



Planetary Health Diet

Abbildung 1: Obst und Gemüse. Quelle: Dose Juice, 2018

Planetary Health Diet

Im Rahmen meiner Bachelorarbeit soll gezeigt werden, dass eine nachhaltige Ernährung innerhalb der planetaren Grenzen möglich ist. Gleichzeitig soll diese vor Adipositas und anderen Zivilisationskrankheiten, sowie vor Mangel- und Unterernährung schützen. Wissenschaftler*innen der EAT-Lancet-Kommission entwickelten die „Planetary Health Diet“ (PHD), die diesen Ansprüchen gerecht wird. Der vorliegende Ernährungsplan mit 3000 kcal pro Tag ist an der „Planetary Health Diet“ angelehnt.

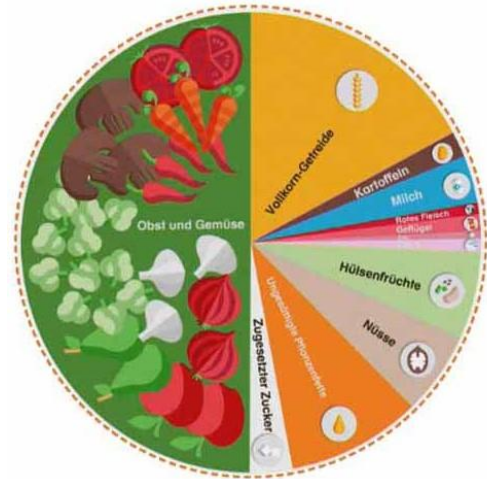


Abbildung 2: Planetary Health Diet
Quelle: Eat-Lancet Commission, 2019

Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4	Tag 5	Tag 6	Tag 7
280g Vollkorn	280g Vollkorn	280g Vollkorn	280g Vollkorn	280g Vollkorn	280g Vollkorn	280g Vollkorn
240-720g Gemüse	240-720g Gemüse	240-720g Gemüse	240-720g Gemüse	240-720g Gemüse	240-720g Gemüse	240-720g Gemüse
120-360g Obst	120-360g Obst	120-360g Obst	120-360g Obst	120-360g Obst	120-360g Obst	120-360g Obst
300 g Milch	300 g Milch	300 g Milch	300 g Milch	300 g Milch	300 g Milch	300 g Milch
160g Hülsenfrüchte	210g Kartoffeln	240g Geflügel	160g Hülsenfrüchte	240g Fisch	160g Hülsenfrüchte	120g Rind, Lamm oder Schwein
	85g Soja	160g Hülsenfrüchte	85g Soja	210g Kartoffeln	1 Ei (55g)	1 Ei (55g)
60g Nüsse	60g Nüsse	60g Nüsse	60g Nüsse	60g Nüsse	60g Nüsse	60g Nüsse
0-35g Zucker	0-35g Zucker	0-35g Zucker	0-35g Zucker	0-35g Zucker	0-35g Zucker	0-35g Zucker
50g Öl unraffiniert	50g Öl unraffiniert	50g Öl unraffiniert	50g Öl unraffiniert	50g Öl unraffiniert	50g Öl unraffiniert	50g Öl unraffiniert
0-15 g Öl raffiniert	0-15 g Öl raffiniert	0-15 g Öl raffiniert	0-15 g Öl raffiniert	0-15 g Öl raffiniert	0-15 g Öl raffiniert	0-15 g Öl raffiniert

Die Ernährung

Damit bis zum Jahr 2050 etwa 10 Milliarden Menschen gesund und nachhaltig ernährt werden können, ist es notwendig unsere jetzige Ernährung grundlegend zu verändern. Die Menge an Obst, Gemüse, Nüssen und Hülsenfrüchten muss verdoppelt werden, während rotes Fleisch und Zucker um die Hälfte reduziert wird. Stärkekaltiges Gemüse wie Kartoffeln, Milchprodukte, sowie Fisch, Meeresfrüchte und Geflügel spielen eine untergeordnete Rolle. Auch raffinierte Weizenprodukte, gesättigte Fettsäuren und stark verarbeitete Lebensmittel werden auf ein Minimum reduziert. Generell fördert eine Ernährung mit hohem Anteil an pflanzenbasierter, naturbelassener Kost und geringem Anteil an verarbeiteten tierischen Lebensmitteln die Gesundheit des Menschen und des Planeten.



