



FANTASTIC FIBERS

Ernährungsexpertinnen schließen die Ballaststofflücke



WIR SCHLIESSEN DIE BALLASTSTOFFLÜCKE! SEI DABEI!

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

30 g Ballaststoffe pro Tag. Die Zahl kennen wir alle und doch fällt die Umsetzung vielen unglaublich schwer. Laut der Nationalen Verzehrsstudie II schaffen es rund 75 % der Frauen und 68 % der Männer nicht, die empfohlene Menge an Ballaststoffen aufzunehmen.¹ Wir sind der Meinung, es ist an der Zeit, etwas dagegen zu tun und die Ballaststofflücke zu schließen.

Dafür haben Alpro und Activia sechs Ernährungsexpertinnen an einen Tisch gebracht, die die Köpfe zusammengesteckt haben, um Antworten auf folgende Fragen zu finden:

- Mit welchen Ballaststoff-Hacks kann man es Menschen leichter machen, mehr Ballaststoffe aufzunehmen?
- Wie können wir die Bedeutung von Ballaststoffen für die Gesundheit sowie unsere Ideen zur Verbesserung der Aufnahme kommunizieren?

Die Ergebnisse findet ihr in dieser Broschüre. Die Ballaststoff-Hacks unserer Autorinnen unterstützen dabei, die Ballaststofflücke zu schließen und mehr Ballaststoffe in den Alltag zu integrieren, und das ohne den berühmten erhobenen Zeigefinger, sondern mit viel Witz, Kreativität und leckeren Rezepten. Sei dabei und hilf mit, die Ballaststofflücke zu schließen!

„**ICH FREUE MICH, DASS ICH DIE TEILNEHMERINNEN ALS MODERATORIN DURCH DIESEN SPANNENDEN WORKSHOP BEGLEITEN DURFTE. DAS THEMA BALLASTSTOFFE LIEGT MIR SEHR AM HERZEN UND WIRD AUS MEINER SICHT KOMPLETT UNTERSCHÄTZT. DABEI IST ES SO WICHTIG FÜR UNSERE GESUNDHEIT.**“

DR. ALEXA IWAN

V.l.n.r.:
Mira Koppert (Danone),
Hannah Geupel (Danone) und
Dr. Alexa Iwan



¹ Max Rubner-Institut / Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel (2008) Nationale Verzehrsstudie II: Ergebnisbericht Teil

GRÜNDE FÜR DIE BALLASTSTOFFLÜCKE

Ballaststoffe sind wichtige Nahrungsbestandteile, die natürlicherweise fast ausschließlich in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommen. Anders als Fette oder Proteine, können sie im Dünndarm nicht durch körpereigene Enzyme abgebaut werden. Stattdessen gelangen sie unverdaut in den Dickdarm, wo verschiedene Darmbakterien lösliche Ballaststoffe zersetzen und dabei kurzkettige Fettsäuren produzieren. Neben den löslichen Ballaststoffen (z.B. in Form von Pektin in vielen Früchten enthalten) gibt es auch unlösliche Ballaststoffe. Sie kommen z.B. in Vollkorngetreide vor und werden unverdaut ausgeschieden. Trotzdem sind sie kein Ballast, sondern nachgewiesen gesundheitsförderlich:^{2,3}



Ballaststoffe unterstützen eine gesunde Verdauung, wirken sättigend, regulieren den Blutzucker und senken den Cholesterinspiegel. Sie haben also zahlreiche positive Effekte auf unsere Gesundheit.^{2,3} Warum erreicht ein Großteil der Bevölkerung den Richtwert der Deutschen Gesellschaft für Ernährung nicht?

Umfragen unter Verbraucher:innen zeigen, dass über die Hälfte der über 16-Jährigen nicht einschätzen kann, ob sie ausreichend Ballaststoffe aufnehmen.⁴ Das Wissen über die oben genannten Vorteile von Ballaststoffen beschränkt sich in erster Linie auf die Verdauung.⁵ Während deutsche Verbraucher:innen bei der Lebensmittelauswahl auf natürliche Zutaten (42 %), einen geringen Zuckergehalt (35 %) oder geringen Fettgehalt (20 %) achten, interessieren sich gerade mal 10 % für einen hohen Ballaststoffgehalt.⁴ Auch im europäischen Vergleich achten die Deutschen (15 %) im Gegensatz zu unseren Nachbarn (z.B. Frankreich 33 %, Norwegen 33 %, Italien 30 %) weniger auf Ballaststoffe.⁴

Diese Ergebnisse verdeutlichen, dass es an der Zeit ist, etwas zu verändern und mithilfe von neuen Ideen und simplen Ballaststoff-Hacks, wie ihr sie auf den folgenden Seiten findet, die Ballaststofflücke zu schließen.

