



30 Pflanzen pro Woche: Anstiftung zur Vielfalt

Theres Rathmanner
Katharina Seiser

f.eh-Symposium 14. Oktober 2025





**Wie viele
Pflanzen haben
Sie beim
Mittagessen
gegessen?**

[Mentimeter](#)



Mittagessen

Salate

- **Grünkohl-Ceasar** Dressing mit Croutons
- **Salzsellerie, Rote Rübe, Bittersalate**

Vorspeisen

- **Blattsalate** mit Toppings
- Pastinaken-Apfel-**Cremesuppe** mit gerösteten Walnüssen und Kräuteröl

Hauptspeisen

- Gegrillte **Kräuterseitlinge**, Kichererbsen, Koriander, Nashibirne, Pilav
- Geschmorter **Hokkaido**, Kürbiskern-Miso, Quinoa, Cashew, Schafkäse
- Geschmorte **Rindsbackerl**, Zatar-Süßkartoffelpürree, Röstzwiebel

Dessert

- Kokos Panna Cotta mit Mango



Warum wir heute hier sind

Oder: Wie alles anfang



Mediziner: "Hören Sie auf mit dem Kalorienzählen. Das ist hoffnungslos veraltet"

Will man gesund essen, muss man aufhören, Essen in Kategorien wie Fett, Zucker, Proteine oder Kalorien einzuteilen, sagt ein Experte. Er denkt Ernährung radikal neu

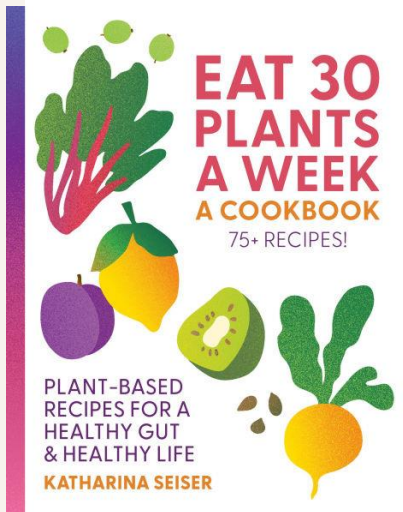
Interview / Pia Kruckenhauser

18. November 2023, 07:00

<https://www.derstandard.at/story/3000000194666/mediziner-hoeren-sie-auf-mit-dem-kalorienzaehlen-das-ist-hoffnungslos-veraltet>



Bildquelle: <https://zoe.com/learn/join-the-zoe-revolution-tim-spector>



Vielfalt ist gut.

Und viele Pflanzen erst recht!