Abbildung 3: Grünes Gemüse
Quelle: Shevtsova, 2018



Abbildung 4: Tofu. Quelle: Tantilevitch, 2020

Fleisch, Milch und Eier sind für den Menschen nicht essentiell und können daher durch pflanzliche Lebensmittel ersetzt werden. Hierfür eignen sich am besten Hülsenfrüchte, Sojaprodukte und Nüsse. In einer Woche dürfen 120g Rind-, Lamm oder Schweinefleisch, 240g Geflügel, sowie 240g Fisch verzehrt werden. Diese Mengen können bei Bedarf auf mehrere Tage aufgeteilt werden z.B. in Form von Aufschnitt.

Vegetarier und Veganer können anstelle von 120g Rindfleisch, dieselbe Menge an Tofu oder Hülsenfrüchte plus 25g Nüsse verwenden. Ohne die Nüsse wird die doppelte Menge an gekochten Hülsenfrüchten oder Tofu benötigt, um auf die Kalorienmenge des Rindfleisches zu kommen.

Geflügel, Eier, Hülsenfrüchten, Fisch und Soja können mit der selben Menge untereinander getauscht werden.

Anstelle von 300g Milch können 25-70g Käse (z.B. 70g Frischkäse oder 25g Hartkäse), 12g Butter, 40g Sahne, 75g Quark oder 300g Joghurt verzehrt werden. Kuhmilchprodukte können außerdem durch pflanzliche Alternativen wie Soja-, Haferdrink oder Sojajoghurt ersetzt werden.

Zucker und andere Süßungsmittel wie Honig dürfen täglich bis zu 35g aufgenommen werden. Niedrigere Werte sind zu bevorzugen. Eine Alternative bieten hier Früchte und Trockenfrüchte.



Abbildung 5: Gesundes Frühstück
Quelle: Gan, 2016



Abbildung 6: Oliven
Quelle: Joles, 2018

Unraffinierte Öle schützen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sollten daher den raffinierten Ölen vorgezogen werden. In der Planetary Health Diet sind täglich 50g unraffinierte Öle wie natives Rapsöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl, Walnussöl, Leinöl oder Kürbiskernöl vorgesehen. Raffinierte Öle eignen sich besser zum Erhitzen von Lebensmitteln. Sie sollten allerdings sparsam (bis zu 15g täglich) verwendet werden, da eine zu hohe Aufnahme Herz-Kreislauf-Erkrankungen begünstigt. Hierfür kann raffiniertes Sonnenblumenöl, Rapsöl, Distelöl oder Margarine verwendet werden.

Die Mengenangaben der tierischen Produkte sind im Gegensatz zu Obst und Gemüse sehr genau angegeben. Dies ist notwendig, damit die Grenze der Treibhausgase durch die verzehrten Lebensmittel nicht überschritten wird. Die Entstehung von Treibhausgasen durch Obst und Gemüse ist weitaus geringer als die der tierischen Produkte. Daher sind größere Mengen an pflanzlichen Lebensmitteln vorgesehen. Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Nüsse und Öle liegen ebenfalls in genauen Mengenangaben vor. Grund dafür ist der höhere Kaloriengehalt als der von Obst und Gemüse. Damit Übergewicht und Adipositas verhindert oder zurückgebildet werden kann, sollten die Mengenangaben eingehalten werden.

Aus der Region & Saison

Damit eine nachhaltige Ernährung ermöglicht wird, ist der Verzehr von regionalen, saisonalen und biologischen Lebensmitteln zu bevorzugen. Eingelegte, Fermentierte und Einkochte Lebensmittel aus dem gesamten Jahr können ebenfalls verwendet werden (z.B. Sauerkraut, saure Gurken, passierte Tomaten, eingelegte Sauerkirschen).

Im Folgenden werden Beispiele für Lebensmittel aus Deutschland dargestellt, die im Januar erhältlich sind.

