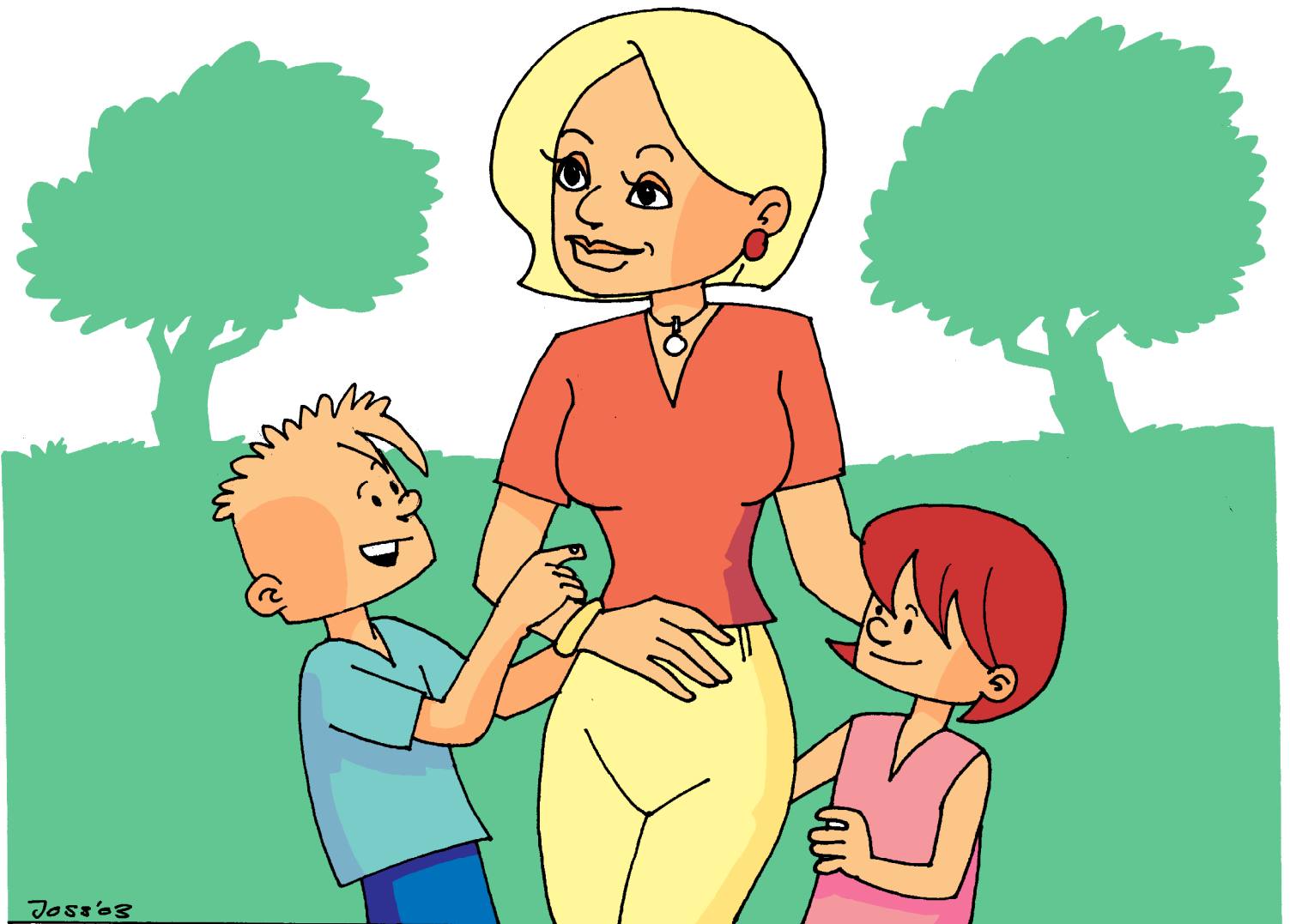
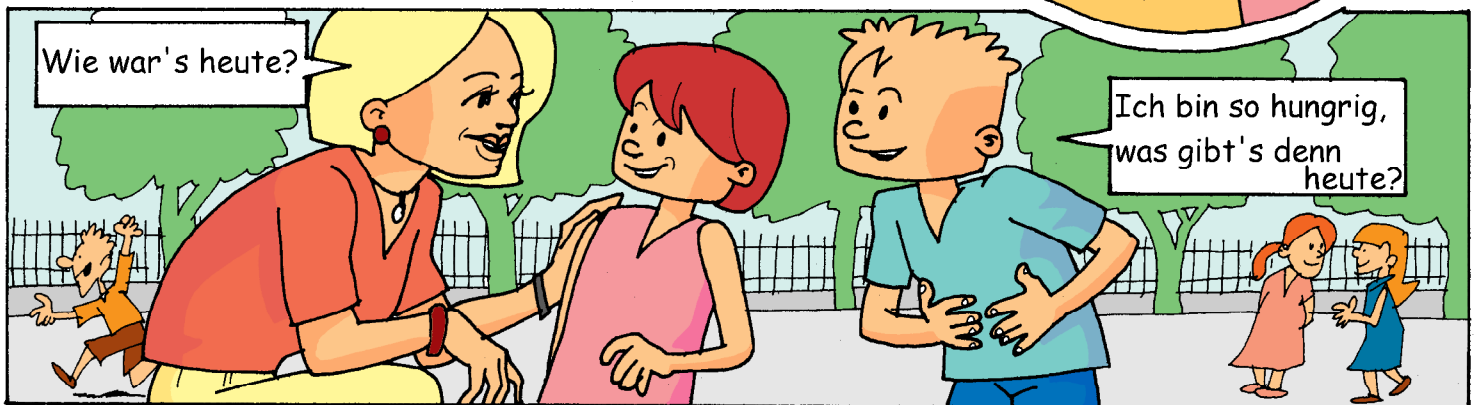
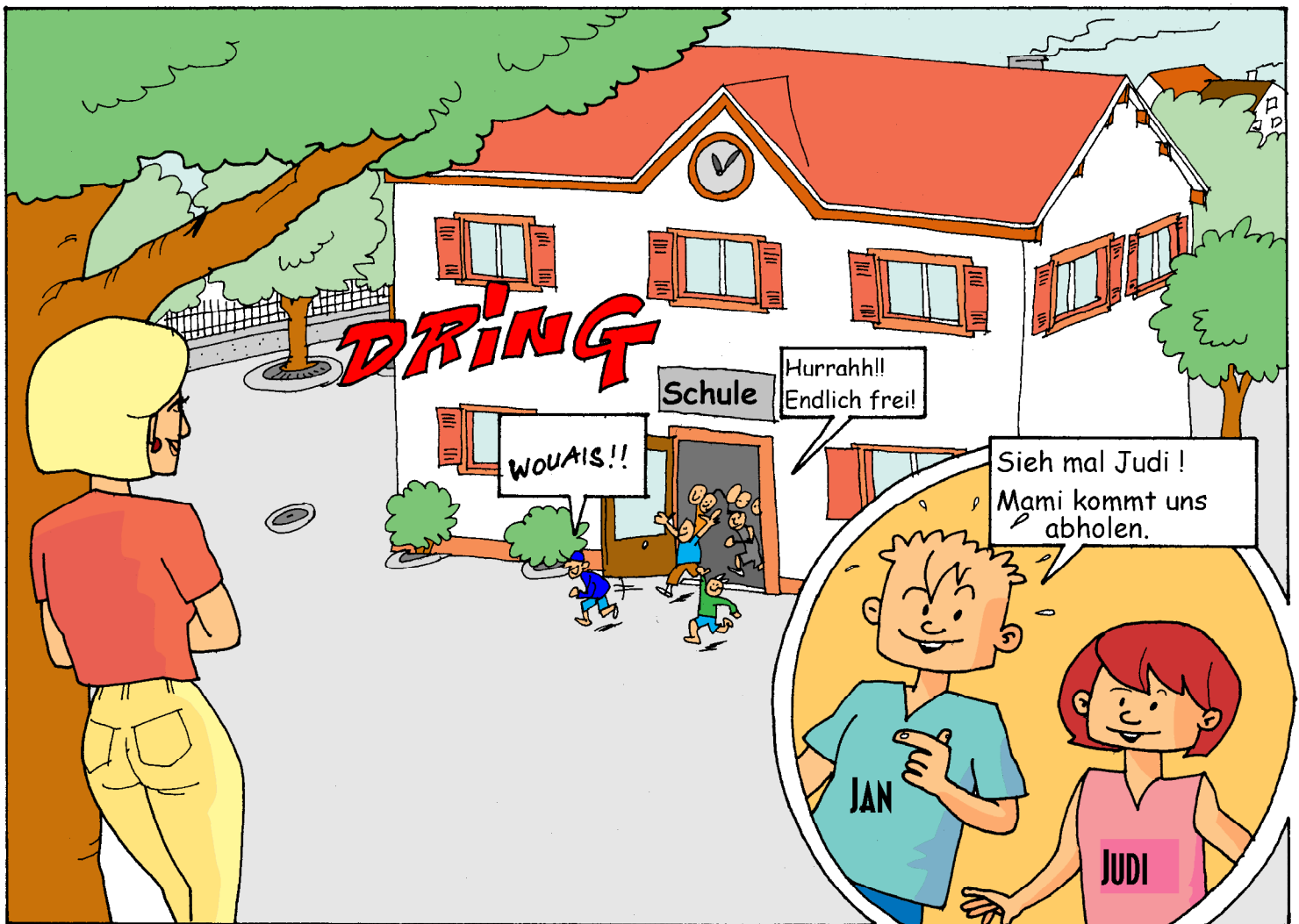
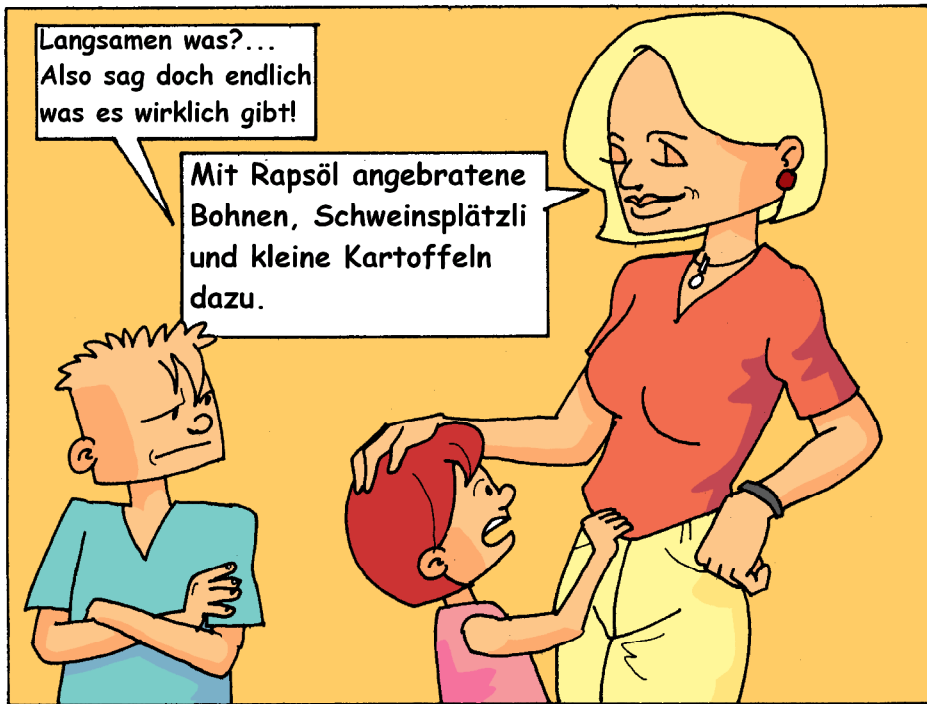