Pflanzenbetont: gut in puncto Gesundheit und Nachhaltigkeit

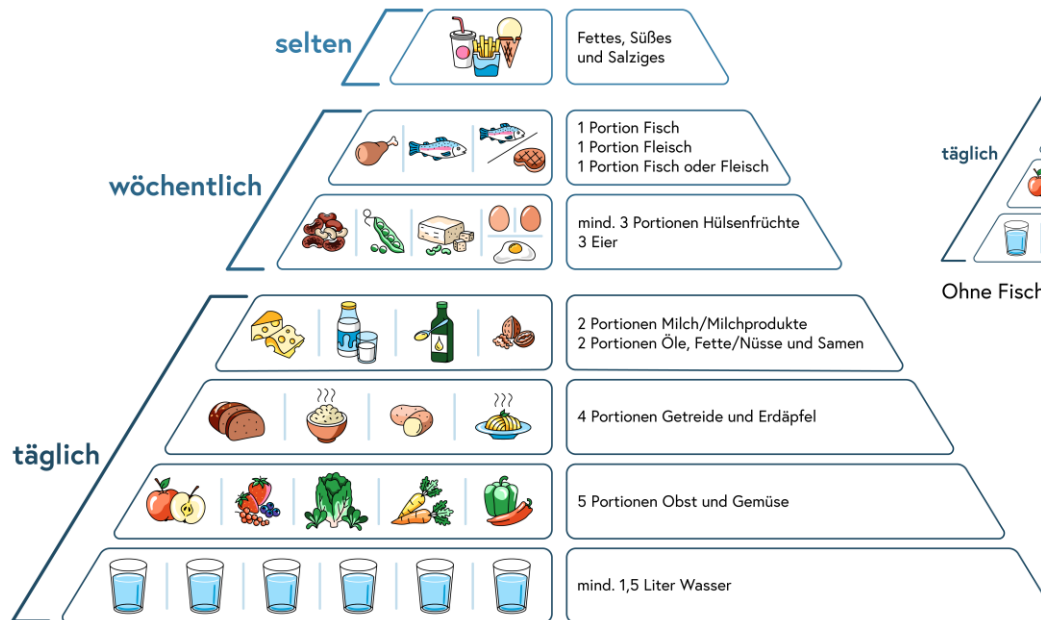


**Planetary Health Diet
(2019)**



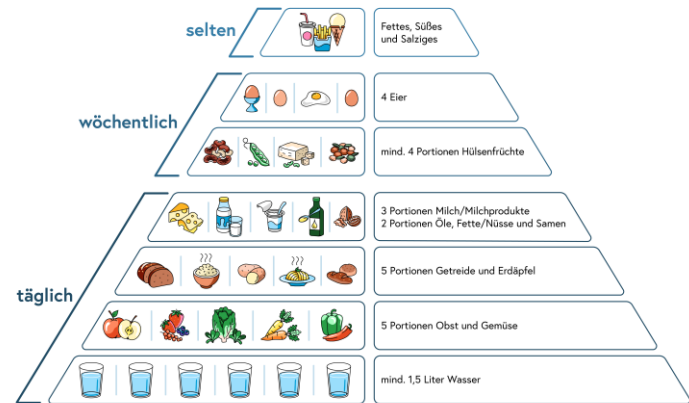
Die neuen Empfehlungen sind pflanzlicher.

Die Österreichische Ernährungspyramide



Mit Fisch und Fleisch

Die Österreichische Ernährungspyramide



Ohne Fisch und Fleisch



Mikrobiom, Gesundheit, Ernährung

Warum es so wichtig ist und wie wir es pflegen



Mikrobiom und Gesundheit

**Korrelationen,
keine
Kausalitäten!**

**Divers
ist gut.**

Mikrobiom
beeinflusst den
Stoffwechsel

**Adipositas,
DM-2,
Entzündungen,
Krebs**

**Darm-Hirn-
Achse:**
Informationsfluss
in 2 Richtungen

**Psychische
Gesundheit:**
Wohlbefinden,
Depressionen

**Alzheimer,
Parkinson**

Appetit

**Entzündliche
Erkrankungen**

**Darmgesundheit
(z . B. Reizdarm)**

Immunsystem



<https://www.ernaehrungsradar.de/koennte-gesund-sein-was-wir-ueber-das-mikrobiom-und-ernaehrung-wissen/>

<https://www.ernaehrungsradar.de/die-debatte-um-das-mikrobiom/>

Adolph TE & Tilg H. Western diets and chronic diseases. Nature Medicine;30:2133-2147

Shanahan F. Fast Facts: The Gut Microbiome. Karger, 2024

Ernährung und Mikrobiom

Positiv:

- **Obst**
- **Gemüse**
- **Vollkorngetreide**
- **Nüsse und Saaten**
- **Hülsenfrüchte**
- **Kräuter und Gewürze**
- **fermentierte Lebensmittel**
(z.B. Kimchi, Kefir, Sauerteigbrot)

Präbiotika

Probiotika

Postbiotika

Negativ:

- **“Western diets“**
 - ↑ (tierisches) **Fett**
 - ↑ einfache Kohlenhydrate (**Zucker**, **Weißmehl**produkte)
 - Hoher **Verarbeitungsgrad**
 - ↓ **Ballaststoffe**
- manche **Zusatzstoffe**
(z. B. Süßstoffe, Emulgatoren)

<https://www.ernaehrungsradar.de/koennte-gesund-sein-was-wir-ueber-das-mikrobiom-und-ernaehrung-wissen/>

<https://www.ernaehrungsradar.de/die-debatte-um-das-mikrobiom/>

Adolph TE & Tilg H. Western diets and chronic diseases. Nature Medicine;30:2133-2147
Shanahan F. Fast Facts: The Gut Microbiome. Karger, 2024

30 Pflanzen pro Woche

Das Konzept





MEINE 30+ PFLANZEN diese WOCHE

WOCHE: _____

Erklärung & FAQs im Buch „30 Pflanzen pro Woche“
© Katharina Seiser (Hrsg.), Brandstätter Verlag 2025

🌈 = jede SORTE/FARBE zählt extra
(z.B. rote, gelbe, grüne Paprika)

I. GEMÜSE

(frisch, tiefgekühlt, gegart oder eingelegt)