Vollkornprodukte:

- Nudeln,
- Brot oder
- Brötchen aus Dinkel-, Roggen- oder Weizenvollkornmehl
- Mais
- Haferflocken
- Hirse
- Emmer
- Quinoa
- Amaranth
- Buchweizen Grünkern

Milchprodukte:

- täglich 300g Kuhmilch
- oder Joghurt,
- Ziegenmilch,
- Sojamilch,
- Sojajoghurt,
- Hafermilch,
- Nussmilch,
- 25-70g Käse (z.B. 70g Frischkäse oder 25g Hartkäse),
- 12g Butter,
- 40g Sahne oder
- 75g Quark

Gemüse:

- Butternut-Kürbis
- Hokkaido
- Zwiebel
- Knoblauch
- Champignon
- Chinakohl
- Grünkohl
- Möhre
- Pastinake
- Petersilienwurzel
- Lauch
- Rosenkohl
- Rote Beete
- Rotkohl
- Spitzkohl
- Weißkohl
- Wirsing
- Chicorée
- Feldsalat
- Endiviensalat

Unraffinierte Öle:

- natives Rapsöl
- Sonnenblumenöl
- Walnussöl
- Leinöl
- Kürbiskernöl

Obst:

- Äpfel
- Birnen
- eingekochtes Obst

Nüsse und Kerne:

- Haselnüsse
- Walnüsse
- Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne
- Leinsamen

Soja:

- Tofu
- Tempeh
- Sojaschnetzel

Hülsenfrüchte:

- Linsen
- Bohnen
- Erbsen
- Süßlupine

Raffinierte Öle:

- raffiniertes Raps-,
- Sonnenblumenöl,
- Distelöl

Der Ernährungsplan

Auf den folgenden Seiten wird beispielhaft ein Ernährungsplan für eine Woche dargestellt. Dieser muss nicht eins zu eins übernommen werden, kann aber als Anhaltspunkt dienen.

Gewürze, Kräuter und Salz können nach Belieben zu den Gerichten hinzugefügt werden.

Die Reihenfolge der Tage kann variiert werden. Auch die Mahlzeiten können getauscht werden, falls abends mehr Zeit zum Kochen vorhanden ist oder ein üppigeres Abendessen bevorzugt wird. In diesem Fall kann das Mittagessen mit dem Abendessen getauscht werden.

Es sollte allerdings darauf geachtet werden, dass die Mengenangaben der oben abgebildeten Lebensmittelgruppen eingehalten werden und die Produkte regional, saisonal und biologisch sind. Bei Bedarf können einzelne Lebensmittel verwendet werden, die aus europäischen Ländern stammen, wie z.B. Olivenöl.



Abbildung 7: Edamame
Quelle: Cottonbro 2019

Bitte tragt eure verzehrten Lebensmittel in die leere Tabelle „Eigener Ernährungsplan“ so genau wie möglich ein. Auf dem Evaluationsbogen soll vor und nach der Umsetzung des Ernährungsplans das Gewicht eingetragen werden, sowie das Alter, Größe und Geschlecht. Diese Daten werden zur Bestimmung des BMIs benötigt. Achtet darauf euer Gewicht nach dem Aufstehen zu messen.

Nach der Woche füllt ihr bitte den Evaluationsbogen aus. Die geschlossenen Fragen werden durch eine Skala von 1 bis 6 bewertet. In diesem Rahmen bedeutet 1 „Trifft zu“ und 6 „Trifft gar nicht zu“. Der Evaluationsbogen und der selbst ausgefüllte Ernährungsplan kann an folgende E-Mail-Adresse geschickt werden: marzijana@gmail.com

Die Daten werden anonym an mich weitergeleitet.

