

Lebensmittel einkaufen und die Kunst, gesund zu bleiben

Weißt Du, was das für eine Verantwortung ist?

von elaelue team

Wer einkauft entscheidet was auf den Tisch kommt...

100 Jahre und länger gönnt uns die Allmacht des LEBENS.

Viele beweisen das ja.

Damit solch lange Lebenszeit angenehm bleibt, muss man sich um seinen Body kümmern - nicht erst, wenn er um Hilfe schreit.

Das meiste hängt wohl von der richtigen Ernährung ab.

Was isst Du?

Stets gesund ernähren? Puh...

Was so einfach klingt, ist für viele immens schwer.

Immerhin sind wir Genießer und lassen uns gerne verführen.

Das Leben ist ja anstrengend. Man will sich auch was gönnen.

Aber was für den Gaumen ein Schmaus ist, muss nicht für den gesamten Organismus gut sein

Und hier beginnt das Dilemma.

Soll Essen & Trinken nur gut schmecken und die Lust befriedigen?

Oder soll es auch eine Wohltat für den ganzen Body sein?

Es ist schon eine Kunst, beides zu vereinen.

Kaufst Du die Lebensmittel für die ganze family ein?

Okay...

Was auf den Tisch kommt hast Du in der Hand.

Weißt Du, was das für eine Verantwortung ist?

Lebensmittel einkaufen und die Kunst, gesund zu bleiben

1. Die Last des Einkaufens

Klar gehen wir Frauen gerne zum Shopping! Aber damit meinen wir hauptsächlich Kleidung und Schuhe kaufen und nicht Lebensmittel. Das mit dem Lebensmittel-Einkauf läuft meistens so nebenbei und ist nicht sonderlich aufregend. Außerdem gibt es eh immer das gleiche in den Regalen, kaum neue Trends und Hingucker. Deshalb greifen wir auch gewohnheitsmäßig immer zu denselben Produkten.

Oft zu solchen, die schon unsere Mütter eingekauft haben. Das heißt aber nicht, dass die gesund sind. Aufregend wird Einkaufen eigentlich meist nur, wenn wir unsere „Helferlein“ dabei haben, also Kind und Kegel.

Denk nur an Deine Kinder, wenn sie einen Aufstand machen, weil sie nicht das bekommen, was sie sich gerade unbeobachtet aus dem Regal gefischt haben. Und an die Blicke der anderen Einkaufenden, wenn Dein Kind einfach nicht aufhört, zu betteln und zu quengeln. Zwar bist Du damit nicht alleine, denn

den meisten Müttern geht es manchmal so, aber trotzdem fühlt Frau sich in diesem Moment oft ganz schön alleine.

Oder Ehemänner, die sich erbarnt haben, mit zum Einkaufen zu gehen, und sich nun gelangweilt am Einkaufswagen abstützen. Schon da vergeht einem die Lust am Einkaufen. Ganz abgesehen vom anstrengenden Überlegen, was der Familie wohl heute schmecken könnte, wer was nicht mag und wer auf was allergisch ist.

Und dann noch das mühselige Einkaufszettel-Schreiben!

Ich könnte die Litanei fortsetzen. Aber das bringt nix. Manchmal nervt das schon.

1.1 Wie aber wird die Last zur Lust?

Warum muss Einkaufen ein notwendiges Übel sein?

Könnte es nicht vielleicht auch Spaß machen? Na ja, es kommt auf Deine Einstellung an.

Wie wär's damit:

Eine Einkaufstour gemeinsam mit der ganzen Familie gestalten?

Das kann schon damit beginnen, dass der Einkaufszettel gemeinsam geschrieben wird. Jeder bekommt etwas zugeteilt, welches er im Geschäft besorgen muss. Wer am schnellsten seine Sachen beisammen hat, bekommt Gummipunkte.

Für Familien mit wenig Budget kann auch das gemeinsame Suchen nach Schnäppchen sein. Jede Woche flattern Werbezettel von Einkaufsgeschäften in den Postkasten, die so manche Vergünstigungen enthalten. Jeder nimmt eine Schere zur Hand und nimmt sich eines der Prospekte vor und gemeinsam gestaltet ihr dann eine Collage mit den ausgeschnittenen Schnäppchen am Küchentisch.