² DGE (2023) Ballaststoffe: Ausgewählte Fragen und Antworten zu Ballaststoffen. <https://www.dge.de/gesunde-ernaehrung/faq/ausgewaehlte-fragen-und-antworten-zu-ballaststoffen/#c3550> [abgerufen am 06.10.2023]

³ Elmadfa, Ibrahim / Claus Leitzmann (2023) Ernährung des Menschen: 7. vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage. Stuttgart: Verlag Eugen Ulmer. ISBN 9783825288099

⁴ Schofield, Emma (2022) Ingredients to watch: Fibre for Nutrition. Mintel Group Ltd.

⁵ Roux, Caroline (2022) Fibre Broadens Yogurt's Health Benefits. Mintel Group Ltd.

» BFF'S 4-EVER – LASS BALLASTSTOFFREICHE
LEBENSMITTEL ZU DEINEN BEST-FANTASTIC-FIBRES
WERDEN.



PETRA HANDORFER
BSc MSc nutr. med.

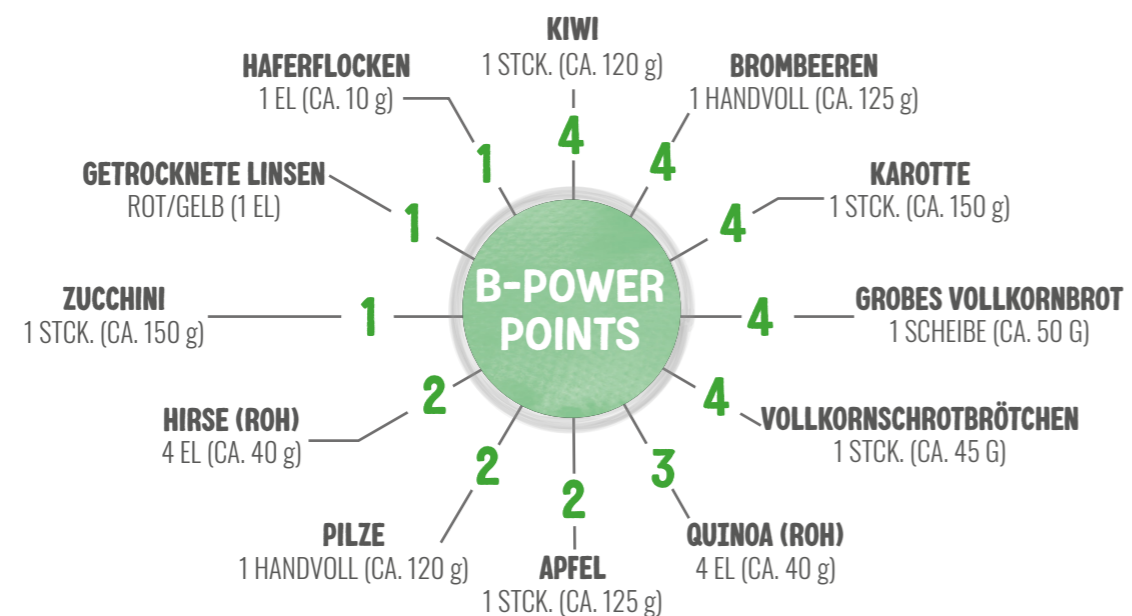
B-POWERPOINTS FÜR JEDEN TAG

Mithilfe meines B-PowerPoint Factsheets möchte ich dir aufzeigen, wie du Ballaststoffe ganz einfach in den Alltag deiner Klient:innen und Patient:innen integrieren kannst. Alltagstauglich und leicht verständlich – ganz ohne Mathestudium.

In meiner Praxis arbeite ich unglaublich gerne mit dem Mahlzeitenteller-Prinzip und den herkömmlichen Handportionen. Damit können sich meine Patient:innen viel leichter ein Essen zu Hause oder auch unterwegs zusammenstellen – ähnlich wie bei einem Baukastensystem.

Viel zu oft fokussieren wir uns beim personalisierten Nährstoffbedarf nur auf die Hauptnährstoffe Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett. Aber was ist mit den Ballaststoffen? Lass uns gemeinsam die Ballaststofflücke schließen und B-PowerPoints zu einem festen Bestandteil im Alltag unserer Klient:innen und Patient:innen machen.