# Sag Mami, was ist „gesund essen“ ?

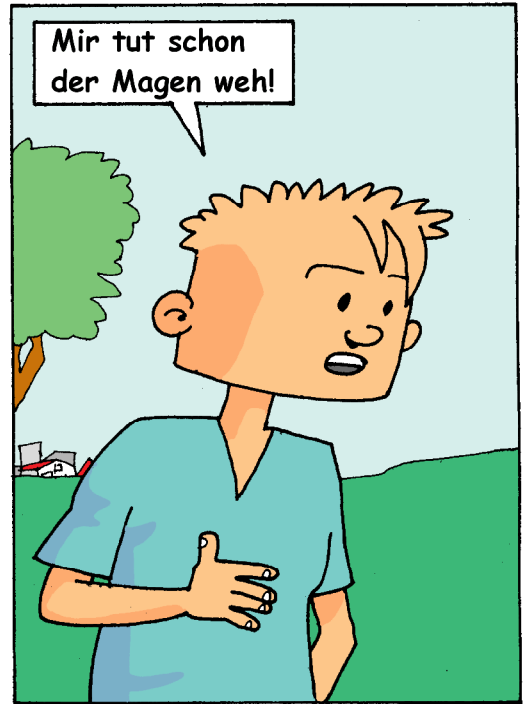




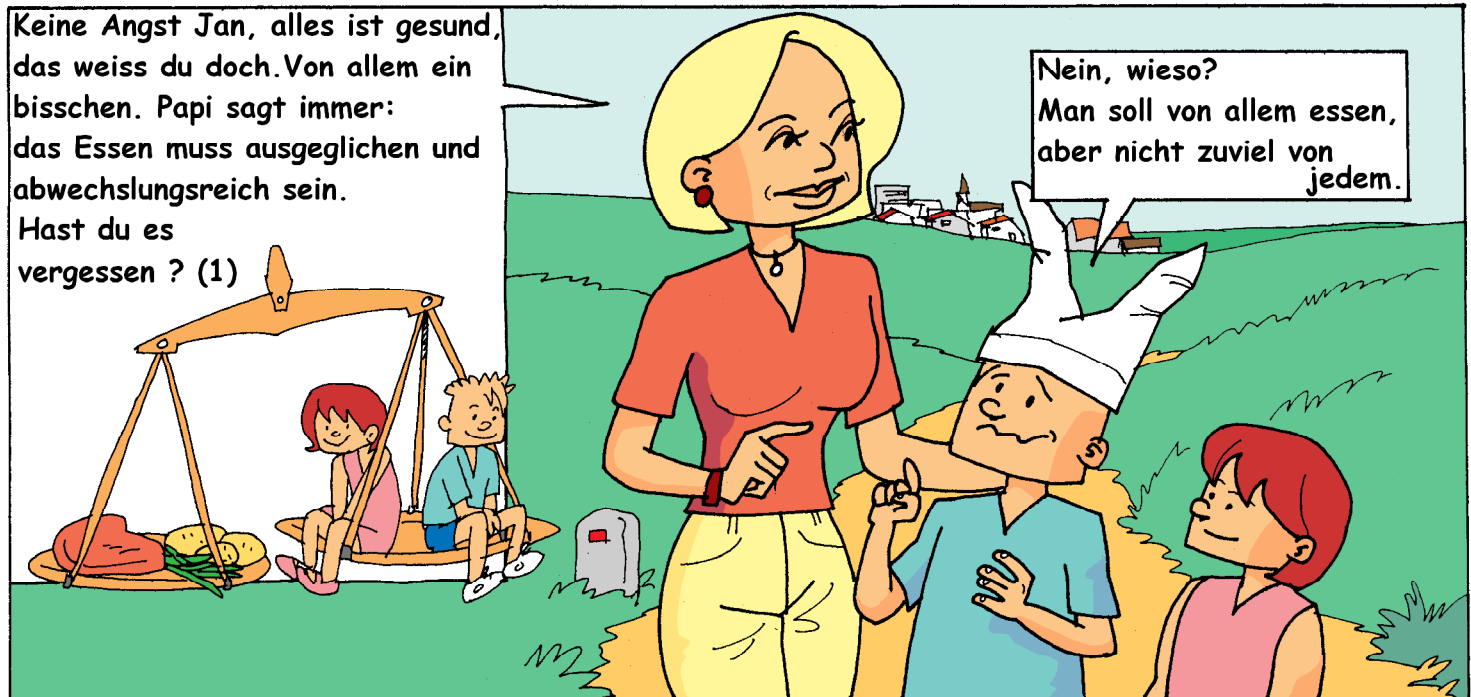


Langsamen was?... Also sag doch endlich was es wirklich gibt!

Mit Rapsöl angebratene Bohnen, Schweinsplätzli und kleine Kartoffeln dazu.



Mir tut schon der Magen weh!



Keine Angst Jan, alles ist gesund, das weiss du doch. Von allem ein bisschen. Papi sagt immer: das Essen muss ausgeglichen und abwechslungsreich sein. Hast du es vergessen? (1)

Nein, wieso? Man soll von allem essen, aber nicht zuviel von jedem.



Jan hat soviel Hunger, wann essen wir endlich?

Judi, du musst ein bisschen warten. Papi ist gleich da!

Und ich werde fernsehen mit Soda und Pop-Corn. Mmm - toll...