Oder Du erstellst gemeinsam mit Deiner Familie den Wochenmenüplan. Meistens sind wir Frauen auch alleine fürs Kochen zuständig – wieso nicht

zumindest an einem Tag in der Woche, vielleicht am Wochenende, gemeinsam ein Essen kochen?

Und auch gemeinsam das Chaos beseitigen.

2. Einkaufen mit Köpfchen – Tipps zum richtigen Einkaufen

Gibt es überhaupt ein falsches Einkaufen?

Ja, durchaus.

Wenn Du zu viel wegwerfen musst und demnach zu viel Geld ausgibst.

Hier ein paar Tipps:

- **Geh niemals hungrig einkaufen.** Eine der ältesten Einkaufsregeln überhaupt. So ähnlich wie: Geh nicht mit vollem Magen ins Wasser. Wenn das Gehirn durch Hunger unterversorgt ist, kann es schon mal falsche Entscheidungen treffen. Dann landet oft mehr im Einkaufswagen, als geplant. Die Geschäfte sind auch extra so aufgebaut, um Kunden zu animieren, so viel wie möglich in ihren Einkaufswagen zu schaufeln.
- **Schreib Dir einen Einkaufszettel.** Wer weiß, was vorrätig ist, kauft nicht doppelt ein und wer einen Einkaufszettel schreibt, vergisst nichts Wichtiges. Es gibt nichts Lästigeres, als erst zu Hause zu merken, dass man etwas vergessen hat. Auch wenn das Geschäft vielleicht nur wenige hundert Meter entfernt ist, kann das ganz schön den Tag vermiesen.
- **Meide Lebensmittel-Großpackungen.** Zwar mögen Großpackungen im ersten Moment günstiger sein, aber oft landet ein Teil davon im Müll, weil die Lebensmittel dann oft vor dem Verbrauch schon abgelaufen sind. Also hast Du Dir genau genommen gar nichts erspart. Das mit den Großpackungen gilt natürlich hauptsächlich für Lebensmittel. Wenn Du eine Familienpackung Klopapier kaufst, wird diese sicher verbraucht.

- **Saisonprodukte einkaufen und die Vielfalt der Natur nutzen.** Es gibt einen Grund, warum es die Jahreszeiten gibt und warum Gemüse sowie Obst zu bestimmten Zeiten und in bestimmten Regionen wachsen. Sie enthalten genau die Vitamine, Nährstoffe, sekundären Pflanzenstoffe und Aromen, die wir dann brauchen.

Erdbeeren im Winter zu kaufen, bringt keine Vorteile. Meistens enthalten diese dann kaum Nährstoffe und Du könntest stattdessen gleich Wasser nehmen, weil der Geschmack lässt auch zu wünschen übrig.

- **Nur das kaufen, was Du gerade brauchst.** Okay. Das geht hauptsächlich bei denen, die Zeit haben, jeden Tag ins Geschäft zu gehen. Allerdings wird der Einkaufswagen auch beim Einkauf für eine Familie nie voll, wenn Du das jeden Tag oder zumindest jeden zweiten Tag machst.

Auf jeden Fall sparst Du Dir sehr viel Geld, denn das ist so ähnlich, wie mit den Großpackungen: Oft landet viel zu viel davon im Müll.

- **Umweltschonend einkaufen.** Vom Problem mit dem Plastikmüll hat ja nun jeder schon gehört. Es ist seltsam, aber sobald man anfängt, über sein Einkaufsverhalten und die richtige Ernährung nachzudenken, kommt man zwangsläufig auch auf dieses Thema.

Nicht nur der Plastikmüll selbst ist ein Problem, sondern auch die Mikropartikel, die wir über mit Plastik verpackte Lebensmittel aufnehmen.

Ein netzartiger Gemüsebeutel, der auswaschbar ist. Kaufe unverpacktes Gemüse und Obst ein, dass kein Plastikmüll entsteht. Oder Du besorgst Dir einen guten alten, unverwüstlichen, geflochtenen Einkaufskorb, wie zu Großmutter's Zeiten.

3. Falsch essen und trinken geht ganz einfach - leider

Die Folgen von übermäßig Fett, Zucker und Salz sind jedem bekannt. Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs sind nur ein paar davon.

Von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) gibt es eine nette Zahl dazu: Etwa 86% der frühzeitigen Todesfälle der Europäer lassen sich auf diese Krankheiten und somit auf eine falsche Ernährung zurückführen.