Ernährungsplan 3000kcal

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
Frühstück	<u>Porridge</u> -100g Haferflocken -1/2 Apfel -250ml Milch -50g Joghurt -30g Nüsse oder Leinsamen -10g Rosinen	<u>Porridge</u> -100g Haferflocken -1/2 Birne -250ml Milch -50g Joghurt -30g Nüsse oder Leinsamen -10g Rosinen	<u>Belegte Brote</u> -zwei Scheiben Vollkornbrot (je 50g) -je 5g Margarine -10g Marmelade -10g Gemüseaufstrich -100g Rote Beete	<u>Porridge</u> -100g Haferflocken -1/2 Birne -250ml Milch -50g Joghurt -30g Nüsse oder Leinsamen -10g Rosinen
Zwischenmahlzeit	-1 Birne	-1 Apfel	-200g Obstsalat	-200g Obstsalat
Mittagessen	<u>Bohneneintopf</u> -160g bunte Hülsenfrüchte (Trockenprodukt) -200g Karotte -80g Buchweizen -1/2 Zwiebel -50g Knollensellerie -50g Lauch -800ml Gemüsebrühe -25g Olivenöl zum anbraten	<u>Grünkohleintopf</u> -200g Grünkohl -210g Kartoffeln -85g Räuchertofu -1/2 Zwiebel -300ml Gemüsebrühe -25g Sonnenblumenöl zum anbraten -1 Tl Senf	<u>Pilz-Hähnchen-Pfanne</u> -250g Champignons -240g Hähnchen -40g Sahne -250ml Gemüsebrühe -1/2 Zwiebel -1 Zehe Knoblauch -25g Olivenöl zum anbraten -Paprikapulver -130g Hirse (Trockenprodukt)	<u>Kürbis-Linsen-Curry</u> -160g Linsen (Trockenprodukt) -250g Butternut-Kürbis -85g Tofu -1/2 Zwiebel -Knoblauch -500ml Gemüsebrühe -1 El Tomatenmark -25g Olivenöl zum anbraten -Currypulver oder Currypaste
Zwischenmahlzeit	-30g Nüsse -20g Rosinen	-30g Nüsse -20g Rosinen	-30g Nüsse -20g Rosinen	-30g Nüsse -20g Rosinen
Abendessen	<u>Rote-Beete-Salat</u> -150g Rote Beete -1/2 Apfel -25g Leinöl -Essig -Petersilie -zwei Scheiben Vollkornbrot (je 50g) -je 5g Margarine -je 10g Gemüseaufstrich	<u>Rotkohlsalat</u> -150g Rotkohl -1/2 Apfel -eine Lauchzwiebel -25g Leinöl -Essig -180g Hirse (Trockenprodukt) in -360ml Wasser kochen	<u>Erbsen und Möhren</u> -160g Erbsen -160g Karotten -25g Olivenöl -eine Scheibe Vollkornbrot (50g) -5g Margarine -10g Gemüseaufstrich -30g Nüsse	<u>Quinoa-Salat</u> -180g Quinoa (Trockenprodukt) in -360ml Wasser kochen -100g Karotten -100g Champignons -25g Leinöl

	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Frühstück	<u>Belegte Brote</u> -2 Scheiben Vollkornbrot (je 50g) -je 5g Margarine -10g Honig -30g Käse -100g Rote Beete	<u>Porridge</u> -100g Haferflocken -1/2 Apfel -250ml Milch -50g Joghurt -30g Nüsse oder Leinsamen -10g Rosinen	<u>Belegte Brote</u> -2 Scheiben Vollkornbrot (je 50g) -je 5g Margarine -10g Marmelade -25g Käse -1 Ei
Zwischenmahlzeit	-300g Obstsalat	-1 Birne	-1 Apfel
Mittagessen	<u>Fisch auf Gemüse</u> -240g Fisch -210g Kartoffeln -150g Karotten -50g Lauch -25g Olivenöl	<u>Hirsetaler mit Erbsen und Möhren</u> -160g Erbsen -160g Karotten -180g Hirse (Trockenprodukt) -1 Ei -1/2 Zwiebel -25g Olivenöl zum anbraten	<u>Wirsingintopf</u> -200g Wirsing -120g Hackfleisch -1/2 Zwiebel -150g Karotten -300ml Gemüsebrühe -25g Olivenöl zum anbraten
Zwischenmahlzeit	-30g Nüsse -20g Rosinen	-30g Nüsse -20g Rosinen	-30g Nüsse -20g Rosinen
Abendessen	<u>Feldsalat</u> -50g Feldsalat -100g Rote Beete -80g Mais -30g Kürbiskerne -25g Leinöl -Essig -2 Scheiben Vollkornbrot (je 50g) -je 5g Margarine -je 10g Gemüseaufstrich	<u>Spitzkohlsalat</u> -150g Spitzkohl -100g Karotten -25g Leinöl -Essig -Petersilie	<u>Chinakohl-Salat</u> -150g Chinakohl -1/2 Apfel -30g Walnüsse -25g Leinöl -Essig -Petersilie -180g Hirse (Trockenprodukt) in -360ml Wasser kochen

Rezepte für eine Portion



Abbildung 8: Besteck. Quelle: McLean, 2020

Bohneneintopf

160g bunte Hülsenfrüchte über Nacht einweichen.

1/2 Zwiebel in feine Würfel schneiden und in 25g Olivenöl glasig andünsten. 400ml Gemüsebrühe, sowie die eingeweichten Hülsenfrüchte hinzugeben und 20min köcheln lassen. Weitere 400ml Gemüsebrühe, 200g Karotten und 50g Lauch (in Scheiben geschnitten), 80g Buchweizen (Trockenprodukt), sowie 50g Knollensellerie (in Würfel geschnitten) hinzugeben und nochmals ca. 20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Bedarf Kräuter wie Petersilie hinzufügen.