Zur Erklärung: 1 B-PowerPoint entspricht 1 g Ballaststoff. In der Grafik findest du ein paar herkömmliche Portionsgrößen inkl. B-PowerPoint Angabe.



Weitere Tipps für den Alltag, sowie mein B-PowerPoint Factsheet findest du als Inspiration [hier](#).

RADIESCHEN-SALSA MIT NUSSTOPPING

FÜR ZWEI PERSONEN
ALS VORSPEISE



B-POWERPOINTS
9
★
PRO PORTION

Zutaten:

Für die Radieschen-Salsa:

- 1 Bund Radieschen (geputzt mit Radieschengrün)
- 1 Frühlingszwiebel (grüner Anteil)
- 1 EL Senf
- 1,5 EL Apfelessig
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Alpro This is Not Y*gurt
- 1 EL Kapern
- ¼ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer

Für das Nusstopping:

- 100 g Sonnenblumenkerne
- 50 g Kürbiskerne
- 80 g Nüsse (Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln)
- 30 g Leinsamen und/oder Sesam
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Honig (Löwenzahnsirup als vegane Alternative)
- 1 kräftige Prise Salz

Zubereitung:

1 Für die Radieschen-Salsa die Radieschen inkl. Radieschengrün sowie der Frühlingszwiebel in feine Scheiben schneiden. Mit Senf, Essig, Öl, Alpro This is Not Y*gurt und Kapern vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank bis zum Servieren ziehen lassen.

2 In der Zwischenzeit für das Nusstopping alle Zutaten in einer Schüssel vermengen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Backofen bei 160 °C (Umluft) 10 Minuten rösten – nach 5 Minuten einmal gut durchmischen, damit nichts verbrennt.

3 Die Radieschen-Salsa auf Tellern anrichten und mit je 2 EL Nussmischung toppen.

Tipp: Nutze einen noch heißen Backofen für die Vorbereitung des Nusstoppings. So sparst du Energie. Die restliche Nussmischung gut auskühlen lassen und in ein luftdichtes, verschließbares Gefäß abfüllen. Die Mischung hält sich mindestens 2 Wochen.

TÄGLICHE B-POWERPOINTS BOOSTEN MIT EINEM GUT SORTIERTEN VORRATSSCHRANK!

Durchschnittlich fehlen uns täglich 12 g Ballaststoffe [12 B-PowerPoints] in der Ernährung. Vielen Klient:innen und Patient:innen fällt es schwer, diese aufzufüllen. Mit ein wenig Organisation des Küchenschanks sind diese 12 g ohne großen Aufwand oder Koch-Skills und dafür superlecker zu fertigen Gerichten hinzugefügt.



DR. MARIE AHLUWALIA

» **BALLASTSTOFFE LÖFFELWEISE OHNE KOCHEN ZU GERICHTEN HINZUFÜGEN MACHT DAS THEMA BALLASTSTOFFE GREIFBARER UND LEICHTER IN DER UMSETZUNG!** «

Eine Übersicht über ballaststoffreiche Lebensmittel, die sich einfach aufbewahren lassen und sowohl Porridge & Müslis als auch Salate oder warme herzhaftere Gerichte verfeinern und gleichzeitig den Ballaststoffgehalt erhöhen, kann Patient:innen in der täglichen Umsetzung unterstützen!

Meine Lieblingshacks:

Portion Bohnen und Linsen:
Mische in Ratatouille oder Eintopf ein paar Kichererbsen mit rein.

Nüsse und Saaten:
Kürbis, Sesam, Pinienkerne & Sonnenblumenkerne ergeben einen tollen Mix für Salate, auf Avocado und warmen Speisen.

Trockenfrüchte:
In Smoothies und Suppen sind Datteln und getrocknete Pflaumen mitgemixt der Hit!



In meiner ausführlichen Vorratscheckliste findest du Inspiration für die Arbeit mit deinen Patient:innen. Du kannst sie auch als Vorlage für die Erstellung deiner eigenen Materialien nutzen. Die Checkliste ist versehen mit der Menge an B-PowerPoints, die mit jedem Tee- oder Esslöffel ganz einfach hinzugefügt werden können – ganz ohne Kochen.

