

## Ernährungsprinzipien vom Weltmeisterkoch Holger Stromberg



- Höchstmöglicher Anteil der Lebensmittel sind so natürlich wie möglich gewachsen, angebaut, gehalten oder produziert worden
- Nachhaltig wirtschaftende Erzeuger auswählen und vorziehen
- Saisonale und regionale kommen vor globalen Lebensmitteln
- Steigerung der Verwendung von essentiellen Fetten (z. B. DHA, Omega 3)
- Steigerung der Verwendung von komplexen Kohlenhydraten, dabei Reduzierung glutenhaltiger Lebensmittel
- Einsatz von Lebensmitteln mit hohem Anteil an sekundären Pflanzenstoffen (z. B. Polyphenole, Flavonoide, Carotinoide, ...)
- Vermeidung von Industrie-Milchprodukten homogenisierter, wie pasteurisierter Milch
- Regelmäßige Verwendung fermentierter Lebensmittel z. B. Sauerkraut, Kombucha, Kimchi, Joghurt und Kefir von Weidekühen, -schafen oder -ziegen
- Erhöhung von Präbiotika und faserreicher Nahrung (Schwarzwurzeln, Topinambur, Artischocken, Beerenobst und Vollkorngetreide)
- Erhöhung von Collagen und Gelatine (z. B. Knochenbrühe und Sauce von Weiderindern, -lämmern)
- Vermeidung von Koch- bzw. Speisesalz (z. B. als Zutat in Convenience-Produkten wie Backwaren, Konserven, etc.)
- Reduzierung von Fructose auf ein „traditionelles“ Maß
- Intelligente Verarbeitungsprozesse bei Lebensmitteln mit Lektin, Phytaten und Oxalsäure
- Vermeidung des Kaufs und Einsatzes von Schimmelpilzgift-behafteten Nahrungsmitteln (Mykotoxine)