Aber auch vermeintlich gesunde Lebensmittel, die Schadstoffe, wie Pestizide und Antibiotika, enthalten, sind schädlich.

Von der WHO stammt die sogenannte Ernährungspyramide. Das ist eine dreidimensionale Darstellung einer vollwertigen Ernährungsempfehlung mit den Abbildungen der jeweiligen Nahrungsmittel. Nahrungsmittel, die wir täglich mehrmals konsumieren sollen sind unten aufgeführt. Dazu gehört frisches Obst und Gemüse.

Nach oben folgen die Nahrungsmittel, die wir in jeweils geringen Mengen zu uns nehmen sollen. Knapp oberhalb von Obst und Gemüse kommen die Hülsenfrüchte, verarbeitete Getreideprodukte, wie zum Beispiel Brot, auch Kartoffeln, Reis und Nudeln.

An der Spitze der Pyramide stehen alle zucker- und fetthaltigen Nahrungsmittel, die wohl eher als Genussmittel und nicht als Nahrungsmittel zu bezeichnen sind.

Immerhin haben diese kaum mehr Vitamine oder Nährstoffe in sich. Dazu zählen beispielsweise Pommes, Knabberzeug und Süßigkeiten. Von der WHO kommt gleichzeitig folgende Empfehlung: Mindestens 3 Portionen Gemüse (kurz gegart) und 2 Portionen Obst sollten täglich auf dem Speiseplan stehen.

Aber wer kann das schon so einfach einhalten, wenn der Haushalt wartet, die Kinder toben und der Mann meckert?

Vielleicht bist Du den ganzen Tag selbst bei der Arbeit und hast dort einfach nicht die Möglichkeit, Dir 3 Portionen gegartes Gemüse zu kochen.

3.1 Warum ernähren wir uns falsch?

Obwohl sicher jeder von uns schon von einer ungesunden Ernährung gehört hat, ernähren wir uns trotzdem oft falsch. Es braucht schon ein wenig Disziplin, um sich mit einem gesunden Menüplan auseinanderzusetzen. Viele schaffen es einfach nicht.

Gründe dafür sind:

- Bequemlichkeit
- Stress bei der Arbeit
- Familienstress
- Zu wenig Zeit

Auch die Verarbeitung der Lebensmittel steht einer gesunden Ernährung im Weg. Fertigprodukte enthalten Zusatzstoffe, die uns auf Dauer nicht gut tun.

Durch moderne technische Herstellungs-Methoden, die auf Schnelligkeit und Gewinn ausgerichtet sind, gehen außerdem viele Nährstoffe verloren.

Den meisten ist das gar nicht bewusst. Und Du glaubst, Du tust Dir etwas Gutes, wenn Du eine fertige Tomatensauce oder eingelegten Ingwer kaufst.

Überhaupt sind Produkte, die viel Fett und Zucker enthalten, um einiges günstiger, als zum Beispiel Hülsenfrüchte, Gemüse und Obst.

Eine Fertigpizza kostet oft weniger als ein Kilo Tomaten. Deshalb greifen natürlich Familien mit kleinem Budget schneller zur Fertigpizza.

Ein weiterer Faktor, der uns Richtung ungesunde Lebensmittel zieht, ist die ständige Werbung. Mal hier ein Werbespot für Schokolade, mal dort ein Plakat für Fast-Food und wenn Du am Döner-Laden vorbeigehst, weht Dir auch der Essensgeruch um die Nase. Rinnt Dir jetzt schon das Wasser im Mund zusammen?

Ja, genau so fängt es an.

Da gehört manchmal schon eine richtige Portion Disziplin dazu, um dem zu widerstehen.

3.2. Finger weg von Fertigprodukten und Limonaden!

In der modernen Lebensmittelherstellung werden zusätzlich künstlich erzeugte chemische Verbindungen eingesetzt. Das sind die berühmten E-Nummern – es gibt mittlerweile mehr als 300 davon. Das „E“ steht für einen in der EU zugelassenen Zusatzstoff. Die Lebensmittelindustrie scheint nicht mehr ohne auszukommen.