[Hier](#) geht es zur Vorratscheckliste:



MÖHREN-QUINOA-PORRIDGE

FÜR ZWEI PERSONEN



B-POWERPOINTS
10
★
PRO PORTION

Zutaten:

- 100 g Quinoa
- 240 ml Alpro Haferdrink ohne Zucker
- 1 TL Zimt
- 2 EL Rosinen
- 200 g Möhren
- 100 g Banane
- 2 EL Mandeln
- 2 EL Kokosflocken
- Mandelmus nach Geschmack

Zubereitung:

- 1 Quinoa nach Packungsanleitung mit Alpro Haferdrink ohne Zucker, Zimt und Rosinen kochen.
- 2 Die Möhren waschen, klein raspeln und zur kochenden Quinoa geben. Ab und zu umrühren und bei Bedarf mehr Flüssigkeit hinzufügen.
- 3 Die Banane zerdrücken und mit der gekochten Quinoa vermengen.
- 4 Das Möhren-Quinoa-Porridge in zwei Schalen füllen.
- 5 Die Mandeln klein hacken und zusammen mit den Kokosflocken über das Porridge streuen. Nach Geschmack mit ein bisschen Mandelmus toppen.



BALLASTSTOFF CHALLENGE FÜR DEINE COMMUNITY: ERREICHST DU 30 B-POWERPOINTS?

Was darf's zum Abendessen sein? Die Mehrheit der 19- bis 24-Jährigen würde sich für Pommes, Burger oder Pizza entscheiden. Kein Wunder also, dass 85 % der Frauen und 75 % der Männer die empfohlene Menge von 30 g Ballaststoffen pro Tag nicht erreichen. Da Ballaststoffe aber besonders wichtig für Darmgesundheit und Hormonhaushalt sind, sollten wir gerade bei dieser jungen Zielgruppe ansetzen.

Mir persönlich fällt es leichter, wenn ich einen Plan und ein konkretes Ziel habe. Sei es im Job oder beim Einkaufen. Aber nicht nur bei alltäglichen Dingen, sondern v. a. um neue Gewohnheiten zu erlernen. Das lässt sich auch auf die Ernährung übertragen. Daher empfehle ich dir, alle Interessierten 30 Tage an die Hand zu nehmen und ihnen zu zeigen, wie sie täglich mindestens 30 g Ballaststoffe erreichen – genauer gesagt 30 B-PowerPoints.



LAURA MERTEN
M.Sc.

„ SEIT ICH VERSTANDEN HABE, DASS BALLASTSTOFFE KEIN BALLAST SIND, INTEGRIERE ICH SIE TÄGLICH IN MEINE ERNÄHRUNG. UND SIEHE DA: MIR GEHT ES BESSER UND ICH WERDE IMMER KREATIVER IN DER KÜCHE. “

Anhand einer umfangreichen Liste können ballaststoffreiche Lebensmittel in den 30-Tage-Kalender eingetragen und abgehakt werden. So hat man täglich ein Erfolgserlebnis. Denn ganz ehrlich: Wer hakt nicht gerne To-dos ab? Die Lebensmittel enthalten unterschiedliche Mengen an B-PowerPoints. Damit kann der Tagesplan ganz individuell zusammengestellt werden.

Die Ballaststoff-Challenge kannst du mit deinen Klient:innen über deinen Social-Media-Kanal durchführen. **Der Vorteil:** Durch die Social Media begleitete Ballaststoff-Challenge können sich Teilnehmende gegenseitig austauschen und mit Fachkräften interagieren. Das schafft nicht nur einen Zusammenhalt, sondern auch gegenseitige Motivation. Denn alle haben das gleiche Ziel: Mindestens 30 B-PowerPoints am Tag zu erreichen. Alternativ kannst du deinen Klient:innen die Aufgabe in ausgedruckter Form auch mit nach Hause geben.



[Hier](#) findest du ein Beispiel, wie ich mit meiner Community eine Ballaststoff-Challenge umsetze.

SCHICHT-DESSERT MIT CRUNCH

FÜR ZWEI PERSONEN



Zutaten:

- 80 g Hirse
- 160 ml Alpro This is not M*lk
- ¼ TL Zimt
- 1 Apfel
- 1 TL Ahornsirup
- ¼ TL Zimt
- 4 Mandeln
- 4 Walnüsse
- 4 Haselnüsse
- 250 g Alpro This is not Y*gurt

Zubereitung:

- 1 Die Hirse in einem Sieb waschen und dann in einem Topf mit Alpro This is not M*lk nach Packungsanweisung kochen und mit Zimt abschmecken.
- 2 Den Apfel waschen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.
- 3 Eine Pfanne erhitzen, den Apfel 1 bis 2 Minuten anbraten, dann den Ahornsirup dazugeben. Für weitere 5 bis 6 Minuten mit Deckel garen lassen und mit Zimt abschmecken.
- 4 Während die Hirse und der Apfel abkühlen, die Mandeln, Walnüsse und Haselnüsse mit einem Messer klein hacken.
- 5 Die vorbereiteten Zutaten wie folgt in zwei Gläser schichten: Hirse, Apfel, Hirse, Apfel, Alpro This is not Y*gurt. Zum Schluss mit den gehackten Mandeln und Nüssen bestreuen.