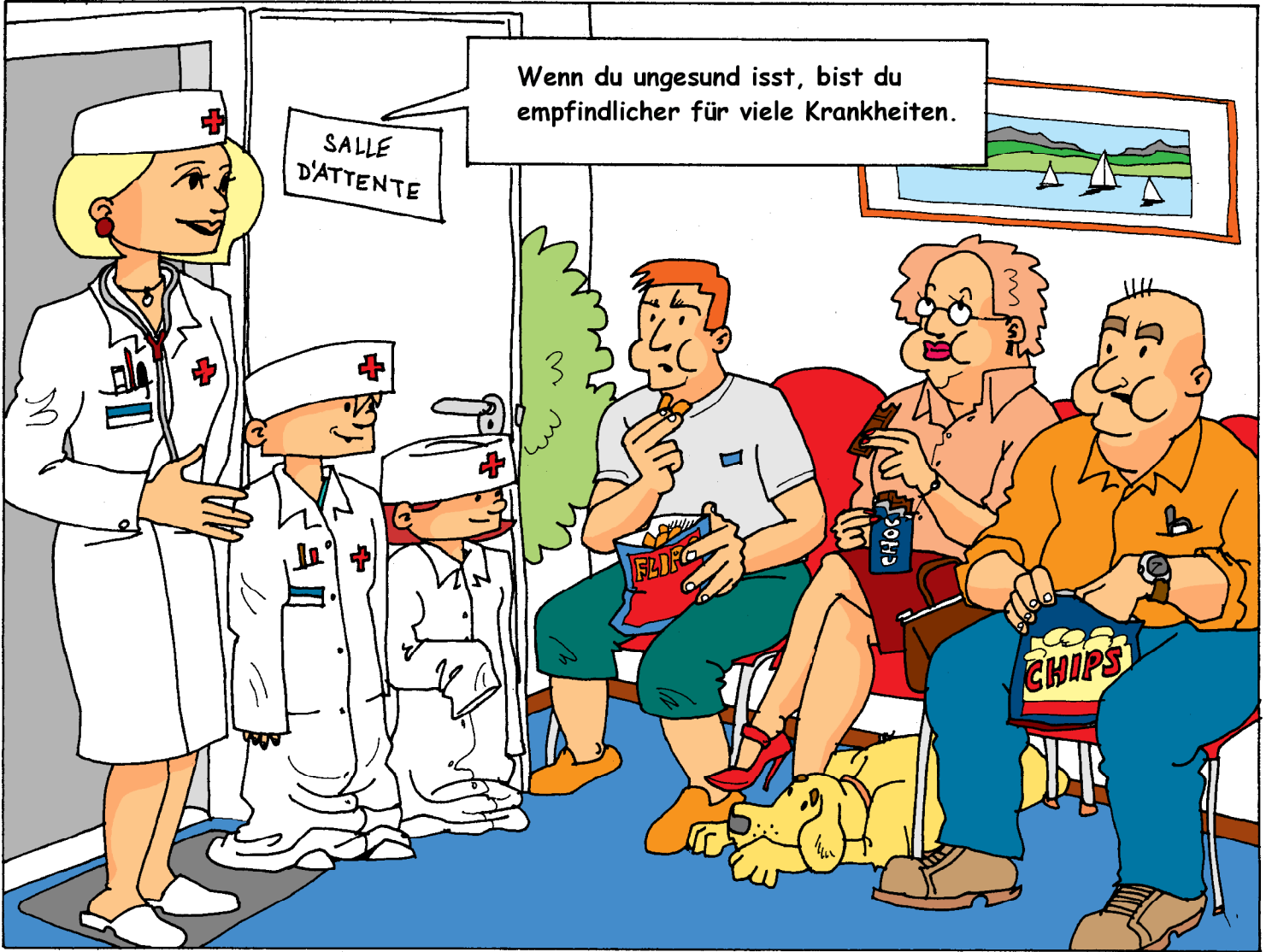




Das kommt nicht in Frage!!!  
Das ist vollkommen ungesund!

Wieso Mami? Ich will auch Pop-Corn haben. Was heisst das, ungesund?

Es gibt sowieso nichts Interessantes im Fernsehen!



SALLE D'ATTENTE

Wenn du ungesund isst, bist du empfindlicher für viele Krankheiten.



Wenn man aber gesund isst, wird man weniger krank. Hast du das in der Schule noch nicht gelesen?



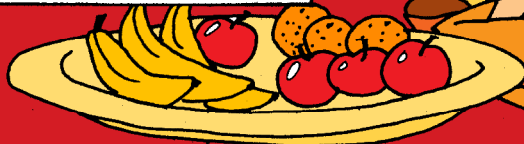
In meinen Heften steht davon nichts



Kannst du auch nicht. Aber im Lancet, der besten wissenschaftlichen Zeitschrift auf englisch, steht es schwarz auf weiss!

Ein indischer Arzt teilte Patienten mit Herzkrankheiten in zwei Gruppen. Der einen gab er eine Diät mit mehr Früchten und Gemüse als der anderen. Die Gruppe mit dem speziellen Diät halte viel weniger Herzinfälle. Gibt dir das nicht zu denken? (2)

Ich kann doch Kein Englisch Mami, das weisst du doch! Papi sagt doch immer die einen sagen das eine und die anderen das andere. Was geht uns die Inder an!



Aber hier haben französische Ärzte vor 10 Jahren das gleiche herausgefunden.

Das hast du mir erzählt!

Mir auch: die Kretische Diät (3) hast du gesagt oder?

2005/03

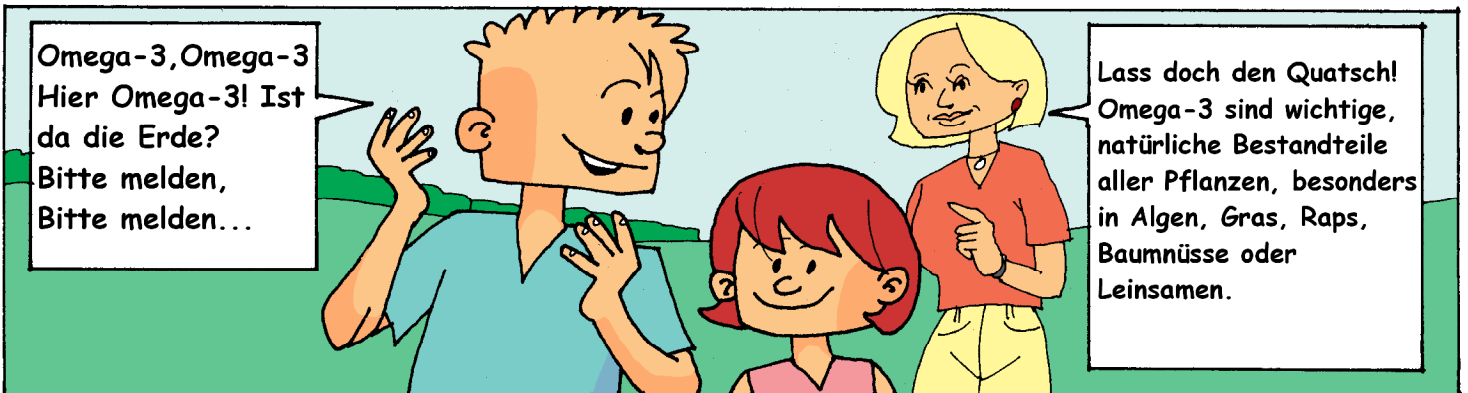
Genau, das heisst auch die mediterranische Diät. Sie ist reich an Omega-3 Fettsäuren: viel Früchte, Gemüse, Rapsöl und Olivenöl; und ein Glas Rotwein!

In Kreta gibt es also viel weniger Herzinfälle und überhaupt im Mittelmeerraum. Schuld daran ist die Alfa-Linolensäure, Omega-3!  
(4)



Omega-3, Omega-3  
Hier Omega-3! Ist da die Erde?  
Bitte melden, Bitte melden...

Lass doch den Quatsch!  
Omega-3 sind wichtige, natürliche Bestandteile aller Pflanzen, besonders in Algen, Gras, Raps, Baumnüsse oder Leinsamen.