Durch Zusätze sollen Lebensmittel länger haltbar gemacht werden, eine schönere Farbe erhalten oder eine bestimmte Eigenschaft des Lebensmittels soll verbessert werden, siehe Rieselhilfe in Salz und Mehl.

**Diese Zusätze sind zwar gesetzlich erlaubt,
trotzdem tun sie uns auf Dauer nicht gut.**

Bei Menschen, die sich vorwiegend mit Fertignahrung ernähren, können Magen- und Darmprobleme, Hautausschläge und Allergien vorkommen.

Ob Kaugummi, Mayonnaise, Limonade, die berühmte Fertigpizza oder Suppe aus der Packung – überall sind Konservierungsstoffe, Antioxidationsmittel, Geschmacksverstärker, Süßstoffe, Farbstoffe, Verdickungsmittel, Säuerungsmittel, Trennmittel, Schaumverhüter und vieles mehr enthalten.

Fertignahrung ist der schlimmste Feind einer gesunden Ernährung und sollte weitgehend gemieden werden.

Das gilt auch für Fast-Food. So praktisch sie auch manchmal sein mögen, aber wenn Du Dir einmal aufmerksam die Inhaltsstoffe solcher Kost durchliest, dann müsste Dir eigentlich sowieso der Appetit vergehen.

Gefährlich ist außerdem der übermäßige Zucker in den meisten Limonaden und Softdrinks. In manchen Limonaden sind auf 1/3 Liter bis zu neun Teelöffel Zucker drin.

Schichte doch einmal neun Löffel Zucker übereinander auf und Dir wird erst bewusst, wie viel das überhaupt ist.

Es ist besorgniserregend, wie viele Kinder nach den süßen Getränken bereits süchtig sind. Sind das die Diabetiker von morgen?

Vorsicht auch bei Deklaration mit „zuckerfrei“ oder „light“, denn diese enthalten zwar keinen Zucker, aber dafür übermäßig viel künstliche Süßstoffe.

Säuglinge und Kleinkinder sollen überhaupt keine Zusatzstoffe zu sich nehmen.

Aber was ist die Alternative?

Um **Lebensmittelzusatzstoffe** zu **vermeiden**, solltest Du frische Lebensmittel wählen, die so wenig wie möglich verarbeitet sind. Auch Bio-Produkte haben nur geringe bis gar keine Zusatzstoffe.

3.3. Die Köstlichkeiten der Hofläden und Direktvermarkter nutzen

Es gibt zum Glück immer mehr Hofläden direkt beim Erzeuger, wo Du nicht nur köstliches Saisongemüse kaufen kannst, sondern mittlerweile fast alles, was Du zum täglichen Leben brauchst.

Oft bekommst Du von den netten Farmern einen Rezept-Tipp dazu. Wahrscheinlich wirst Du auch gleich den Unterschied zu Großhandels-Lebensmitteln schmecken. Außerdem sind hier in der Regel auch bei verarbeiteten Lebensmitteln keine künstlichen Lebensmittel-Zusatzstoffe dabei.

Das heißt, im selbstgemachten Kräutersalz ist keine Rieselhilfe enthalten und dem selbstgebackenen Brot werden keine Hilfsstoffe beigemischt, um es länger haltbar zu machen oder frischer wirken zu lassen.

Der Mythos hält sich hartnäckig, dass frische Waren direkt vom Bauern oder am Wochenmarkt mehr kosten als im Geschäft.

Für manche mag das noch zutreffen, aber das hat sich in den letzten Jahren schon erheblich geändert. Natürlich lohnt sich auch hier ein Preisvergleich unter den Hofläden und den Marktständen.

Die Chance steht gut, dass Du mit qualitativ besseren Lebensmitteln von ernährungsbedingten Krankheiten verschont bleibst.

3.4. Wie Du mit einer ausgewogenen Ernährung sogar abnehmen kannst

Bewegung ist wichtig für die Gesundheit und hilft beim Abnehmen. Sportlich Aktive merken, sobald Du Dich mehr bewegst, spürst Du, welche Nahrungsmittel Du brauchst.

Komischerweise habe ich selten Lust auf Süßkram, wenn ich ein bis zwei Stunden auf dem Fahrrad gesessen bin.

Dann schmeckt eher ein saftiger Apfel gut. Außerdem unterstützt die richtige Ernährung beim Muskelaufbau.