LISA NENTWICH
B.Sc.

» VERDAUUNGSPROBLEME SIND EIN PRIMA AUFHÄNGER AUF SOCIAL MEDIA, UM AUF DAS THEMA BALLASTSTOFFE AUFMERKSAM ZU MACHEN. «

DARMFREUNDLICHE HACKS – GESUNDER GENUSS OHNE VERDAUUNGSPROBLEME

Ballaststoffe sind viel zu gesund, um darauf zu verzichten – das ist uns Fachkräften klar. Doch was, wenn unsere Patient:innen und Follower über Blähungen und Co. klagen? Wie können wir trotzdem dazu animieren, mehr Ballaststoffe aufzunehmen?

Gerade auf Social Media lassen sich sowohl ansprechende Rezepte als auch vermeintliche Tabu-Themen rund um den Darm prima verpacken. Mach dir das zunutze und teile deine besten Hacks, wie Ballaststoffe besser verträglich gemacht werden können.

Beispiel für ein Instagram Format

Du zeigst in einem Reel, wie du Kichererbsen aus der Konserve in ein Sieb abgießt und gut abbraust, um diese besser verträglich zu machen. Als Einstieg zeigst du ein ansprechendes Gericht mit Kichererbsen und stellst eine provokative Frage, z.B. „Dein Bauch sieht nach diesem Kichererbsen-Curry aus wie im 4. Monat schwanger?“

Tipp: Verwende einen spannenden Einstieg, der direkt Aufmerksamkeit erregt. Nenne z.B. direkt ein konkretes Verdauungsproblem, welches nach dem Verzehr von Ballaststoffen auftreten kann.

Pick' dir einfach einen der folgenden Hacks und leg' direkt los:

Darmfreundliche Hacks - Ideen-Liste

- | | | |
|---|---|--|
| 1 Viel trinken! | 4 Hülsenfrüchte aus der Konserve verwenden, diese gut abrausen | 7 Trockene Hülsenfrüchte vor dem Kochen einweichen |
| 2 Kleine Ballaststoffportionen über den Tag verteilt | 5 Entblähende Gewürze verwenden | 8 Einweichwasser bzw. Wasser aus Konserve wegkippen |
| 3 Verschiedene Sorten ausprobieren | 6 Ballaststoffzufuhr langsam steigern | |

SÜßKARTOFFEL-CURRY MIT BROKKOLI UND LINSEN

FÜR VIER PERSONEN



B-POWERPOINTS
10
★
PRO PORTION

Zutaten:

- 1 große Süßkartoffel (ca. 600 g Nettogewicht)
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 kleiner Brokkoli (netto ca. 200 g)
- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Tomatenmark
- 2 TL rote Currypaste
- 250 g Alpro Soja-Kochcrème Cooking
- 600 ml Gemüsebrühe
- 50 g Cashewkerne
- 150 g gelbe Linsen
- Petersilie
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver, Currypulver
- Alpro Soja-Joghurtalternative Natur ohne Zucker

Zubereitung:

- 1 Die Süßkartoffel schälen und in kleine Würfel (ca. 1 cm Seitenlänge) schneiden. Zwiebel und Knoblauch klein schneiden.
- 2 Den Brokkoli in Röschen zerteilen, dabei den Strunk entfernen. Die Röschen in kleine Stücke trennen bzw. schneiden (sie sollten in etwa so groß wie die Süßkartoffelwürfel sein oder noch etwas kleiner).
- 3 Das Kokosöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen bzw. glasig dünsten.
- 4 Die Süßkartoffel dazugeben und ein paar Minuten anbraten, dabei häufig umrühren. Tomatenmark und Currypaste hinzufügen, umrühren und alles kurz weiterbraten.
- 5 Alpro Soja-Kochcrème Cooking sowie Gemüsebrühe unterrühren, alles zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

- 6 Inzwischen die Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett langsam und vorsichtig anrösten, dann beiseitestellen.
- 7 Die Linsen waschen, abtropfen lassen, zu den restlichen Curry-Zutaten in den Topf geben und alles 5 Minuten weiter köcheln lassen. Den Brokkoli dazugeben und nochmals etwa 5 Minuten köcheln lassen. Falls das Gemüse noch nicht gar ist oder noch sehr viel Flüssigkeit vorhanden ist, einfach noch etwas länger köcheln lassen. Falls zu wenig Flüssigkeit da ist, ggf. noch etwas Gemüsebrühe nachgießen.
- 8 Die Petersilie klein schneiden und einen Teil davon in das Curry rühren (den Rest für die Deko aufheben).
- 9 Das Curry kräftig mit Salz, Pfeffer, Paprikapulver und Currypulver würzen. In Schüsseln füllen, jeweils mit 1 bis 2 EL Alpro Soja-Joghurtalternative Natur ohne Zucker garnieren und Petersilie und Cashewkerne darüberstreuen.