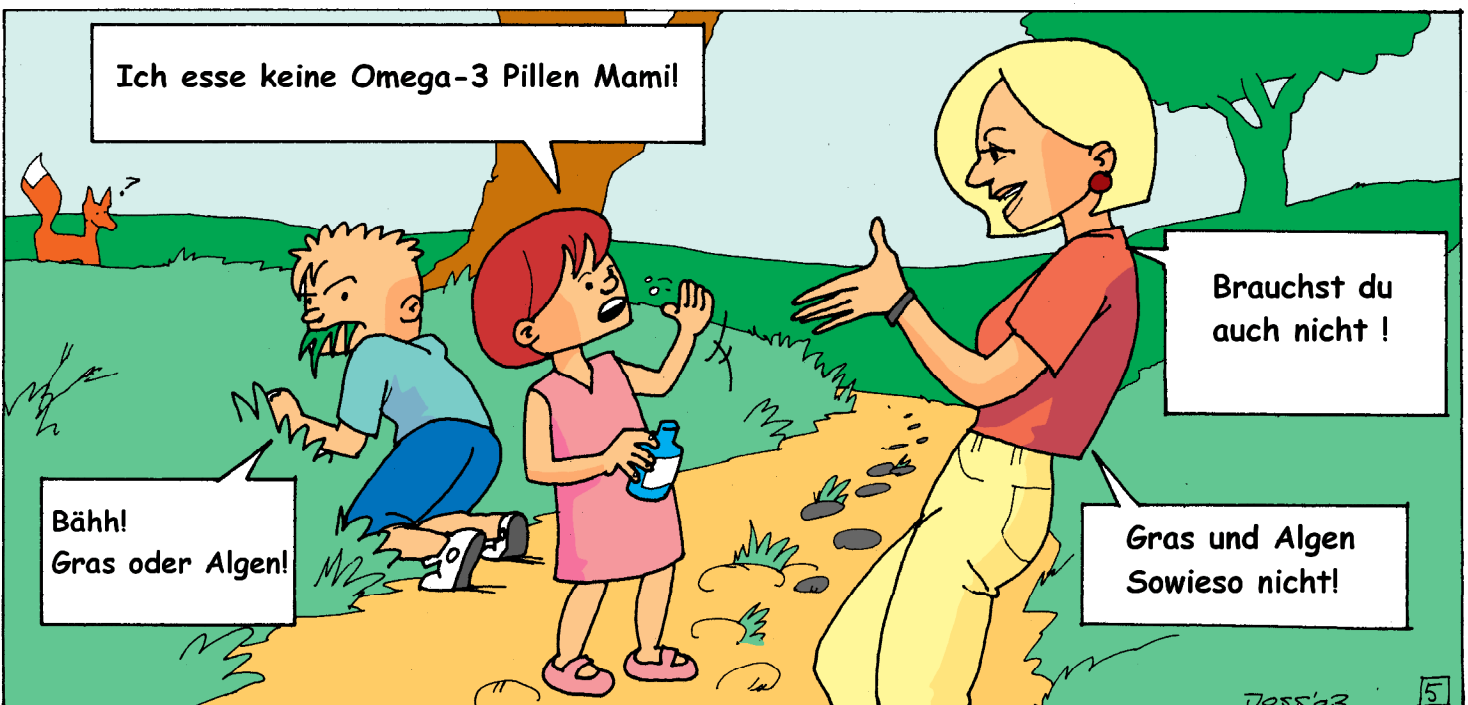


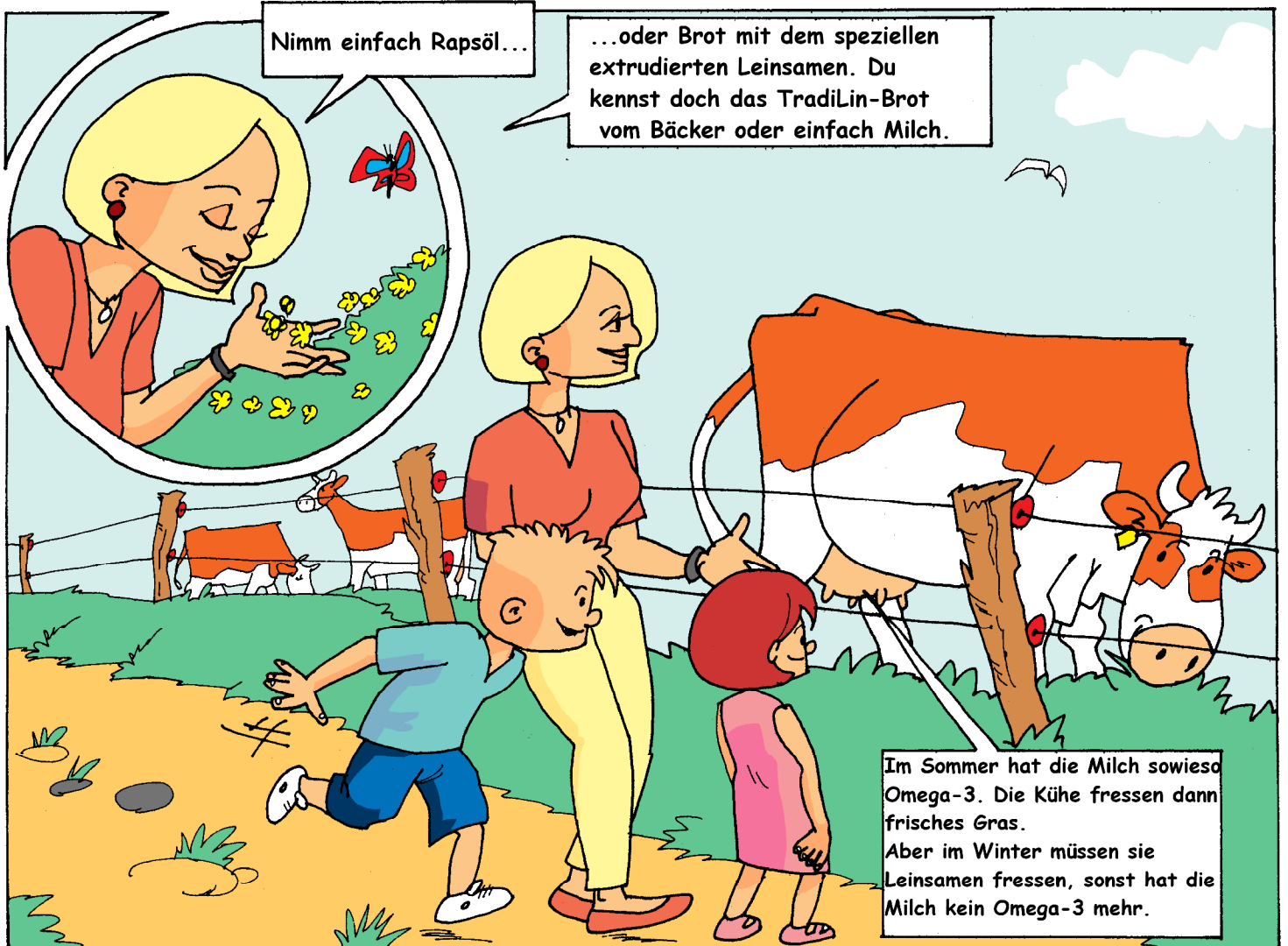
Ich esse keine Omega-3 Pillen Mami!

Brauchst du auch nicht!

Bäh!  
Gras oder Algen!

Gras und Algen  
Sowieso nicht!

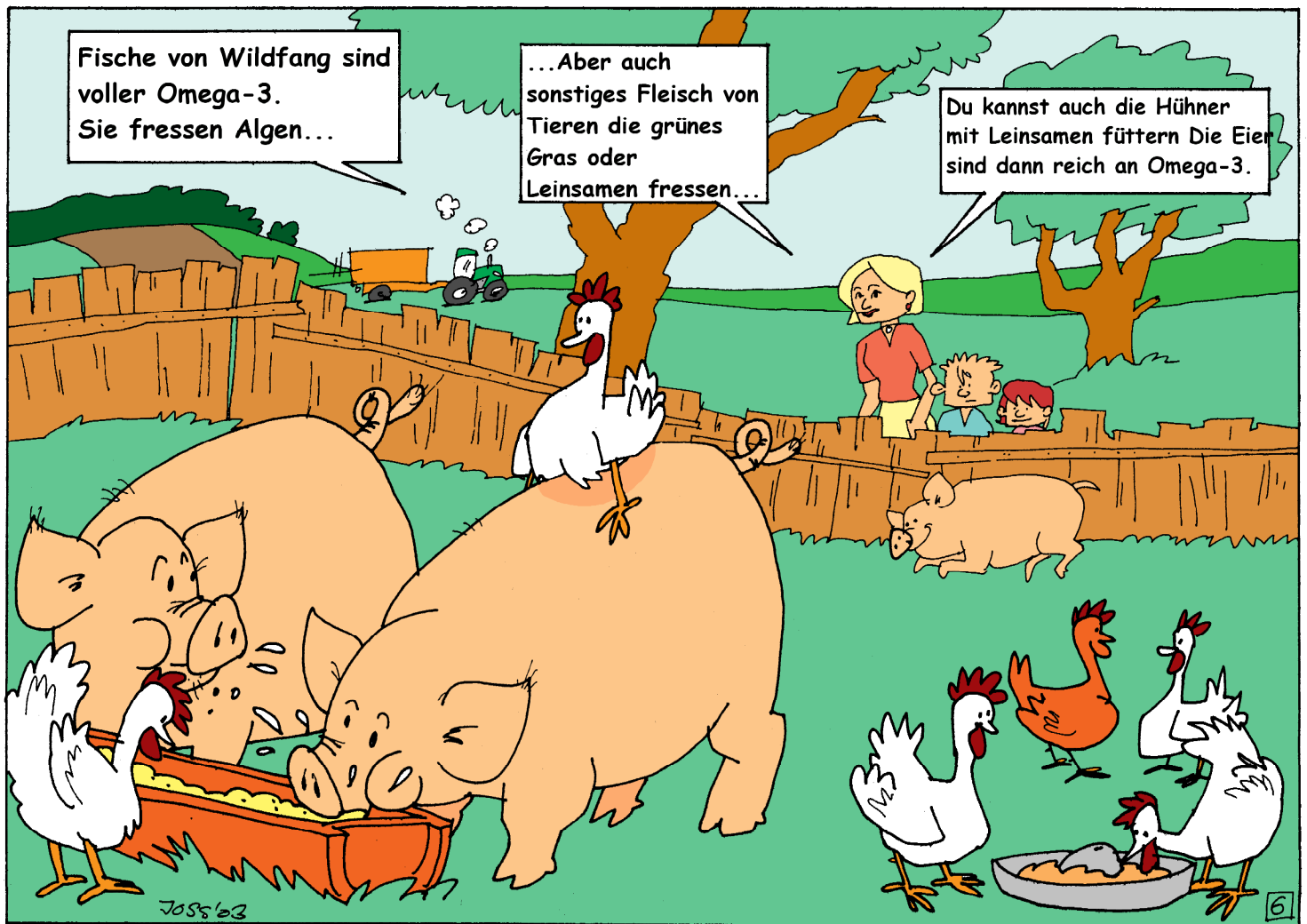




Nimm einfach Rapsöl...

...oder Brot mit dem speziellen extrudierten Leinsamen. Du kennst doch das TradiLin-Brot vom Bäcker oder einfach Milch.

Im Sommer hat die Milch sowieso Omega-3. Die Kühe fressen dann frisches Gras. Aber im Winter müssen sie Leinsamen fressen, sonst hat die Milch kein Omega-3 mehr.



Fische von Wildfang sind voller Omega-3. Sie fressen Algen...