Es gibt praktische Online-Kalorienrechner, über die Du Deinen täglichen Kalorienbedarf ermitteln kannst.

Wenn Du gerne ein paar Kilo abnehmen möchtest, solltest Du mit dem Essen etwa 300 bis 500 Kalorien unter Deinem empfohlenen Kalorienbedarf liegen.

Das heißt aber auf keinen Fall, dass Du hungern sollst, denn gerade durch Hunger greifen wir schnell zu ungesunden Lebensmitteln.

Vielmehr kann eine ausgewogene Ernährung mit wenig Kalorien ein Nährstoffdefizit und gleichzeitig den Heißhunger verhindern.

4. Es kann so einfach sein – Tipps zur gesunden Ernährung

Wie wir jetzt wissen, ist eine gesunde Ernährung ein wichtiges Kriterium für einen lange funktionierenden Body.

Die richtige Ernährung kann Dir sogar beim Abnehmen helfen.

Damit ist allerdings keine Ich-verzichte-auf-alles-Diät gemeint, sondern einfach die Ausgewogenheit.

Wenn Du ein paar einfache Regeln befolgst, ist gesunde Ernährung gar nicht mehr so schwer.

- **Kleinere Portionen** reichen meist vollkommen aus. Wir neigen dazu, in kurzer Zeit viel zu viel in uns hinein zu schaufeln, obwohl wir schon längst satt sind. Durch die schnelle Essenaufnahme kommt der Körper aber oft nicht nach, uns zu signalisieren, dass er schon genug hat und so essen wir fröhlich weiter. Langsamer essen, länger kauen bis geschluckt wird - das hilft schon weiter.
- **Tiere essen ja oder nein.** Hmh... Menschen können es nicht leugnen, denn unser Gebiss verrät es. Es gibt keine reine Pflanzen(fr)esser, die Reißzähne haben. Der Mensch hat sie, schau Dir Deine Eckzähne an. Unsere Vorfahren haben Fleisch gegessen. Heißt: Unsere Verdauung ist nicht auf ausschließliche Pflanzenkost angepasst. Wer nur Pflanzenkost verspeist **hat Nachteile und verschenkt Leistungsfähigkeit.**

Unsere "Hardware" ist von Natur aus nicht auf ausschließliche Pflanzenkost programmiert. Stelle Dir einen Affen vor, der nicht auf Bäumen klettert. Aus welchen Gründen auch immer, dieser Affe klettert nicht, er bleibt am Boden. Nun, sein volles Leistungspotential wird er ohne Klettern wohl nicht erreichen. Was sollte es von Nutzen haben, wenn man gegen seine Natur handelt?

- **Nutze gesunde Alternativen zu Fertigwaren:** Statt Süßigkeiten kannst Du Trockenobst nehmen, statt Limonaden lieber frisch gepresste Säfte, statt "Fertig-Irgendwas" lieber frisch zubereitet ohne E-Nummern.

Ich kann es nicht oft genug sagen: **Finger weg von Fertigwaren!** Desto weniger gekocht und verarbeitet, desto gesünder sind die Lebensmittel. Außerdem hast Du beim Selberkochen oder auch mit Rohkost immer die Kontrolle darüber, was in Deinem Essen ist.

- **Kartoffeln und Vollkornprodukte** weisen einen hohen Gehalt an Vitaminen, Mineralstoffen und Kohlenhydrate auf. Sie sollten vorzugsweise mit fettarmen Lebensmitteln kombiniert werden. Wer auf Dinkel, Roggen & Co. aufgrund einer Glutenunverträglichkeit allergisch reagiert, kann stattdessen auf Buchweizen, Mais und Hirse zurückgreifen.

- **Nur reifes Obst und Gemüse kaufen.** Obst- und Gemüsesorten sollten nur in reifem Zustand gekauft werden, da viele nicht mehr nachreifen. Nur wenn die natürlichen Lebensmittel reif sind, entfalten sie ihre volle Power. Bei Äpfel, Aprikosen, Tomaten, Pfirsichen, Feigen und Heidelbeeren ist es kein Problem, wenn Du diese auch mal in unreifem Zustand kaufst. Sie reifen bei Zimmertemperatur noch nach.

Aber Erdbeeren, Trauben, Zitrusfrüchte, Kirschen und Gurken sind nicht nachreifende Früchte und werden eher braun, wenn Du sie bei Zimmertemperatur liegen lässt.

