

Iss mehr Pflanzen!

30+ Pflanzenarten in 7 Tagen

1.-7. Juni 2026

Die Challenge: Pflanzen essen und Dokumentieren!

Die Inspiration: Hast du schon von den guten Nachrichten über die gesundheitlichen Vorteile gehört, die der Verzehr von mehr Pflanzen mit sich bringt? Jede Pflanze hat eine einzigartige Mischung aus Mineralien, Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen, Polyphenolen, Ballaststoffen und Proteinen – und alle haben etwas Positives für deine Gesundheit zu bieten. Du musst kein Vegetarier werden, um mehr Pflanzen zu essen – es reicht, wenn du jeden Tag eine größere Vielfalt an Pflanzen zu deinen normalen Mahlzeiten auf den Teller bringst.

Das Ziel: Deine Darmmikroben mit einer ausreichenden Menge an Ballaststoffen zu ernähren, damit sie gedeihen und wachsen können. Das gesündeste Mikrobiom wurde bei Menschen gefunden, die mehr als 30 Pflanzenarten pro Woche essen. Warum brauchen wir ein gesundes Mikrobiom? Die Vorteile sind vielfältig – sie reichen von der Unterstützung des Immunsystems über die Senkung des Cholesterinspiegels, die Aufrechterhaltung eines stabilen Blutzuckerspiegels und eine bessere Verdauung bis hin zur Senkung des Risikos, an chronischen Krankheiten und bestimmten Krebsarten zu erkranken.

Die Belohnung: Ein glückliches Mikrobiom... und die Möglichkeit, tolle Preise zu gewinnen! Wirst du die Person mit den meisten Pflanzenpunkten sein? Bald gibt's mehr Infos zu den Preisen!

Bleib inspiriert! Ich hoffe, dass diese Herausforderung dich dazu inspiriert, deinen täglichen Teller weiterhin mit einer wunderbaren Vielfalt an Pflanzen zu füllen!

Es gibt 6 Hauptgruppen von Pflanzen: Gemüse, Obst, Körner, Hülsenfrüchte, Nüsse und Samen sowie Kräuter und Gewürze. Für jede Pflanzensorte gibt es 1 Punkt (z. B. 2 rote Äpfel = 1 Punkt, aber 1 grüner Apfel und 1 roter Apfel = 2 Punkte), und einen ¼ Punkt für getrocknete Kräuter oder Gewürz, Tee und Kaffee und Gemüsebrühe.