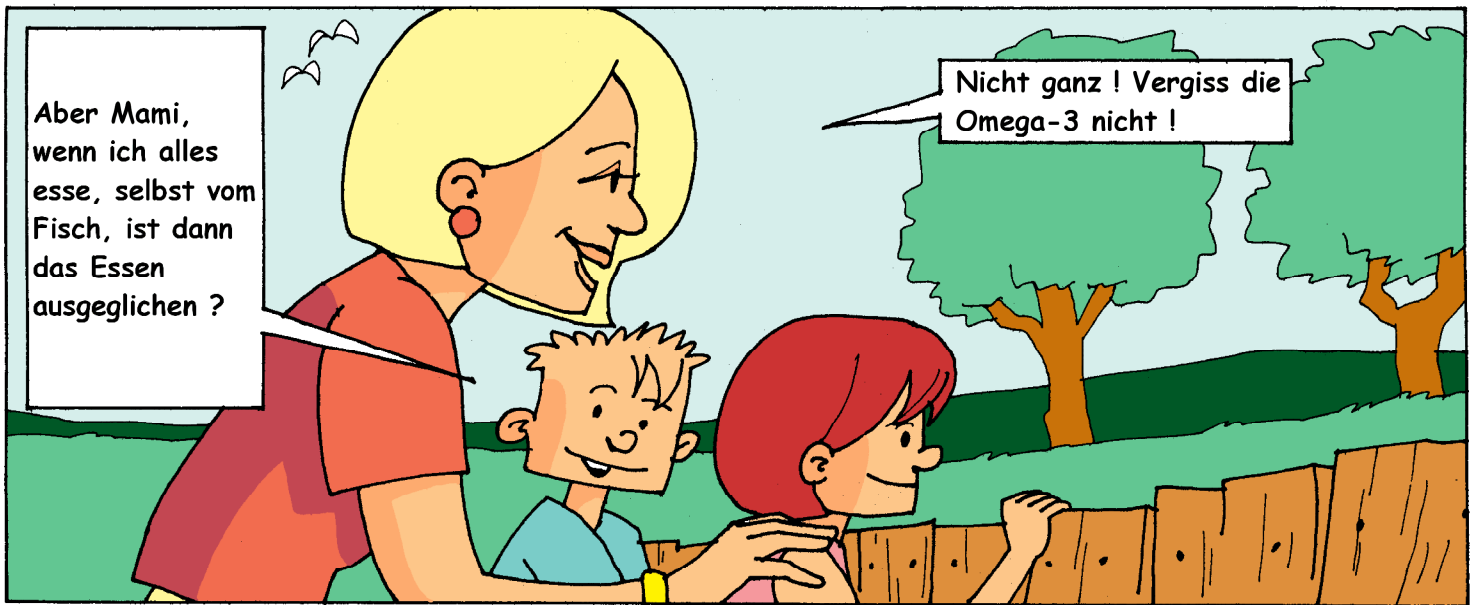
...Aber auch sonstiges Fleisch von Tieren die grünes Gras oder Leinsamen fressen...

Du kannst auch die Hühner mit Leinsamen füttern Die Eier sind dann reich an Omega-3.

JOS 03

6



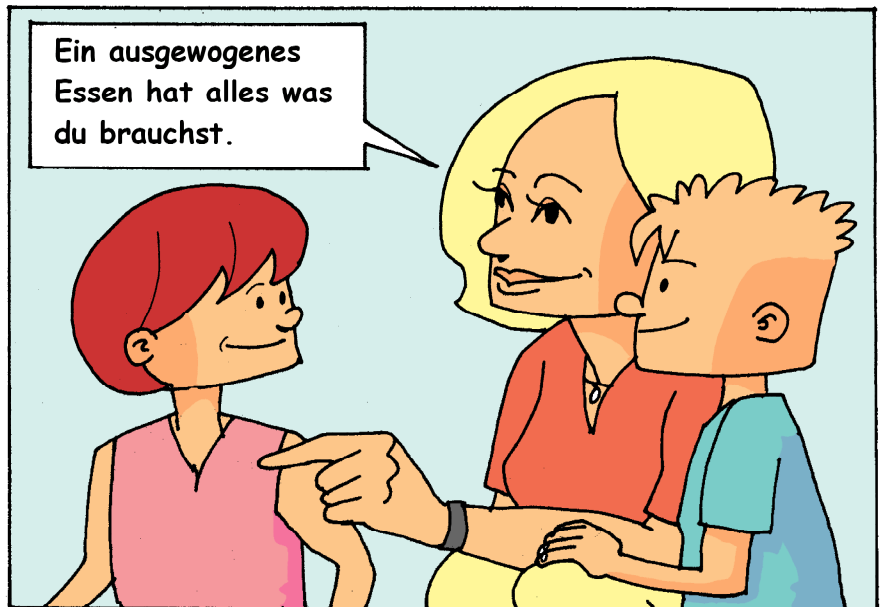


Aber Mami, wenn ich alles esse, selbst vom Fisch, ist dann das Essen ausgeglichen ?

Nicht ganz ! Vergiss die Omega-3 nicht !



Also Mami, Omega-3 sind nicht nur Pillen ?



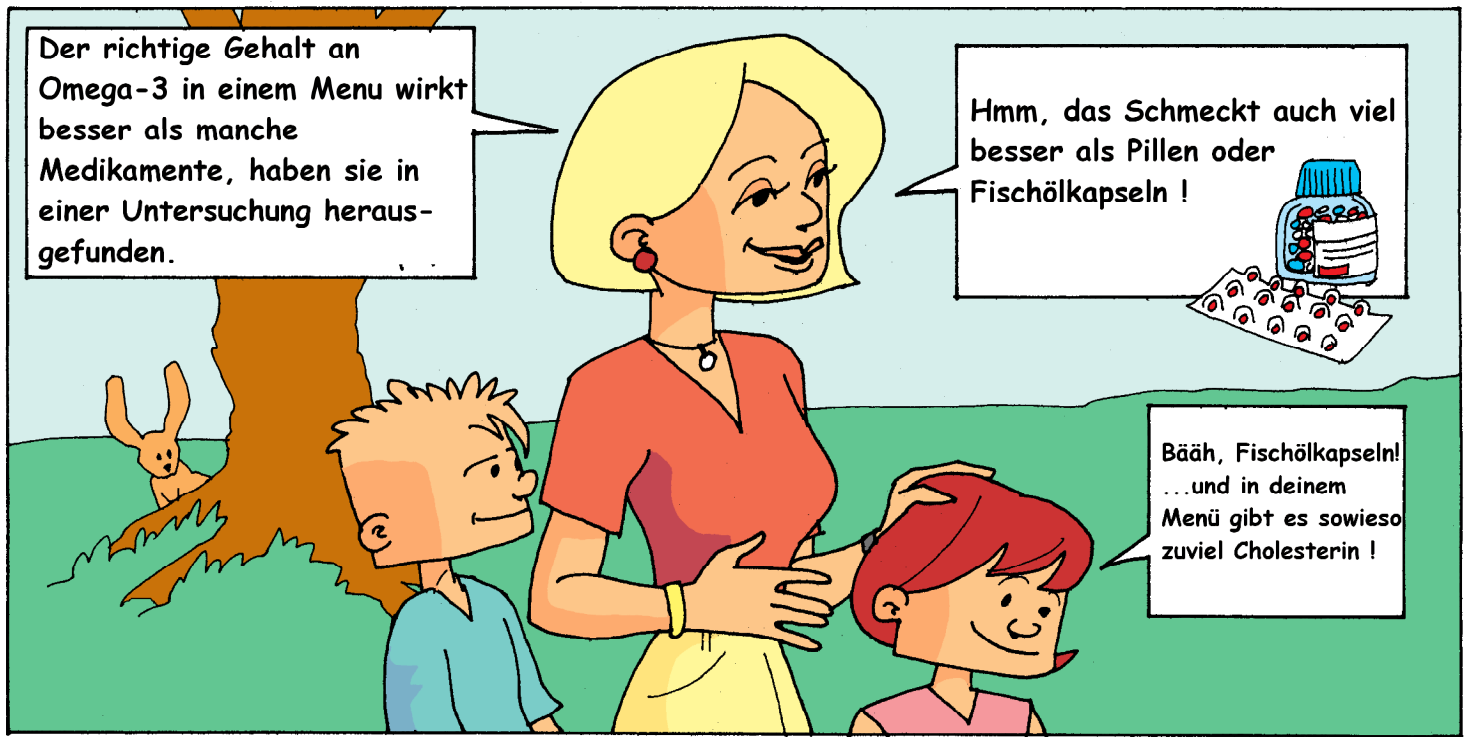
Ein ausgewogenes Essen hat alles was du brauchst.



Wenn du darauf achtest, dass Tiere das Richtige fressen und dein Essen auch Gemüse hat wie in Kreta, dann bleibst du gesund.

Es gibt keine "Wunder-Nahrungsmittel", das alles hat!