- **Heilkräuter und Gewürze als Helferlein der Gesundheit einsetzen.** Immer mehr Menschen besinnen sich auf die Kräfte der Natur, wie es schon unsere Vorfahren getan haben. Der Spruch: „Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen“ kommt ja nicht von ungefähr. Wir müssen uns also nicht auf die Wundermittel der Pharmaindustrie verlassen, die nicht selten mehr Nebenwirkungen bringen.

Du musst jetzt allerdings auch nicht selbst anfangen, Kräuter zu sammeln, weil es gibt mit Sicherheit einige Möglichkeiten in der Nähe, die diese Arbeit für Dich übernommen haben.

Du kannst Kräuter in Reformhäusern oder in der Apotheke kaufen. Welche Kräuter Dich in Deiner Gesundheit wie unterstützen erfährst Du ganz einfach, wenn Du danach googelst.

Tipp: Kümmel hilft sehr gut gegen Blähungen und Sodbrennen, falls Du beim Essen über die Stränge geschlagen hast.

- Und wichtig ist **ausreichend Trinken**. Empfohlen werden etwa 1,5 bis 2 Liter Wasser. Natürlich ist da jeder Mensch unterschiedlich, aber unter 1,5 Liter sollten es normalerweise nicht sein. Bei sportlich aktiven Menschen natürlich entsprechend mehr.

Auch wenn Bier ebenfalls ein ungesüßtes Getränk ist, zählt das übrigens nicht dazu. Überhaupt sollte Alkohol in einer gesundheitsbewussten

Ernährung lieber nicht so oft vorkommen.

- **Genießen, genießen, genießen!** Ich habe ja bereits erwähnt, dass wir Menschen Genießer sind. Etwas, dass uns Genuss bereitet, machen wir auch gleich viel lieber. Also genieße auch das Einkaufen, das Zubereiten des Essens und natürlich das Essen selbst.

Auch das Genießen ist ein wesentlicher Faktor für ein gesundes, glückliches Leben. Und falls Du doch einmal „sündigen“ solltest, dann nimm es Dir nicht so zu Herzen.

Vor allem darfst Du Dich deshalb dann nicht selbst verurteilen und Dich damit vielleicht noch mehr geißeln. Lass es einfach unter diese Kategorie fallen: „Beim nächsten Mal mache ich es besser“.

4.1. Wie Du frische Lebensmittel erkennst

Wesentlich bei einer gesunden Ernährung ist auch die Frische und der Reifegrad der Lebensmittel. Das mit dem Reifegrad von Obst und Gemüse habe ich bereits oben kurz angesprochen. Aber auch bei anderen Nahrungsmitteln, solltest Du beim Einkaufen genau hinschauen.

Es muss nur irgendwo vom Hersteller zum Geschäft die Kühlkette unterbrochen worden sein und schon hast Du verdorbene Ware gekauft.

Natürlich solltest Du jetzt beim Obstregal nicht überall Deine Nase hineinstecken, um zu riechen, ob die Ware frisch ist. Obwohl natürlich unser Geruchssinn ein wichtiges Hilfsmittel dabei ist. Aber auch mit den Augen lässt sich schon viel über den Frischegrad sagen.

Glänzende Früchte sind übrigens nicht immer ein Anzeichen für Frische. Oft werden Obst und Früchte mit Fungiziden behandelt oder gewachst, um den Eindruck von Frische zu erzeugen.

Bei Bio-Produkten bist Du auf der sicheren Seite, denn diese dürfen nicht mit Chemie behandelt werden.

Ein Hinweis auf die Frische ist beispielsweise der Transportweg. Je näher der Hersteller, desto frischer die Lebensmittel. Deshalb ist ein Wochenmarkt hier sicher die beste Wahl. Ein klares Anzeichen für Frische ist eine kräftige Farbe. Schwarze Flecken deuten schon mal auf beginnende Fäulnis hin.

Bei Tiefkühlware achte darauf, dass Du bei bis obenhin aufgefüllten Tiefkühltruhen immer untere Stücke nimmst. Bei höher liegender Ware kann es sein, dass die nicht richtig gekühlt ist.

