

„30 Pflanzen“-Challenge: Was es bringt – und wie es klappt

Wie viele verschiedene Obst-, Gemüse- oder Getreide- und Nussarten habe ich zuletzt so gegessen? Wer sich die „30 Pflanzen pro Woche“-Challenge vorgenommen hat, zählt fleißig mit.

Dieser spielerische Ansatz ist ideal für alle, die etwas gesünder und vielfältiger essen wollen, aber keine Lust auf starre Regeln haben. „Der Charakter so einer Challenge kann motivieren und macht die ganze Sache spannender“, sagt Daniela Krehl, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Bayern.

Unser Darm liebt Vielfalt

Doch warum mindestens 30 verschiedene pflanzliche Lebensmittel in der Woche? Natürlich ist es immer ein guter Plan, in der Ernährung einen Fokus auf Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, (Vollkorn-)Getreide, Nüsse und Samen zu legen - sie liefern wichtige Nährstoffe.

Jedes pflanzliche Lebensmittel punktet dabei mit seinem ganz eigenen Nährstoffprofil - Vitamine, Ballaststoffe, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe wie die Farbstoffe. „Deswegen macht es Sinn, dass man Rot, Grün, Gelb, Orange, Blau, Violett auf dem Teller findet“, sagt Daniela Krehl. Ganz nach dem Motto „Iss den Regenbogen“.

Denn: Der Darm hat Vielfalt gern. Das legt zumindest eine Veröffentlichung aus dem Jahr 2018 nahe, die sich auf Daten des «American Gut Project» stützt. Eine Beobachtung darin: Die Anzahl der Pflanzentypen in der Er-

nährung spielt eine Rolle für die Vielfalt der Mikroorganismen im Darm - das Mikrobiom.

Ein gesundes Mikrobiom hilft nicht nur der Verdauung, „sondern kann auch Auswirkungen auf Psyche und Wohlbefinden haben“, sagt Ernährungsexpertin Krehl.

Auch Kräuter und Gewürze geben Punkte

Starre Regeln? Grammgenaue Mengen? Darauf kommt es gar nicht so sehr an - es geht um den Spaß. Zählen kann man zum Beispiel so:

- Einen Punkt gibt es für eine Portion Obst, Gemüse, Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse oder Samen. Beispiel: einmal Quinoa als Beilage, ein Apfel oder eine kleine Handvoll Nüsse zwischendurch, oder die Möhre, die geraspelt in den Couscous-Salat wandert.
- Einen halben Punkt gibt es für frische Kräuter.

Ein Beispiel: Wer sich aus Süßkartoffel, Zwiebel, Brokkoli, Kichererbsen und Möhre ein Curry kocht, Vollkornreis oder Buchweizen dazu serviert und alles mit einer guten Portion gehacktem Koriander bestreut, kommt mit einer Mahlzeit bereits auf 6,5 Punkte.

Gerichte, in denen man gut viele unterschiedliche Pflanzen unterbringen kann, sind Daniela Krehl zufolge neben Currys auch Bowls und Eintöpfe. Und auch in der Tomatensoße für die Nudeln ist noch Platz - für Linsen, Zucchini, Paprika oder Sellerie zum Beispiel.



Je bunter, desto besser: Jedes Obst und Gemüse hat sein ganz eigenes Nährstoffprofil - auch aufgrund der enthaltenen Farbstoffe.

FOTO: CHRISTIN KLOSE/DPA-MAG

Lila Möhre bis TK-Gemüse: 3 Tipps, die es leichter machen

- Die Ideen gehen aus? Dann lässt sich mit verschiedenen Pflanzenfarben spielen. «Es gibt ja eine Fülle von Karottenfarben. Wenn man statt der klassischen

orangefarbenen mal eine gelbe oder violette verwendet, hat man schon eine weitere Pflanze in der Ernährung», sagt Daniela Krehl.

- Eine weitere Strategie: neue Beilagen ausprobieren. Krehl: «Etwa statt Reis einfach mal Gers-

tengrauen, Hirse oder Dinkel kochen.»

- Gut zu wissen für alle, die im Singlehaushalt leben und die Sorge haben, dass ihnen Gemüse schlecht wird: «Tiefkühlgemüse zählt natürlich auch», sagt Krehl. (dpa)

Renovieren nach Kauf: Vermietern droht eine Steuerfalle

Wer eine vermietete Immobilie kauft und in den ersten Jahren renoviert, sollte die steuerlichen Regeln genau kennen. Denn was viele als sofort abziehbaren Erhaltungsaufwand einplanen, kann sich schnell in sogenannte anschaffungsnahe Herstellungskosten verwandeln - mit erheblichen Folgen für die Steuerlast.

Denn werden Instandsetzungs- und Modernisierungsmaßnahmen innerhalb von drei Jahren nach dem Kauf durchgeführt, deren Kosten mehr als 15 Prozent der Gebäudeanschaffungskosten betragen, dürfen diese nicht sofort als Werbungskosten abgezogen werden. Stattdessen sind sie nur über die reguläre Gebäudeabschreibung, in der Regel über Jahrzehnte, steuerlich zu berücksichtigen.

Entscheidend ist die Gesamtsumme aller Instandsetzungs- und Modernisierungsmaßnahmen innerhalb dieses Drei-Jahres-Zeitraums. Es reicht also nicht, einzelne Rechnungen isoliert zu betrachten. Auch kleinere Arbeiten wie Malerarbeiten oder der Austausch einzelner Bauteile werden einbezogen. Maßgeblich sind die Aufwendungen ohne Umsatzsteuer und nur bezogen auf den Gebäudeanteil - der Grundstückswert bleibt außen vor.

Für Vermieter kann das teuer werden. „Liegt die Summe nur geringfügig über der 15-Prozent-Grenze, entfällt der sofortige steuerliche Abzug vollständig“, sagt Daniela Karbe-Geßler vom Bund der Steuerzahler. Ein Beispiel: Beträgt der Gebäude-



Malern, ausbessern, aufhübschen: Auch mehrere geringfügige Renovierungsarbeiten an einer vermieteten Immobilie können sich schnell summieren. Das kann steuerlich ungünstige Auswirkungen haben.

FOTO: MARKUS SCHOLZ/DPA-MAG

anteil 200.000 Euro, liegt die Grenze bei 30.000 Euro. Werden innerhalb der ersten drei Jahre insgesamt 32.000 Euro investiert, gelten sämtliche Aufwendungen als Herstellungskosten.

Die 15-Prozent-Grenze ist jedoch nicht die einzige Abgren-

zung. „Unabhängig davon können Aufwendungen auch dann als Herstellungskosten zu behandeln sein, wenn sie zu einer wesentlichen Verbesserung des Gebrauchswerts der Immobilie führen“, so Karbe-Geßler. Dies ist insbesondere dann der Fall, wenn mehrere zentrale Bereiche, etwa Heizung, Sanitär und Elektrik, in ihrer Gesamtheit modernisiert werden und dadurch ein deutlich höherer Ausstattungsstandard erreicht wird.

Für Vermieter bedeutet das vor allem eines: sorgfältige Planung. Wer größere Renovierungen plant, sollte die Kostenentwicklung im Blick behalten und im Zweifel steuerlichen Rat einholen, bevor aus einer geplanten Steuerersparnis eine langfristige Abschreibung wird. (dpa)