TRIPLE A: DER AAA-EFFEKT VON RESISTENTER STÄRKE

Resistente Stärke mag für die meisten von uns kein neues Konzept sein, aber es gibt einen Grund, warum es in letzter Zeit an Popularität gewonnen hat: Diese Art von Kohlenhydrat hat nachweislich eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen, von der Verbesserung der Darmgesundheit bis hin zur Senkung des Blutzuckerspiegels und zur Unterstützung der Gewichtsabnahme.



DR. CHRISTINA STEINBACH

» FÜR MEHR BALLASTSTOFFE AUF MEINEM TELLER SETZE ICH AUF BRATKARTOFFELN! «

Und das Beste daran ist, dass sie in vielen Lebensmitteln vorkommt, die deine Klient:innen bereits lieben und genießen! Mit nur kleinen Änderungen in der Zubereitung können sie ihren Ballaststoff- und resistenten Stärkekonzum erhöhen, um von vielen Vorteilen zu profitieren. Und als Bonus ist es auch eine großartige Möglichkeit, mehr Abwechslung in die Mahlzeiten zu bringen!

ABKOCHEN – ABKÜHLEN – ABNEHMEN

Durch das Abkühlen von Kartoffeln oder Nudeln bildet sich ein festerer und schwerer zu verdauender Komplex, die resistente Stärke. Das bedeutet, dass Klient:innen nicht nur weniger Kalorien aufnehmen, sondern auch länger satt bleiben. Ein einfacher Trick, der große Auswirkungen auf die Gesundheit haben kann! Nutze den AAA-Effekt, um deinen Klient:innen zu helfen, ihre Ziele für eine bessere Verdauung und Gesundheit zu erreichen.



[Hier](#) findest du ein Video zur Erklärung der resistenten Stärke. Nutze es für die Kommunikation mit deinen Klient:innen und auf deinen sozialen Medien.



HEIDELBEER-PUMPERNICKEL-CREME

FÜR ZWEI PERSONEN



B-POWERPOINTS
7
★
PRO PORTION

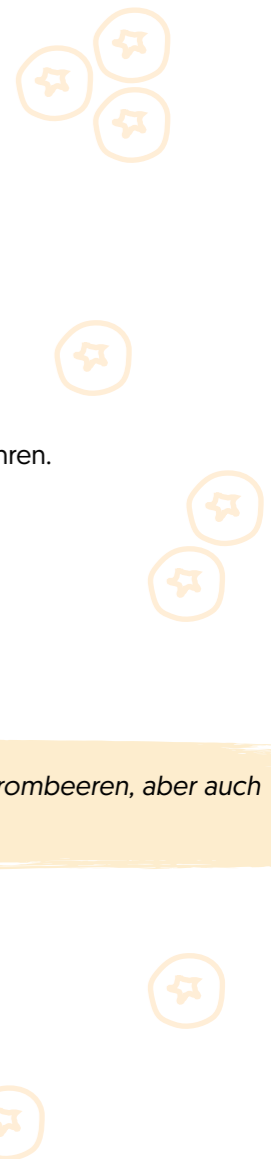
Zutaten:

- 100 g Pumpelnickel (ca. 2 Scheiben)
- 220 g Activia Griechischer Art Natur (2 Becher)
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 1 TL Zitronensaft
- 100 g Heidelbeeren

Zubereitung:

- 1 Pumpelnickel klein würfeln. Activia Griechischer Art Natur mit dem Vanillezucker verrühren.
- 2 Etwas Zitronensaft (ca. 1 Teelöffel) zum Joghurt geben.
- 3 Heidelbeeren kalt abwaschen und vorsichtig trocken tupfen.
- 4 In einem Glas abwechselnd Pumpelnickel, Joghurt und Heidelbeeren schichten.
- 5 Das Ganze idealerweise über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen und dann servieren.