4.2. Lebensmittel richtig lagern

Die frischen, vitaminreichen Lebensmittel sind nun eingekauft und alles liegt jetzt, im wahrsten Sinne des Wortes, in Deiner Hand. Um die Frische und die gesunden Inhaltsstoffe zu bewahren, müssen Obst, Gemüse, Backwaren usw. auch richtig gelagert werden.

Ansonsten bilden sich rasch Bakterien, Schimmelpilze und Krankheitserreger. Feuchtigkeit, Wärme, aber auch übermäßige Kälte wirken sich auf die Frische der Lebensmittel aus.

Lebensmittel, die bei Zimmertemperatur gelagert werden können

Konserven, Eingemachtes, Reis, Nudeln, Salz, Zucker, Mehl, Kräuter und Kaffee werden am besten bei Temperaturen zwischen 15 und 20 Grad Celsius gelagert. Achte darauf, dass sie nicht direktem Sonnenlicht ausgesetzt sind. Am besten eignet sich da natürlich eine Vorrats- und Speisekammer oder ein Küchenschrank.

Lebensmittel, die im Kühlschrank gelagert werden sollten

Alles, was Du im Geschäft im Kühlregal findest, muss auch zu Hause in den Kühlschrank. Auch Äpfel und Birnen bleiben länger saftig und vitaminreich, wenn sie im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Bei Temperaturen zwischen 4 und 8 Grad Celsius wird der Verderb verlangsamt. Sogar Brot, gut eingewickelt, kann im Kühlschrank länger halten.

Lebensmittel, die in die Gefriertruhe wandern

Wenn Du im Geschäft Tiefkühlware kaufst, ist es wichtig, dass Du die Kühlkette nicht zu lange unterbrichst. Vor allem die Hitze im Sommer kann zum Problem werden. Für diesen Fall gibt es praktische Kühltaschen, die Du immer wieder verwenden kannst. Auch Essen, das übrig bleibt, oder Vorgekochtes, kann im Gefrierschrank lang halten.

Am besten Du frierst immer kleine Portionen ein und diese möglichst luftdicht verpackt. Allerdings spielt hier auch die Art der Gefriertruhe eine Rolle. Ein einfaches Gefrierfach, das in den Kühlschrank integriert ist, bietet keine optimale Kühlleistung. Die Lebensmittel müssen trotzdem in einer gewissen Zeit verbraucht werden. Sonst ist oft Gefrierbrand die Folge.

5. Was würdest Du gerne ändern?

Wenn Du etwas am Ernährungsplan Deiner Familie ändern und verbessern möchtest, fang klein an. Es bringt nichts, wenn Du alle plötzlich mit einer radikalen Umstellung konfrontierst und verrückt machst. Du solltest natürlich Deine Familie schon einweihen, dass Du einige Änderungen hin zu gesunder Ernährung geplant hast, aber lass sie daran teilhaben.

Wie bei allem, das man im Leben neu beginnt, ist nur der Anfang schwer. Zum Glück ist der Mensch ein Gewohnheitstier. Schon nach einiger Zeit wird auch die Ernährungsumstellung zur Gewohnheit.

Zu Beginn kannst Du Dir auf der Homepage der Deutschen Gesellschaft für Ernährung die praktische [Lebensmittelpyramide](#) ausdrucken:

Quelle <https://www.dge.de>

Wenn Du die Pyramide schwarz auf weiß vor Dir liegen hast, wird Dir gleich auffallen, was Du ändern kannst. Außerdem ist es recht lustig, sie zu einer richtigen Pyramide zusammen zu basteln. Wieder eine Aufgabe für die ganze Familie.

Mit klein anfangen meine ich, dass Du Dir vorerst einen Tag in der Woche vornimmst, an dem Du versuchst, die Ernährungspyramide umzusetzen. Dann folgt vielleicht bald ein zweiter Tag, ein dritter und so weiter. Du kannst Dir diese Ziele auch schriftlich festhalten.

Das hilft oft sehr bei der Umsetzung. Am Ende der Frist, sagen wir in vier Wochen, kannst Du dann kontrollieren, ob Du diese Ziele erreicht hast.

6. Ein paar leckere Rezepte

Jetzt habe ich so viel über das Essen geschrieben, da bekomme ich glatt Hunger! Also ran ans Eingemachte, Einkaufszettel schreiben und ab ins Geschäft.

