

Vollwertkost

Vollwert-Ernährung ist eine Ernährungsweise, in der ernährungsphysiologisch wertvolle Lebensmittel möglichst wenig be- und verarbeitet werden. Sie besteht hauptsächlich aus pflanzlichen Lebensmitteln wie Vollgetreide, Gemüse und Obst, möglichst aus biologischem Anbau - sowie Milch und Milchprodukten. Etwa die Hälfte der Lebensmittel wird als Frischkost verzehrt; Fleisch und Eier spielen eine untergeordnete Rolle. Im Gegensatz dazu besteht die **vollwertige Ernährung** nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung aus einer ausgewogenen Mischkost, die Fleisch und Fisch einschließt.