- ☐ Artischocken
- ☐ Auberginen 🌈
- ☐ Avocado
- ☐ Blumenkohl, Romanesco 🌈
- ☐ Brennnessel
- ☐ Brokkoli 🌈
- ☐ Fenchel
- ☐ Flower Sprouts
- ☐ Frühlingszwiebeln 🌈
- ☐ Giersch
- ☐ Grünkohl 🌈
- ☐ Gurken 🌈
- ☐ Haferwurzeln
- ☐ Kardone/Kardy
- ☐ Karotten 🌈
- ☐ Kartoffeln 🌈
- ☐ Klettenwurzeln
- ☐ Knoblauch
- ☐ Knollenzist/Stachys
- ☐ Kochbananen
- ☐ Kohlrabi
- ☐ Kürbis 🌈
- ☐ Lauch
- ☐ Lotoswurz
- ☐ Mairüben 🌈
- ☐ Mais/Zuckermais
- ☐ Mangold
- ☐ Maniok
- ☐ Mönchsbart
- ☐ Okra
- ☐ Pak Choi
- ☐ Paprika 🌈
- ☐ Pastinaken
- ☐ Peperoni 🌈
- ☐ Petersilienwurzeln
- ☐ Puntarelle/Catolagna
- ☐ Queller
- ☐ Radieschen, -blätter
- ☐ Rettich 🌈
- ☐ Rosenkohl 🌈
- ☐ Rote Rüben 🌈

- ☐ Rotkohl
- ☐ Schalotten
- ☐ Schwarzkohl
- ☐ Schwarzwurzel
- ☐ Sellerieknolle, -stange
- ☐ Spargel 🌈
- ☐ Spargelsalat (z.B. Chinesische Keule)
- ☐ Spinat 🌈
- ☐ Stängelkohl/Cima di rapa
- ☐ Steckrüben
- ☐ Südkartoffeln 🌈
- ☐ Taro
- ☐ Tatsoi
- ☐ Tomaten 🌈
- ☐ Tomatillo
- ☐ Topinambur
- ☐ Wasserkastanie
- ☐ Weinblätter
- ☐ Weißkohl
- ☐ Wirsing
- ☐ Yamswurzel
- ☐ Zucchini 🌈, -blüten
- ☐ Zwiebeln 🌈
- ☐ _____
- ☐ _____

III. PILZE & ALGEN

(frisch, getrocknet oder eingelegt)

- ☐ Algen 🌈
- ☐ Austernseitlinge
- ☐ Champignons 🌈
- ☐ Enoki
- ☐ Kräutersaitlinge
- ☐ Morcheln
- ☐ Parasole
- ☐ Pfifferlinge
- ☐ Shiitake
- ☐ Steinpilze
- ☐ Trüffeln 🌈
- ☐ _____
- ☐ _____

IV. KRÄUTER & GEWÜRZE

(frisch, tiefgekühlt, getrocknet oder eingelegt)

- ☐ Anis
- ☐ Bärlauch
- ☐ Basilikum 🌈
- ☐ Bohnenkraut 🌈
- ☐ Chili 🌈
- ☐ Curry (Pulver, Paste) 🌈
- ☐ Dill
- ☐ Estragon
- ☐ Fenchelsamen, -grün
- ☐ Galgant
- ☐ Gewürznelken
- ☐ Hibiskusblüten
- ☐ Holunderblüten
- ☐ Ingwer
- ☐ Kamille

- ☐ Kapern, -beeren
- ☐ Kardamom 🌈
- ☐ Kerbel
- ☐ Koriandersamen, -grün
- ☐ Kreuzkümmel
- ☐ Kümmel
- ☐ Kurkuma
- ☐ Lavendelblüten
- ☐ Liebstöckel
- ☐ Lorbeer
- ☐ Majoran
- ☐ Meerrettich
- ☐ Minze 🌈
- ☐ Muskatnuss, Mazer/Muskatblüte
- ☐ Oregano
- ☐ Paprikapulver 🌈
- ☐ Petersilie
- ☐ Pfeffer 🌈
- ☐ Piment
- ☐ Pimpinelle
- ☐ Rosmarin
- ☐ Safran
- ☐ Salbei
- ☐ Sauerampfer
- ☐ Sauerklee
- ☐ Schnittknoblauch
- ☐ Schnittlauch
- ☐ Schwarzkümmel
- ☐ Senf (Körner, Pulver, Paste) 🌈
- ☐ Shiso/Perilla
- ☐ Sternanis
- ☐ Sumach
- ☐ Tamarinde
- ☐ Thymian 🌈
- ☐ Vanille
- ☐ Wasabi
- ☐ Wildkräuter 🌈
- ☐ Zimt
- ☐ Zitronengras
- ☐ Zitronenmelisse
- ☐ Zitronenverbene
- ☐ _____
- ☐ _____