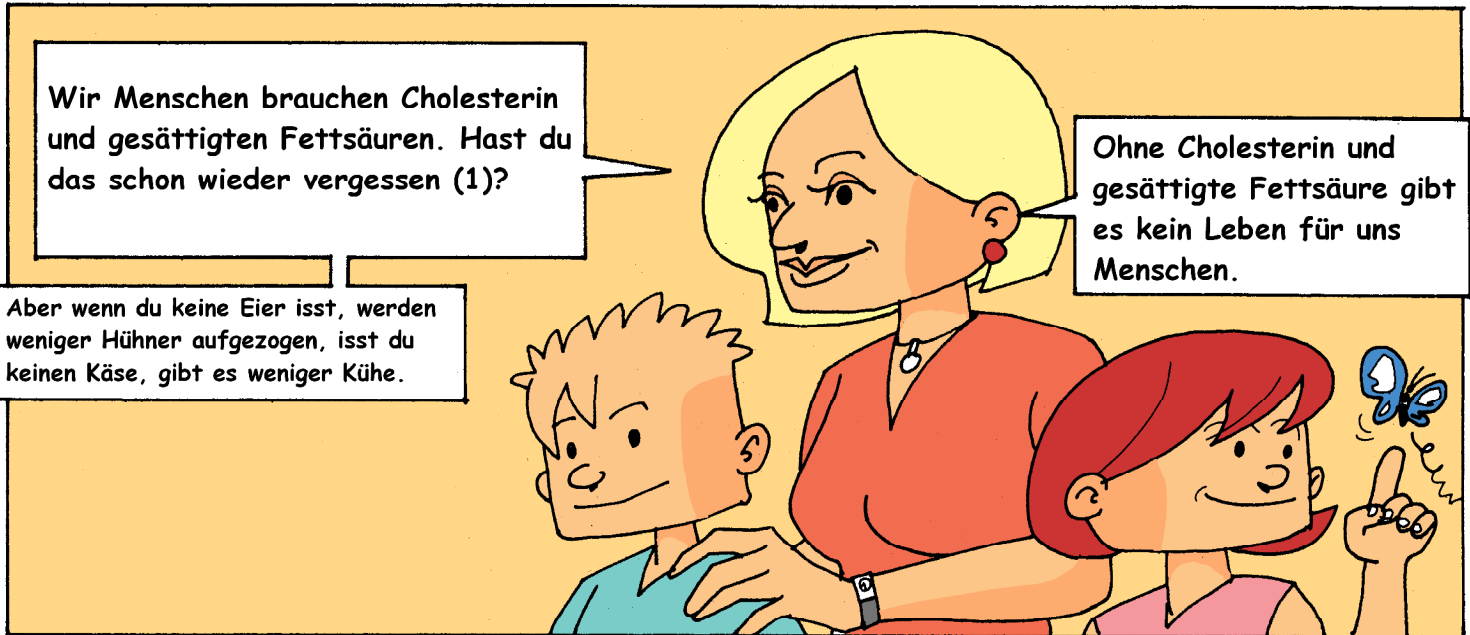




Der richtige Gehalt an Omega-3 in einem Menü wirkt besser als manche Medikamente, haben sie in einer Untersuchung herausgefunden.

Hmm, das Schmeckt auch viel besser als Pillen oder Fischölkapseln !

Bäh, Fischölkapseln! ...und in deinem Menü gibt es sowieso zuviel Cholesterin !



Wir Menschen brauchen Cholesterin und gesättigten Fettsäuren. Hast du das schon wieder vergessen (1)?

Ohne Cholesterin und gesättigte Fettsäure gibt es kein Leben für uns Menschen.

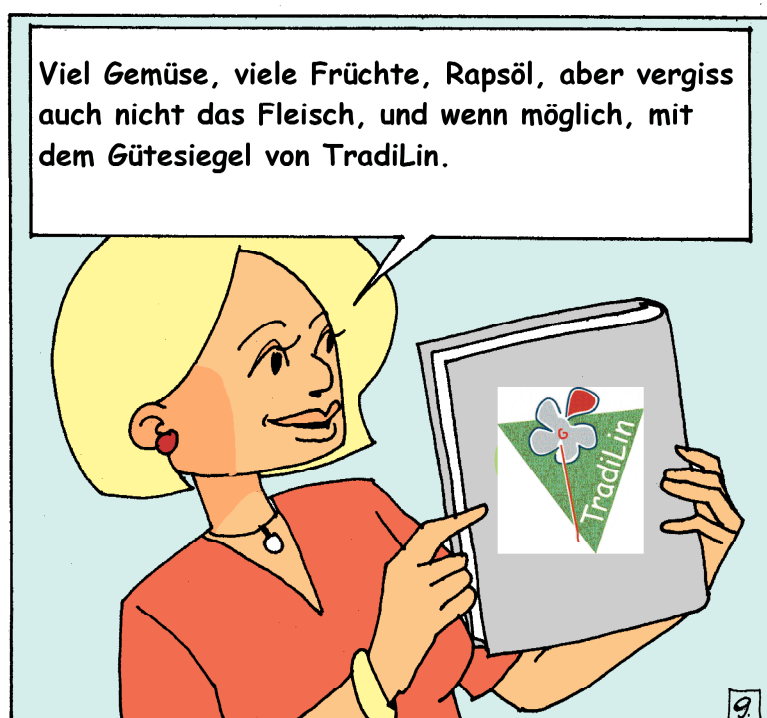
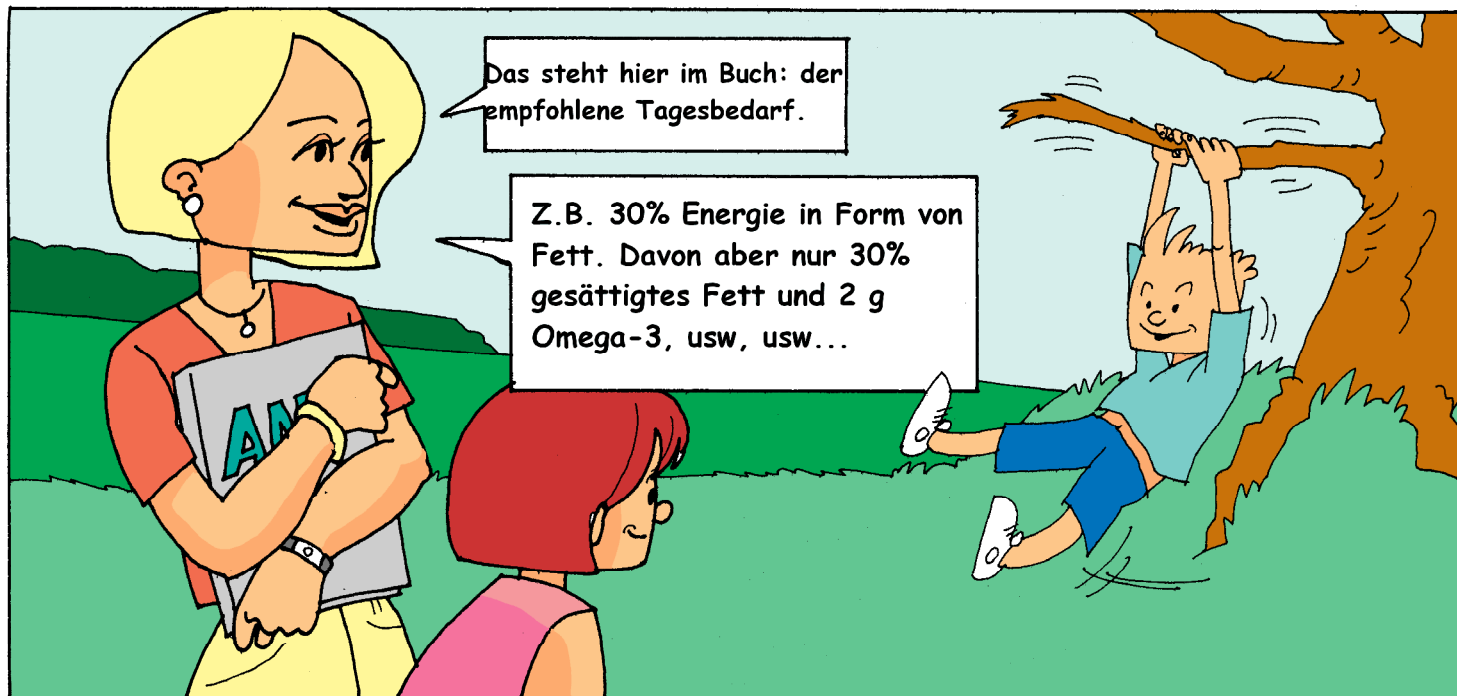
Aber wenn du keine Eier isst, werden weniger Hühner aufgezogen, isst du keinen Käse, gibt es weniger Kühe.