Abbildung 9: Bohneneintopf
Quelle: Eigene Darstellung



Abbildung 10: Grünkohleintopf
Quelle: Eigene Darstellung

Grünkohleintopf

-1/2 Zwiebel in feine Würfel schneiden und in 25g Sonnenblumenöl glasig andünsten. 85g Räuchertofu (in Würfel geschnitten), sowie 210g Kartoffeln (geviertelt) zufügen und kurz mit anbraten. Mit 200ml Gemüsebrühe ablöschen und 200g Grünkohl, sowie 1 Tl Senf hinzugeben und 20-30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pilz-Hähnchen-Pfanne

130g Hirse in 260ml Wasser mit einer Prise Salz aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Hirse in geschlossenem Topf ca. 30 Minuten lang quellen lassen.

1/2 Zwiebel und eine Zehe Knoblauch in feine Würfel schneiden und in 25g Olivenöl glasig andünsten.

240g Hähnchengeschnetzeltes, 250g geviertelte Champignons und etwas Paprikapulver hinzugeben und mit anbraten. 250ml Gemüsebrühe und 40g Sahne zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Abbildung 11: Pilz-Hähnchen-Pfanne
Quelle: Eigene Darstellung



Abbildung 12: Kürbis-Linsen-Curry
Quelle: Eigene Darstellung

Kürbis-Linsen-Curry

1/2 Zwiebel und eine Zehe Knoblauch in Würfel schneiden und in 25g Olivenöl glasig andünsten. 85g Tofu und 250g Butternut-Kürbis in Würfel schneiden und mit anbraten. Anschließend 1 EL Tomatenmark zufügen und 1 EL rote Currypaste oder Currypulver kurz mit anrösten. Alles mit 500ml Gemüsebrühe ablöschen, 160g Linsen (Trockenprodukt) hinzufügen und 15-20 Minuten köcheln lassen. Mit Salz oder Sojasoße abschmecken.

Fisch auf Gemüse

Den Backofen auf 180C° vorheizen. 210g Kartoffeln und 150g Karotten in dünne Scheiben schneiden, mit 25g Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren und in eine Auflaufform geben. Bei 180° für 20 Minuten backen. 240g Fischfilet trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer auf das Gemüse platzieren.

50g Lauch in Scheiben schneiden und auf das Fischfilet legen. Mit Kräutern der Provence würzen und weitere 20-30 Minuten bei 180° backen. Sollte sich zu wenig Flüssigkeit bilden, etwas Wasser hinzugeben.



Abbildung 13: Fisch auf Gemüse
Quelle: Eigene Darstellung



Abbildung 14: Hirsetaler
Quelle: Eigene Darstellung

Hirsetaler mit Erbsen und Möhren

1/2 Zwiebel (in Würfel geschnitten) und 180g Hirse in 360ml Gemüsebrühe mit einer Prise Salz aufkochen und 5 Minuten köcheln lassen. Anschließend die Hirse in geschlossenem Topf ca. 30 Minuten lang quellen lassen. 160g Karotten in Scheiben schneiden und 160g tiefgefrorene Erbsen in einem geschlossenem Topf in gesalzenem Wasser 15-20 Minuten köcheln lassen. Anschließend das Wasser abgießen. Das Ei mit der Hirse vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu Talern formen. Die Taler werden anschließend in 25g Olivenöl goldbraun gebraten.



Abbildung 15: Fruit Vegetable Box Quelle: Stocksnap, 2014

Wirsingeintopf

Vom Wirsing die äußeren Blätter entfernen und 200g Wirsing in mundgerechte Stücke schneiden. 150g Karotten in Scheiben schneiden.

1/2 Zwiebel in Würfel schneiden und in 25g Olivenöl in einem Topf glasig andünsten. 120g Hackfleisch hinzugeben und leicht anbraten. Den Wirsing und die Kartottenscheiben hinzugeben. Sobald der Wirsing leicht eingefallen ist, wird 150ml Gemüsebrühe zugefügt und 20-30 Minuten im geschlossenen Topf köcheln gelassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Kümmel abschmecken.