PRO TAG ICH HABE heute GEGESSEN:

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
Gemüse	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Hülsenfrüchte	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Vollkorn	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nüsse & Samen	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Obst	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fermente	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
hochwertige Öle	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

V. HÜLSENFRÜCHTE

(frisch, tiefgekühlt, getrocknet, gegart oder als Hummus)

- ☐ Adzukibohnen
- ☐ Bohnen (z.B. Augen-, Borlotti-, Cannellini-, Feuer-/Käfer-, rote/Kidney-, schwarze, Wachtel-/Pintobohnen, weiße Bohnen) 🌈
- ☐ Bohnen, grün/Fisolen 🌈
- ☐ Edamame/grüne Sojabohnen
- ☐ Erbsen, grün, Zuckerschoten
- ☐ Favabohnen/Dicke Bohnen
- ☐ Kichererbsen 🌈
- ☐ Linsen (z.B. braune Teller-, gelbe, grüne Puy-, rote, schwarze Belugalinsen) 🌈
- ☐ Lupinen
- ☐ Mungbohnen
- ☐ Schlerbsen 🌈
- ☐ Sojabohnen, Tofu
- ☐ _____
- ☐ _____

- ☐ Naturreis 🌈
- ☐ Quinoa 🌈
- ☐ Roggen
- ☐ Sorghum
- ☐ Teff
- ☐ Weizen
- ☐ Wildreis
- ☐ _____
- ☐ _____

VII. NÜSSE & SAMEN

(ganz, zerkleinert oder als Mus)

- ☐ Bucheckern
- ☐ Cashewnüsse
- ☐ Chiasamen
- ☐ Erdnüsse
- ☐ Erdmandeln
- ☐ Hanfsamen
- ☐ Haselnüsse
- ☐ Kastanien
- ☐ Kokosnuss
- ☐ Kürbiskerne
- ☐ Leinsamen
- ☐ Macadamianüsse
- ☐ Mandeln
- ☐ Mohn 🌈
- ☐ Olivenöl nativ extra 🌈
- ☐ Paranüsse
- ☐ Pekannüsse
- ☐ Pinienkerne
- ☐ Pistazien
- ☐ Sesam 🌈, -mus/Tahin
- ☐ Sonnenblumenkerne
- ☐ Walnüsse 🌈
- ☐ _____
- ☐ _____

VI. VOLLKORN

(ganzes Korn oder Produkte aus Vollkorn: Getreidereis, Bulgur, Grütze, Graupen, Couscous, Flocken, Grieß, Mehl, Brot, Pasta, Nudeln)

- ☐ Amaranth
- ☐ Buchweizen
- ☐ Dinkel
- ☐ Einkorn
- ☐ Emmer
- ☐ Gerste
- ☐ Hafer
- ☐ Hartweizen
- ☐ Hirse 🌈
- ☐ Kamut/Khorasan
- ☐ Mais (z.B. Popcorn), Polenta

VIII. OBST

(frisch, tiefgekühlt, getrocknet oder eingelegt)

- ☐ Ananas
- ☐ Äpfel 🌈
- ☐ Aprikosen
- ☐ Aronia/Äpfelbeeren
- ☐ Bananen
- ☐ Berberitzen
- ☐ Bergamotten
- ☐ Birnen 🌈
- ☐ Bitterorangen
- ☐ Brombeeren
- ☐ Cranberries
- ☐ Datteln
- ☐ Drachenfrucht/Pitahaya 🌈
- ☐ Durian
- ☐ Erdbeeren 🌈
- ☐ Feigen 🌈
- ☐ Gojibeeren
- ☐ Granatapfel
- ☐ Grapefruits 🌈
- ☐ Guaven
- ☐ Hagebutten
- ☐ Heidelbeeren 🌈
- ☐ Himbeeren
- ☐ Holunderbeeren
- ☐ Jackfrucht
- ☐ Johannisbeeren 🌈
- ☐ Josta-Beeren
- ☐ Kaki, Sharon
- ☐ Kirschen 🌈
- ☐ Kiwi
- ☐ Kornelkirschen
- ☐ Kumquats
- ☐ Limetten
- ☐ Litschis
- ☐ Mandarinen 🌈
- ☐ Mango 🌈
- ☐ Maracuja/Passionsfrucht