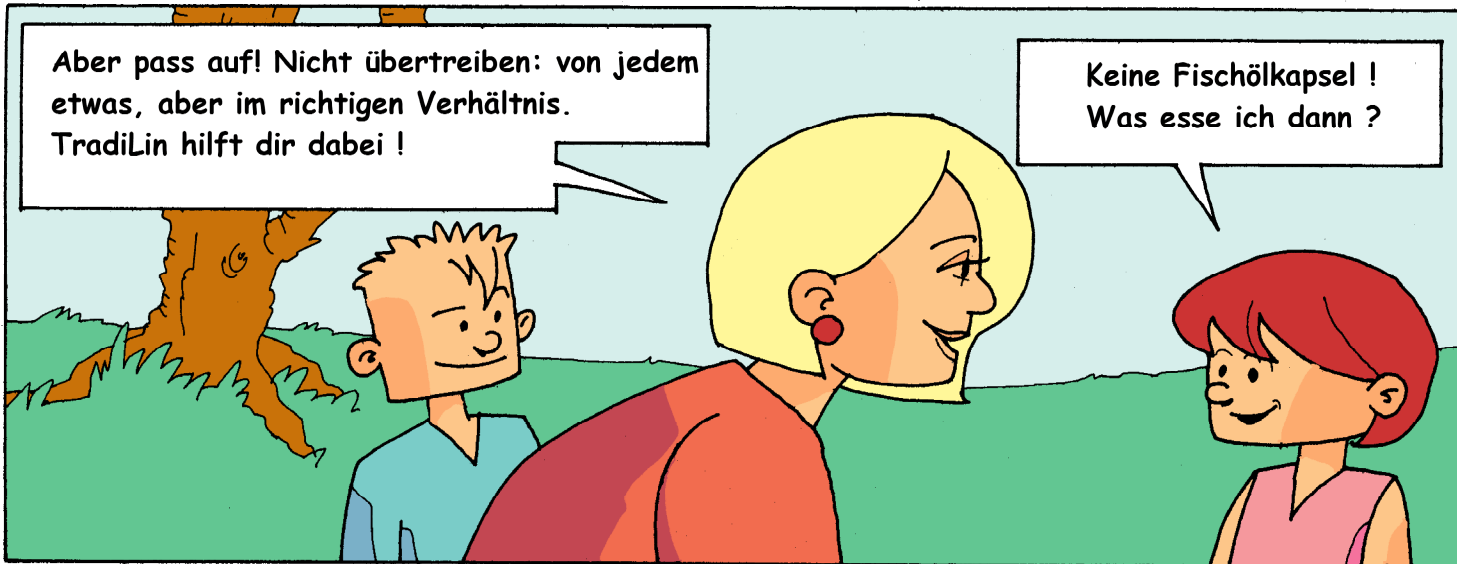


Wieviele Eier und wieviel Käse soll ich also essen ?

Da stehen Empfehlungen für ein ausgewogenes Essen. Von allem ein bisschen, aber richtig !

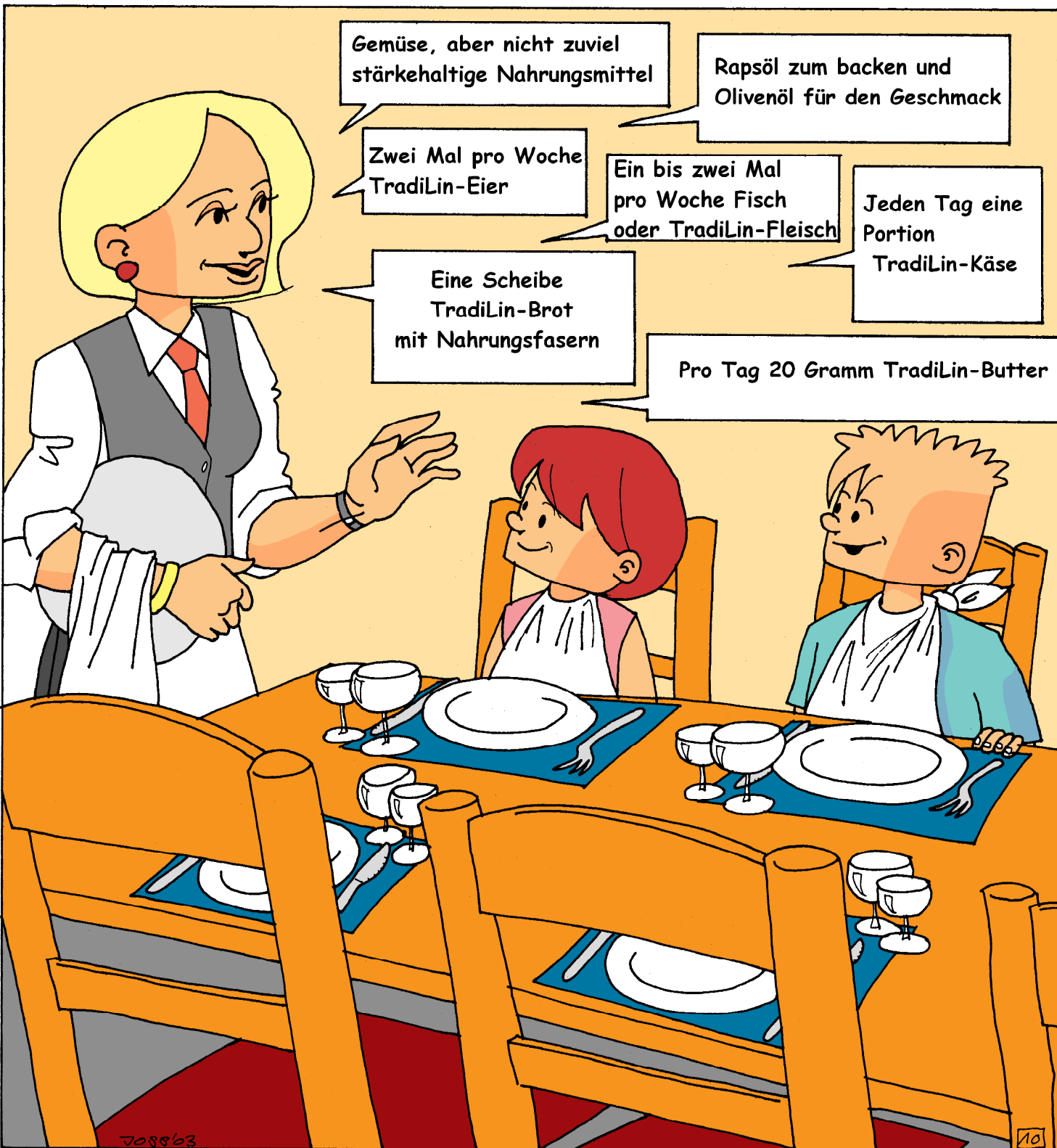
**A.N.G.**





Aber pass auf! Nicht übertreiben: von jedem etwas, aber im richtigen Verhältnis. TradiLin hilft dir dabei!

Keine Fischölkapsel!  
Was esse ich dann?



