numbers can be obtained from the consumer advice centre, for example!

Tip

The less E's, the better it be.

Kann ungesundes Essen krank machen?
Can eating unhealthy food make us sick?

Du bist, was du isst!

Essen wir stark verarbeitete Lebensmittel, die sehr viel Salz, Fett, Gewürze, Zucker und Konservierungsstoffe enthalten, riskieren wir Übergewicht. Daraus folgen Krankheiten wie Bluthochdruck, Cholesterinprobleme oder Diabetes. Viele Krankheiten können durch eine gute Ernährung verhindert, gelindert oder sogar geheilt werden. Die Ernährung ist einer der wichtigsten Faktoren, um gesund zu leben.

Tipp

Frage dich, wie alt du werden möchtest.

You are what you eat!

If we eat highly processed foods that contain a lot of salt, fat, spices, sugar and preservatives, we risk becoming obese. This leads to diseases such as high blood pressure, cholesterol problems and diabetes. Many diseases can be prevented, alleviated or even cured by a good diet. Nutrition is one of the most important factors in living a healthy life.

Tip

Ask yourself how old you would like to get.

Basisch & gesund naschen!

Eine gesunde Ernährung sollte zu etwa drei Vierteln aus basischen Lebensmitteln und einem Viertel aus säurebildenden Lebensmitteln bestehen. Eine chronische Übersäuerung beeinflusst den gesamten Organismus und es können Krankheiten entstehen.

Tipp

- Stark basisch: Spinat, Karotten, Sellerie, Blattsalate, Brechbohnen, Blumenkohl, frische Erbsen, Tomaten, Gurken, weiße Bohnen, Bananen, rote Rüben
- Die meisten Obstsorten wirken schwach bis mittel basisch

Alkaline & healthy snacking!

A healthy diet should consist of about three quarters alkaline foods and one quarter acidic foods. Chronic acidosis arises when we overeat acidic foods, affecting our entire bodies which can lead to illness.

Tip

- Strongly alkalizing effect: spinach, carrots, celery, leaf lettuce, green beans, cauliflower, fresh peas, tomatoes, cucumbers, beet, white beans, bananas
- Most types of fruit have a weak to medium alkalizing effect

1. 2. 3. 4. 5.

Der Aufkleber klärt auf!

Auf vielen Lebensmittel-Verpackungen findest du Siegel zur Kennzeichnung. Sie können bei der Auswahl von guten, nachhaltigen Lebensmitteln helfen. Diese Siegel zeigen an, wie gut die Produkte für die Umwelt sind:

1. EU-Biosiegel
2. Deutsches Biosiegel
3. Demeter
4. Naturland

Dieses Siegel zeigt an, wie fair die Arbeitsbedingungen sind:

5. Fairtrade

Tipp

Orientiere dich beim Einkaufen an den Siegeln.

The sticker clears things up!

You will find labelling seals on many food packages. They can help you choose quality, sustainable foods. These seals indicate how good the products are for you and the environment:

1. EU organic seal
2. German organic seal
3. Demeter
4. Naturland

This seal indicates how fair the working conditions are:

5. Fairtrade

Tip

Use the seals as a guide when shopping.

Muss das weg oder ist es noch gut?
To throw out, or not to throw out?

Auf den Tisch, nicht in die Tonne!

In Deutschland werden jährlich etwa 11 Mio. Tonnen Lebensmittel weggeworfen. Das sind 130 kg pro Person. Du kannst helfen, diese Verschwendung zu reduzieren.

Tipp

- Richtige Einkaufsmengen planen
- Angemessene Portionsgrößen bei dem Essen
- Reste kühl stellen oder einfrieren
- Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) überprüfen
- Oft sind Lebensmittel länger genießbar
  → Schauen, riechen, schmecken

To the table, not to the dump!

In Germany, around 11 million tons of food are thrown away every year. That's 130 kg per person. You can help to reduce this waste.

Tip

- Plan right and shop appropriate quantities
- Order appropriate portion sizes when eating out
- Refrigerate or freeze leftovers
- Check the best-before date (BBD)
- Food is often edible for longer
  → Look, smell, taste

Kennst du deinen Fußabdruck?
Do you know your footprint?

Unser Essen heizt das Klima auf!

Allein unsere Ernährung macht rund 20 % aller Treibhausgasemissionen in Deutschland (weltweit sogar ⅓) aus! Sie entstehen auf dem Acker, bei der Verarbeitung und dem Transport bis in die Küche.