IX. GETRÄNKE & GENUSSMITTEL

- ☐ Grüntee 🌈
- ☐ Kaffee
- ☐ Kakao, Schokolade (ab 70 %)
- ☐ Matcha
- ☐ Oolongtee
- ☐ Pu-Erh-Tee
- ☐ Schwarztee 🌈
- ☐ Weißer Tee
- ☐ _____
- ☐ _____

EXTRA FERMENTE

- ☐ fermentiertes Gemüse (z.B. Kimchi, Sauerkraut) 🌈
- ☐ fermentiertes Obst (z.B. Salz Zitronen, Umeboshi) 🌈
- ☐ Kombucha
- ☐ Miso 🌈
- ☐ Nattō
- ☐ Oliven 🌈
- ☐ Sauerteigbrot
- ☐ Tempeh
- ☐ _____
- ☐ _____

Welche Pflanzen zählen?

Gemüse

Salate & Sprossen

Pilze & Algen

Kräuter & Gewürze

Obst

Nüsse & Samen

Vollkorn

Hülsenfrüchte

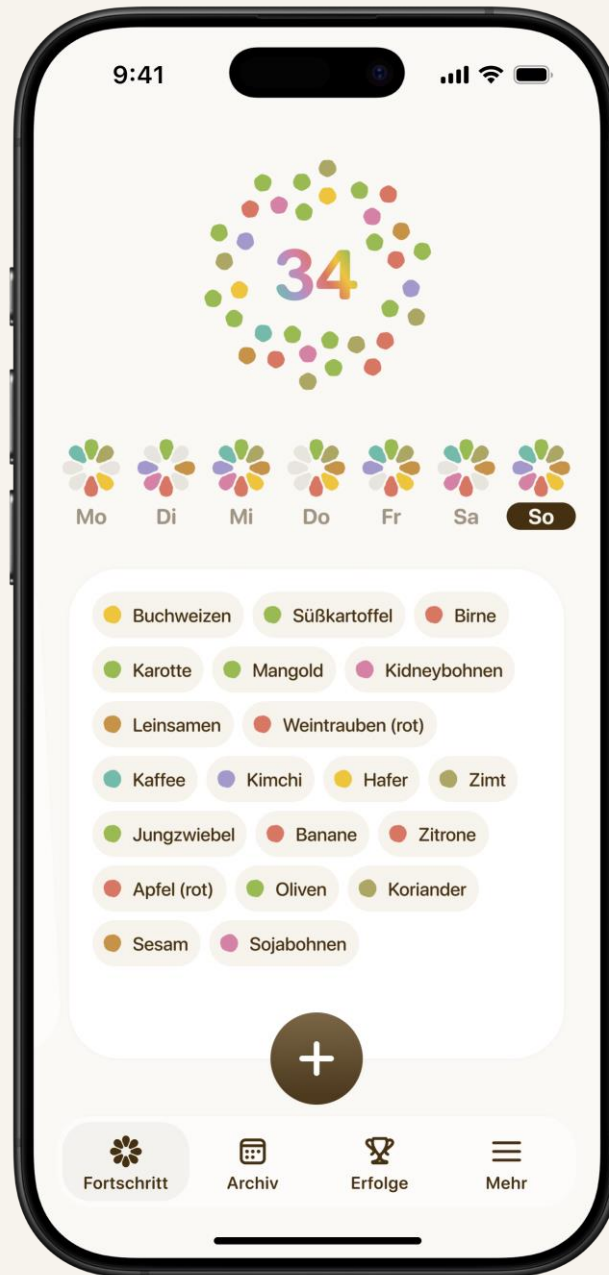
Fermente

**Getränke &
Genussmittel**





30pflanzen.com



Motivation und Ziele

Und auch, was „30 Pflanzen pro Woche“ NICHT ist



Warum uns das Konzept „30 Pflanzen pro Woche“ überzeugt:

Es **motiviert**. → Anstiftung zur Vielfalt

Es macht **spielerisch** Lust auf mehr Pflanzen-Diversität.

Es ermöglicht **Aha-Erlebnisse** und Lerneffekte.

Es ermöglicht **Challenges**.

Es ist **genussvoll** und positiv.

Es **verbietet nichts**, sondern ...

... es stiftet zu **mehr vom Guten** an.

Es schafft **neue Gewohnheiten**.

Und wir beobachten: Die Ernährung wird **automatisch gesünder**.