Tipp: Je nach Saison passen statt Heidelbeeren auch Himbeeren, Stachelbeeren oder Brombeeren, aber auch Pflaumen, Pfirsiche, Birnen und Äpfel.





DR. ANN-KRISTIN DORN

GESCHICHTEN SIND ÜBERALL UM UNS HERUM; IN BÜCHERN, FILMEN, IN DER WERBUNG UND IN DEN SOZIALEN NETZWERKEN. ES WIRD ZEIT, DASS STORYTELLING AUCH IN DER ERNÄHRUNGSKOMMUNIKATION EINEN PLATZ FINDET.

ES WAR EINMAL EIN B-TOX – EINE FASERREICHE BALLASTSTOFFGESCHICHTE

Du siehst, wie dein Gegenüber heimlich auf die Armbanduhr schielt und ein Gähnen unterdrückt, obwohl du dir so viel Mühe beim Aufzählen der vielen gesundheitlichen Vorteile einer ballaststoffreichen Ernährung gibst. Selbst als du extra deine Stimme erhebst, hört keiner richtig zu.

Kein Wunder – deine Inhalte sind nicht greifbar!

Autsch, diese Erkenntnis tut weh, oder? Aber wie kannst du es besser machen?

Nutze eine der ältesten Methoden, um Informationen zielgerichtet und unterhaltsam an deine Zielgruppe weiterzugeben.

Erzähle eine Geschichte. #Storytelling

Webe deine Fakten über Ballaststoffe in eine Handlung ein und baue deinen Zuhörenden damit einen nachvollziehbaren Weg durch den Informationsdschungel. Geschichten zu lauschen lenkt vom Alltag ab, fasziniert und emotionalisiert Informationen. Diese werden dadurch nachhaltig im Gedächtnis deiner Empfänger:innen gespeichert und du schaffst einen langfristigen Mehrwert in Sachen Ernährungsaufklärung.



Du möchtest dich von einem Beispiel überzeugen lassen und unbedingt wissen, was B-Tox bedeutet? Hier findest du eine Geschichte darüber, wie Ballaststoffe ganz natürlich die Leber bei der Entgiftung des Körpers unterstützen können.

PS: Geschichten werden erst so richtig schön, wenn man sie weitererzählt!

BALLASTSTOFFBROT MIT SALTED CARAMEL AUFSTRICH UND BANANENSCHNITZEN

FÜR 10 SCHEIBEN



B-POWERPOINTS 8 PRO SCHEIBE

Zutaten:

Für das Ballaststoffbrot:

- 1 Würfel Hefe oder 1 Pck. Trockenhefe
- 500 ml lauwarmes Wasser
- 225 g Vollkornmehl
- 175 g feine Haferflocken
- 150 g Saaten (50 g Chia-Samen, 50 g geschrotete Leinsamen, 50 g Kürbiskerne)
- Kürbiskerne für das Topping
- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Salz

Für den Salted Caramel Aufstrich:

- 200 g Datteln
- 200 ml Alpro Mandeldrink ohne Zucker
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL Mandelmus
- Mark von 1/2 Vanilleschote (alternativ Ceylon-Zimt)
- feines Salz
- 2 bis 3 Bananen, geschält, in Scheiben

Zubereitung:

- 1 Für das Ballaststoffbrot den zerbröselten Hefewürfel bzw. die Trockenhefe im Wasser auflösen.
- 2 Eine Handvoll Kürbiskerne für das Topping beiseitelegen, die restlichen Zutaten mit dem Hefewasser in einer Schüssel locker mit einem Löffel vermengen.
- 3 Eine Kastenform mit Backpapier auskleiden, den Teig einfüllen und die beiseitegelegten Kürbiskerne an die Oberfläche drücken. Das Brot bei 200 °C (Umluft) ca. 60 Minuten backen.
- 4 Für den Salted Caramel Aufstrich die Datteln 30 bis 60 Minuten (bis sie weich sind) in Alpro Mandeldrink ohne Zucker einweichen.
- 5 Danach alle Zutaten (außer das Salz und die Bananen) glatt pürieren. Zum Schluss das Salz unterrühren. Jeweils eine Scheibe Brot mit dem Aufstrich bestreichen und mit Bananenscheiben belegen.



Tipp: Wer regionales Obst bevorzugt, kann die Bananen gegen Äpfel austauschen. Wenn der Aufstrich nicht aufgegessen wird, im Kühlschrank aufbewahren und alsbald verbrauchen.