Tipp

- Iss insgesamt weniger tierische, dafür mehr pflanzliche Produkte
- Möglichst bio, regional und saisonal
- Versuche deine Lebensmittelabfälle zu reduzieren

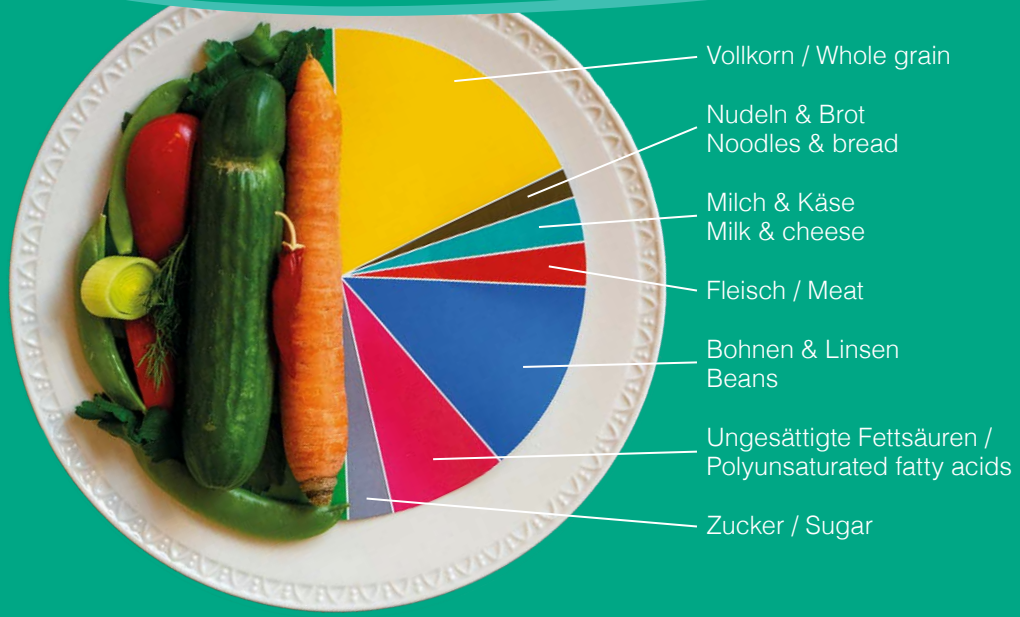
Our food is heating up the climate!

Our food alone accounts for around 20 % of all greenhouse gas emissions in Germany (⅓ worldwide)! They are produced in the field, during processing and even during transportation to the kitchen.

Tip

- Eat less animal products overall and more plant-based products instead
- Organic, regional, and seasonal whenever possible
- Try to reduce your food waste

Wie essen wir unser Klima gesund?
Can our diets improve our climate?



Gesunder Mensch, gesunder Planet!

Wenn alle auf der Welt sich im Sinne der *Planetary Health Diet*, also einer Ernährung für einen gesunden Planeten, ernähren würden, könnten wir viel für's Klima erreichen. Das würde bedeuten, dass wir in Deutschland doppelt so viel Obst und Gemüse und halb so viele tierische Produkte essen wie jetzt.

Tipp

- Obst und Gemüse im Zentrum deiner Ernährung
- Fleisch maximal 1 Mal pro Woche

Healthy human, healthy planet!

If everyone in the world were to eat in line with the *Planetary Health Diet*, i.e. a diet for a healthy planet, we could achieve a lot for the climate. This would mean that we in Germany would eat twice as much fruit and vegetables and half as many animal products as we do now.

Tip

- Fruits and vegetables at the heart of your diet
- Meat no more than once a week

Erste Schritte für deine Gesundheit

1. Versuche Obst und besonders Gemüse zur Hälfte deines Essens zu machen.

2. Verzichte auf Fertigprodukte und koche selbst mit frischen Zutaten.

3. Zu jeder Hauptmahlzeit richtig kombinieren: maßvoll Proteine (Milchprodukte, Hülsenfrüchte), Fett (pflanzliches Öl) und Kohlenhydrate (Vollkorn) essen.

4. Zum Kochen und Essen Zeit nehmen (nicht im Gehen/beim Fernsehen) und nicht überessen.

5. Mit drei Hauptmahlzeiten am Tag einen Essensrhythmus einhalten, dazwischen nichts.

6. Gegen Heißhungerattacken immer Nüsse dabei haben, Knabbergemüse am Arbeitsplatz, etwas Bitterschokolade. (Bitterstoffkonzentrat aus der Apotheke bremst Heißhunger auf Süßes.)

First steps towards improving your health

1. Try to make fruits and especially vegetables half of your meals.

2. Avoid processed foods and cook with fresh ingredients.

3. Make sure your meal has the correct composition: eat a moderate amount of protein (dairy products, pulses, meat), fat (vegetable oil) and carbohydrates (whole-grain).

4. Take time to cook and eat (not while on-the-go/watching TV) and do not overeat.

5. Eat three balanced meals a day and cut down on junk food in between.

6. If you want to prevent craving: have nuts on hand or snack on vegetables or some dark chocolate at work. (Bitter-concentrate from the pharmacy curbs cravings for sweets.)