Über Wirkungen und Nebenwirkungen

Getestet an uns selbst, friends & family



Tipps für die Umsetzung

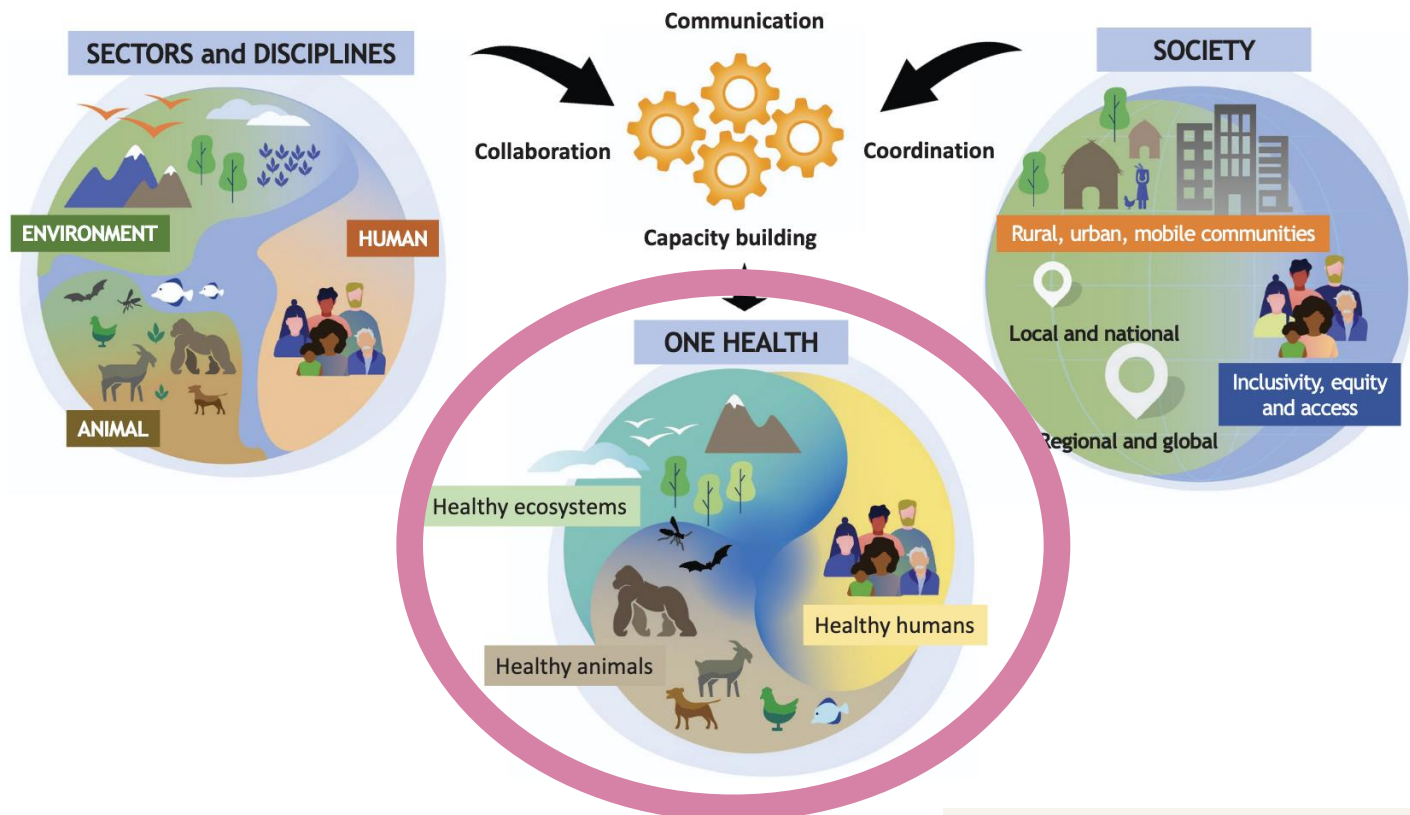
Zum Nachmachen empfohlen



Chancen und Potenzial

30 Pflanzen machen vieles besser.





Food and Agriculture
Organization of the
United Nations



WORLD ORGANISATION
FOR ANIMAL HEALTH



World Health
Organization



UN
environment
programme

Joint Tripartite (FAO, OIE, WHO) and UNEP Statement
Tripartite and UNEP support OHHLEP's definition of "One Health"

1 December 2021





Wir wünschen Ihnen viel Freude mit der Vielfalt!

Das nächste Mal gleich
in der Nachmittagspause! ;)