Abbildung 16: Wirsingeintopfs
Quelle: Eigene Darstellung

Eigener Ernährungsplan

	Tag 1	Tag 2	Tag 3	Tag 4
Frühstück				
Zwischenmahlzeit				
Mittagessen				
Zwischenmahlzeit				
Abendessen				

	Tag 5	Tag 6	Tag 7
Frühstück			
Zwischenmahlzeit			
Mittagessen			
Zwischenmahlzeit			
Abendessen			

Deine Meinung zur „Planetary Health Diet“

		Trifft zu			Trifft nicht zu		
		1	2	3	4	5	6
1	Die Umsetzung des Ernährungsplans ist mir leicht gefallen.						
2	Die Zubereitung der Gerichte war sehr zeitaufwändig.						
3	Die Ernährungsweise der „Planetary Health Diet“ war schwer in meinen Alltag zu integrieren.						
4	Mir ist es schwer gefallen auf ausschließlich regionale Lebensmittel zurück zu greifen.						
5	Mir haben größere Mengen an süßen Speisen und Süßigkeiten im Ernährungsplan gefehlt.						
6	Mir haben größere Mengen an Milchprodukten wie Käse gefehlt.						
7	Der Verzicht von täglichem Fleischverzehr ist mir schwer gefallen.						
8	Der Verzehr von großen Mengen an Gemüse und Vollkornprodukten ist mir leicht gefallen.						
9	Der Kauf von ausschließlich biologischen Lebensmitteln ist mir auf Dauer zu teuer.						
10	Ich habe mich während der Woche abgeschlagen, müde und hungrig gefühlt.						
11	Ich habe mich aktiv und voller Energie gefühlt.						
12	Ernährung wurde in meiner Schule im Unterricht thematisiert.						
13	Mir ist bewusst wie ich meine Ernährung nachhaltig gestalten kann.						
14	Ich versuche in meinem Alltag auf eine gesunde Ernährung zu achten.						
15	Ich esse häufig Fertigprodukte oder auswärts.						
16	Ich würde meine Ernährungsweise gerne dauerhaft nachhaltiger und gesünder gestalten.						
17	Die „Planetary Health Diet“ hat mir Anregungen für eine Ernährungsumstellung gegeben.						

Geschlecht: Alter: Größe:

Die „Planetary Health Diet“ wurde sieben Tage lang durchgeführt (Ja/Nein):

Wie viele Tage wurde die PHD (bei vorzeitigem Abbruch) durchgeführt:

Gewicht vor Durchführung der PHD:

Gewicht nach einwöchiger Durchführung der PHD:

Wie hast du dich während der Ernährungsumstellung gefühlt?

Verbesserungsvorschläge für eine leichtere Umsetzung:

Quellenverzeichnis

Abbildung 1: Dose Juice (2018). Abgerufen 05.01.2021, von <https://unsplash.com/photos/ocnsb17U6FE>

Abbildung 2: Eat-Lancet Commission (2019). Planetary Health Diet. Summary Report. Abgerufen 05.01.2021, von https://eatforum.org/content/uploads/2019/01/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf

Abbildung 3: Daria Shevtsova (2018). Assorted green veggies in bowl. Abgerufen 05.01.2021, von <https://www.pexels.com/photo/assorted-green-veggies-in-bowl-4117587/>

Abbildung 4: Polina Tankilevitch (2020). Photo of Tofu, Soybeans and Soy Milk Against White Background. Abgerufen 05.01.2021, von <https://www.pexels.com/photo/photo-of-tofu-soybeans-and-soy-milk-against-white-background-4518581/>

Abbildung 5: Carissa Gan (2016). Healthy Breakfast. Abgerufen 05.01.2021, von <https://unsplash.com/photos/YlwOMESLPQo>

Abbildung 6: Janine Joles (2018). Abgerufen 05.01.2021, von <https://unsplash.com/photos/-8nbY8W2YEE>

Abbildung 7: Cottonbro (2019). Person Pouring Seasoning on Green Beans on Bowl. Abgerufen 05.01.2021, von <https://www.pexels.com/photo/person-pouring-seasoning-on-green-beans-on-bowl-3338497/>

Abbildung 8: Erik McLean (2020). Abgerufen 05.01.2021, von <https://unsplash.com/photos/8qYgemjl-UY>

Abbildung 9: Eigene Darstellung

Abbildung 10: Eigene Darstellung

Abbildung 11: Eigene Darstellung

Abbildung 12: Eigene Darstellung

Abbildung 13: Eigene Darstellung

Abbildung 14: Eigene Darstellung

Abbildung 15: StockSnap (2014). Fruit Vegetables Box. Abgerufen 05.01.2021, von <https://pixabay.com/photos/fruit-vegetables-box-healthy-food-924937/>

Abbildung 16: Eigene Darstellung