Empfohlene Webseiten / Recommended websites

www.bvl.bund.de
Bundesministerium für Verbraucherschutz und Landwirtschaft

www.lebensmittelwarnung.de
Die Bundesländer publizieren hier öffentliche Warnungen und Informationen

www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet
Ernährung – gut für uns & den Planeten

www.lebensmittelklarheit.de
Lebensmittelklarheit setzt sich für Verbraucher*innen ein

www.nachhaltiger-warenkorb.de
Ratgeber für umweltbewussten und sozialen Konsum

www.ernaehrungsrat-berlin.de/berlin-isst-anders
Buch „Berlin is(s)t anders“ kostenlos herunterladen

www.foodwatch.org/de
Foodwatch kämpft für das Recht der Verbraucher*innen

www.mundraub.org
Kostenlos Obst, Nüsse und Beeren ernten

www.sirplus.de
SIRPLUS setzt sich gegen Lebensmittelverschwendung ein

www.sophiahoffmann.com
Kochen ohne Reste

Filmtipps / Movie tips

Food, Inc. – Was essen wir wirklich

Good Food, Bad Food

Taste the Waste

Unser täglich Gift

Voices of Transition

We Feed the World - Essen global

Buchtipps / Book tips

Besser essen ohne Zusatzstoffe / Annette Sabersky

Die Ernährungs-Docs / NDR

Genial lokal / Valentin Thurn, Christine Pohl und Gundula Christiane Oerte

Selber machen statt kaufen / Smarticular

Genussführer / Slow Food

Weil wir Essen lieben / Daniel Anthes und Katharina Schulenburg

Einkaufstipps / Shopping tips

SuperCoop Gemeinschaftssupermarkt: Oudenarder Str. 16, 13347 Berlin

www.lebensmittelpunkte-berlin.de
Lebensmittel retten und regionale Gemüsekisten kaufen

www.berlin.de/special/shopping/biomarkt
Regionale Biomärkte besuchen

www.meine-ernte.de
www.ackerhelden.de
Gemüsegärten mieten – selber anbauen

Danke!

Wir möchten uns ganz herzlich bei unseren Kooperationspartnern SuperCoop Berlin und ato, sowie bei allen unseren engagierten Ernährungsbotschafterinnen bedanken.

Ein großer Dank geht an die Senatsverwaltung für Verbraucherschutz, die dieses Projekt finanziell ermöglicht hat. Auch vielen herzlichen Dank an die Familie Gül und und an alle weiteren Protagonist*innen für das Fotoshooting.

Alle Projekte der Berliner Ernährungsstrategie: *www.berlin.de/ernaehrungsstrategie/projekte*

Thank you!

We would like to thank our cooperation partners ato and Supercoop as well as all our dedicated nutrition ambassadors.

A big thank you goes to the SenUVMK, which made this project financially possible. Many thanks also to the Gül family and all the other protagonists for the photo shoot.

All projects of the Berlin Food Strategy: *www.berlin.de/ernaehrungsstrategie/projekte*

„Der Weg zur Gesundheit führt durch die Küche, nicht durch die Apotheke."
„The path to health leads through the kitchen, not the pharmacy."

Sebastian Kneipp

Yeşil Çember – ökologisch interkulturell gGmbH

Unsere Themen:

Nachhaltiger Konsum, Ernährung, Schadstoffe, Naturerlebnis, Energie, Müll und Wasser

Mehrsprachige Angebote für Migrant*innen:

- Bildungsmaterialien: Print, Podcast, Film
- Workshops, Ausflüge, Aktionen, Schulungen

Angebote für Umweltakteur*innen:

- Workshops, Vorträge, Beratung, Fortbildungen
- Interkulturelle Spaziergänge, Events und Vernetzung

Our topics:

Nutrition, pollutants, experiencing nature, sustainable consumption, energy, water and waste

Multilingual offers for migrants:

- Educational materials: print, podcast, film
- Workshops, excursions, activities, training courses

Offers for environmental activists:

- Workshops, lectures, advice, further training
- Intercultural walks, networking & events

Wir stehen oft vor den Laden-Regalen und fragen uns: Was soll ich heute essen? Dabei können wir täglich die Chance nutzen und eine richtige Entscheidung treffen – für unsere Gesundheit und unseren Planeten.

We often stand in front of the store shelves and ask ourselves: What should I eat today? We have the ability to make important and correct decisions – for ourselves and our planet – every day!

Projektträger: Yeşil Çember – Biologisch. Interkulturell.

Kooperationspartner: SuperCoop, ato

Förderung durch: BERLIN – Senatsverwaltung für Justiz und Verbraucherschutz

Ein Projekt der Berliner Ernährungsstrategie

Mehr Infos auf: www.yesilcember.eu