Über die Autorinnen:

Dr. Marie Ahluwalia ist Ärztin und Ernährungsmedizinerin mit Fokus auf Frauen- und Darmgesundheit. In ihrem Buch plant.based dreht sich alles um die Steigerung pflanzlicher Lebensmittel im Alltag für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit.

Dr. Ann-Kristin Dorn ist Ernährungswissenschaftlerin, Ernährungsberaterin/DGE und Podcasterin bei THE FOOD TALKS. Sie ist die Expertin für knochengesunde Ernährung bei Osteoporose.

Petra Handorfer, BSc MSc nutr. med. ist studierte Diätologin, TEH-Praktikerin und Jungsommelier – vermittelt Genuss statt Verbote. Hat sich in ihrer Praxis [Diätologie Eberharter] auf eine ganzheitliche Darmgesundheit, vegane Ernährung und Pflanzenheilkunde spezialisiert.

Lisa Nentwich, B.Sc. ist Ernährungswissenschaftlerin, Foodie, Foodbloggerin (Dinkel & Beeren) und Content Creator – mit Herz und ohne Dogma. Brennt für eine entspannte gesunde Ernährung, bei der aber auch ein Stück Schokolade nicht fehlen darf.

Laura Merten, M.Sc. ist Ernährungswissenschaftlerin, Autorin und Gründerin von Satte Sache, dem Ernährungsblog samt Podcast und Social Media. Unter dem Motto „Mehr wissen, besser essen“ übersetzt sie Ernährungswissenschaft in Alltagssprache.

Dr. Christina Steinbach ist Ernährungswissenschaftlerin und arbeitet leidenschaftlich gerne mit Sportbegeisterten. Sie coacht mit dem Ziel mehr Leistung, bessere Regeneration und weniger Verletzungen. Sie liebt es, anderen Freude an Sporternährung charmant und witzig zu vermitteln.



Die Teilnehmerinnen waren in ihrer Funktion als Expertinnen für Kommunikation im Bereich Ernährung der Einladung von Danone gefolgt. Sie haben für die Teilnahme am Workshop am 21.09.2023 in Frankfurt am Main für die Erarbeitung der Inhalte dieses Dokuments eine Aufwandsentschädigung erhalten.

Herausgeber:



Bereits seit über 40 Jahren ist Alpro der europäische Pionier im Bereich pflanzlicher Nahrungsmittel und bietet eine breite Auswahl an pflanzlichen Drinks, Joghurtalternativen, pflanzlichen Kochcremes und Desserts – hergestellt aus Sojabohnen, Hafer, Mandeln, Reis und Kokosnüssen. Alpro stellt Produkte her, die sich einfach und vielseitig in den Alltag integrieren lassen und für reichlich Abwechslung sorgen. Die Produkte sind alle rein pflanzlich und damit von Natur aus laktosefrei. Viele werden mit Calcium, Vitamin B12, B2 und D angereichert. Viele Produkte liefern zudem Ballaststoffe. Ein breites zuckerfreies Sortiment bietet zudem eine einfache und leckerere Möglichkeit, den Zuckerkonsum zu reduzieren.



Activia basiert auf einer einzigartigen Mischung aus fünf verschiedenen Kulturen. Basierend auf den Stämmen Bifidobacterium lactis CNCM I-2494, auch bekannt als Bifidus ActiRegularis®, Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus und Lactococcus lactis. Ein Becher enthält 4 Milliarden Bifidus ActiRegularis® Kulturen. Die besondere Cremigkeit entsteht durch eine mindestens 8,5-stündige Fermentation. Das enthaltene Calcium trägt zu einer normalen Funktion der Verdauungsenzyme bei. Activia gibt es neben der ungesüßten Sorte Natur in zahlreichen weiteren Geschmacksrichtungen, wie z.B. Cerealien, in der Ballaststoffe enthalten sind.



Danone ist einer der führenden Hersteller von Lebensmitteln und medizinischer Ernährung in der DACH-Region, der in vier Geschäftsbereichen tätig ist: Milchfrische, pflanzenbasierte Produkte, natürliches Mineralwasser und Erfrischungsgetränke sowie frühkindliche und medizinische Nahrung. Das Portfolio umfasst bekannte internationale und lokale Marken wie Actimel, Activia, Alpro, Aptamil, Volvic, evian, Fruchtzwerge, Nutrini, Fortimel und Neocate. Danone DACH ist ein B Corp zertifiziertes Unternehmen und schließt sich damit einer internationalen Bewegung von über 6.000 Unternehmen in über 89 Ländern an, die hohe Standards für ökologische, soziale und wirtschaftliche Nachhaltigkeit erfüllen.