Gemüse, aber nicht zuviel  
stärkekhaltige Nahrungsmittel

Rapsöl zum backen und  
Olivenöl für den Geschmack

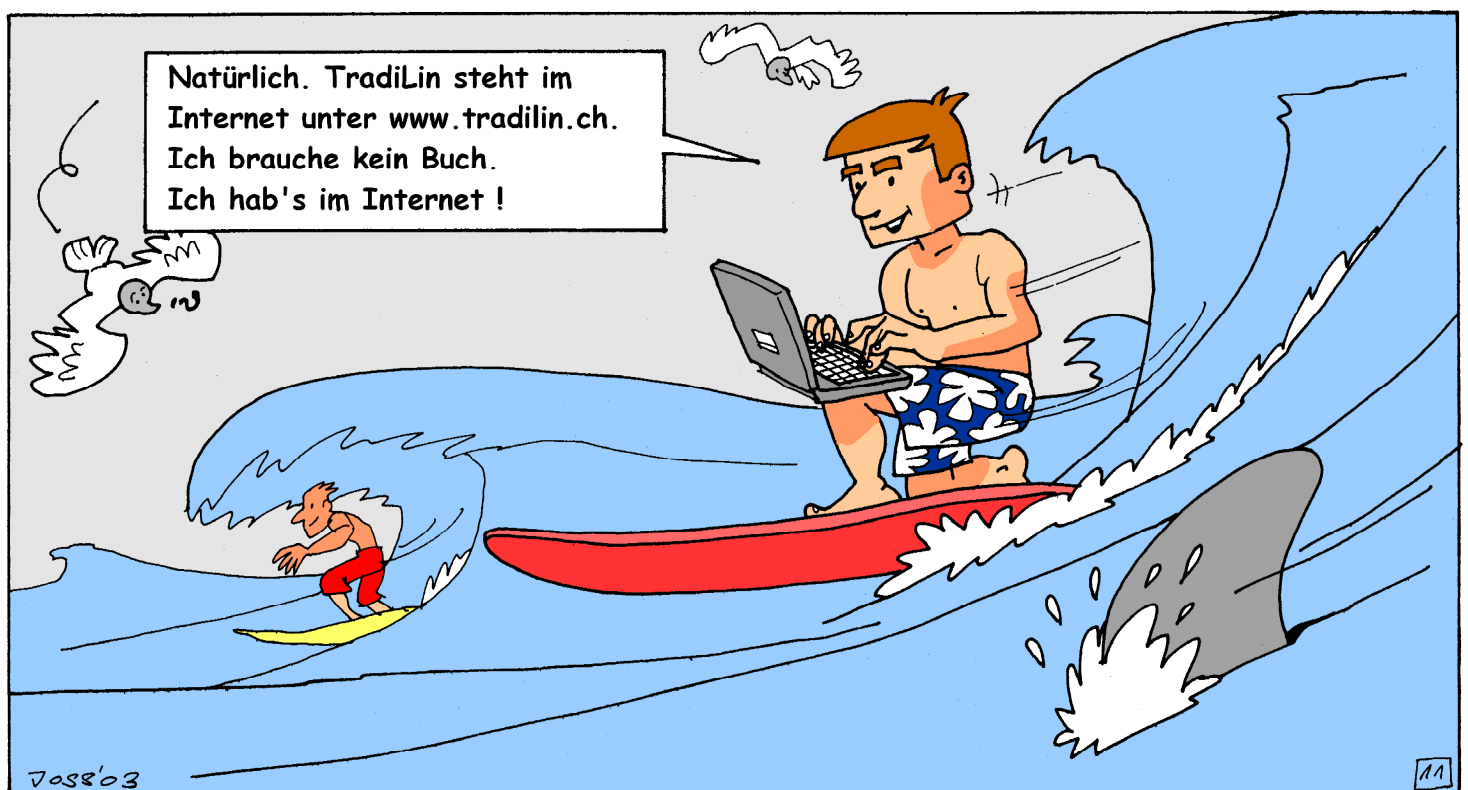
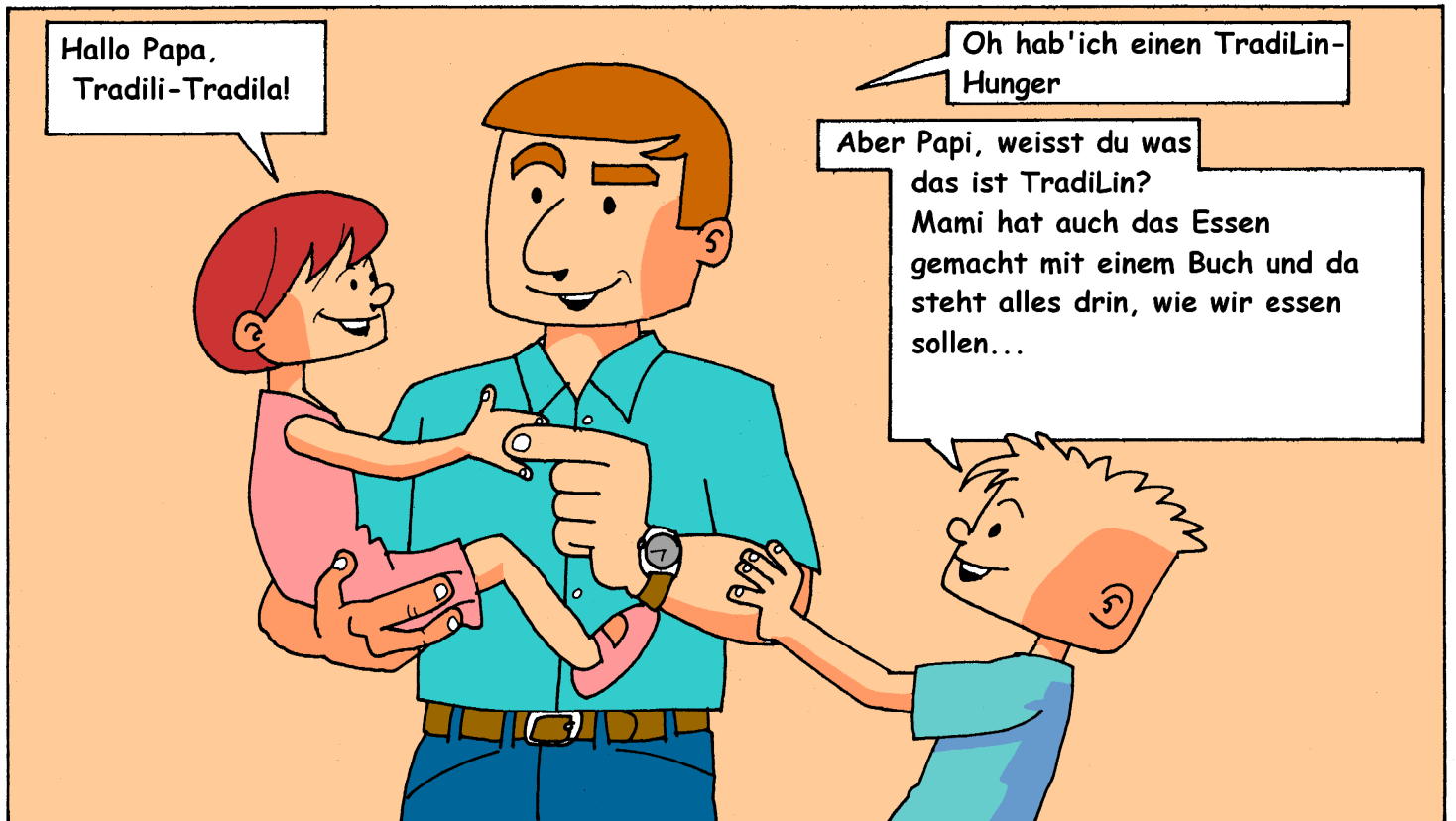
Zwei Mal pro Woche  
TradiLin-Eier

Ein bis zwei Mal  
pro Woche Fisch  
oder TradiLin-Fleisch

Jeden Tag eine  
Portion  
TradiLin-Käse

Eine Scheibe  
TradiLin-Brot  
mit Nahrungsfasern

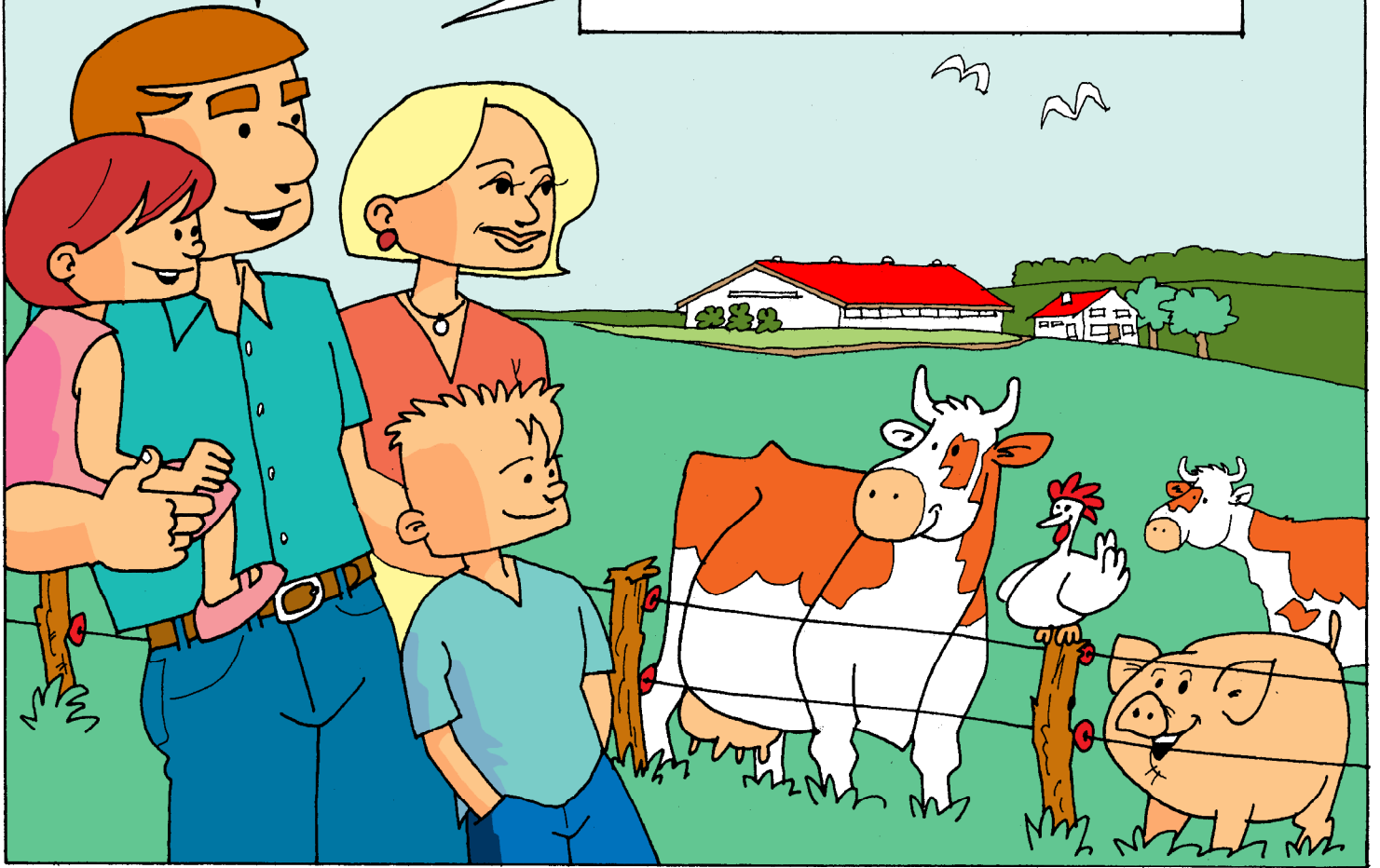
Pro Tag 20 Gramm TradiLin-Butter





Qualität ist wichtig !

Gesund zu essen bedeutet auch auf Qualität zu achten.



So genug geschwätzt!  
Ich hab's so einen  
Hunger, sonst braten  
wir Papi und der ist  
nicht ausgewogen ! Der  
hat keinen TradiLin  
-Stempel!