Hier ein paar Rezeptideen für die gesunde und schnelle Küche. Gesundes Kochen muss schließlich nicht stundenlanges Schwitzen in der Küche bedeuten und kann auch Spaß machen.

Gesunde Grünkohl-Lasagne

Es klingt schlimmer, als es schmeckt. Du musst ja notfalls Deinen Liebsten nichts vom genauen Inhalt der Lasagne erzählen. Grünkohl enthält jedoch Vitamin A und Betacarotin, die beide für unsere Sehkraft wichtig sind. Außerdem hat es einen hohen Eiweißgehalt und viele Ballaststoffe.

Arbeitszeit: ca. 30 Minuten

Backzeit: ca. 30 Minuten

Etwa einen Kilo frischen Grünkohl in Streifen schneiden. Zwei klein geschnittene Zwiebel und zwei ebenfalls klein geschnittene Knoblauchzehen kurz in hitzebeständigem Öl dünsten.

Bei den meisten nativen Pflanzenölen werden beim Erhitzen wichtige Vitamine zerstört. Oft können dadurch sogar krebserregende Stoffe entstehen. Erhitzbare Öle werden meistens unter dem Namen Bratöl verkauft

und aus speziellen Pflanzenzüchtungen gewonnen. Je nach Geschmack etwa 200 Gramm Pilze mitbraten. Anschließend die Grünkohl-Streifen mitdünsten.

Etwa 400 Gramm Tomaten klein würfeln und ebenfalls begeben. So lange dünsten, bis der Kohl weich wird. Dann nach Belieben würzen. Eine mit Öl gepinseltes Auflaufform abwechselnd mit Lasagneblättern und dem Grünkohl-Gemisch aufschichten. Ab in den Backofen!

Köstliche Tortilla-Wrap-Variationen

Die mexikanischen Maisfladen haben in den letzten Jahren einen richtigen Boom erlebt. Ist ja auch kein Wunder, denn mit ihnen kann man wirklich viel anstellen. Und das in nur wenigen Minuten. Einfach nach Lust und Laune belegen, einwickeln und im Ofen, der Pfanne oder im Sandwichmaker braten.

Ob Frühstückswrap, Mittagswrap oder Abendwrap – ein Snack für Zwischendurch oder als volle Mahlzeit.

Muffins fast ohne Zucker

Niemand muss auf Süßes verzichten! Es lohnt sich für Naschkatzen, die Süßigkeiten selber zu machen, denn da weißt Du genau, wie viel Zucker drin ist.

Falls Du ein Zucker-Junky bist, kannst Du die Menge an Zucker langsam reduzieren. Vielleicht schmecken Dir die Muffins dann sogar mal ganz ohne Zucker. Außerdem können verschiedene Obstsorten für den notwendigen Zuckergehalt sorgen.

Arbeitszeit: ca. 25-30 Minuten

Backzeit: ca. 25-30 Minuten

Vermenge 60 Gramm Vollkornmehl, zum Beispiel Dinkel, mit 2 Teelöffel Backpulver, einer Prise Zimt und einer Prise Salz. Zerdrücke eine reife Banane und mische sie mit 4 Eiern sowie 5 Esslöffel Honig in einem extra Gefäß. Du

kannst hier auch den Mixer zu Hilfe nehmen. Dann hebst Du die entstandene Flüssigkeit unter die Mehlmischung.

Einen Apfel dazu reiben und kleingehackte Walnüsse untermengen. Den leicht zähen Teig anschließend in gefettete Muffinformen gießen und bei 160 Grad Celsius Umluft bzw. 180 Grad Celsius Ober- und Unterhitze etwa 25-30 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben. Wenn die Muffins eine goldbraune Farbe erhalten und so richtig gut duften, sind sie fertig.

Fazit

Gesunde Ernährung und richtiges Einkaufen sind eigentlich keine Kunst, sie sind eine Lebenseinstellung. Wenn Du Dir und Deiner Familie etwas Gutes tun möchtest, wird Dir auch ein achtsamer Lebensstil nicht schwer fallen.

Es kommt darauf an, wie Du das ganze angehst und welche Verbündete Du Dir dafür in Deiner Familie suchst.

Richtiges Einkaufen und gesunde Ernährung müssen keine Last sein, sondern dürfen eine Lust sein!

Sobald Du Dich damit beschäftigst, wird es von ganz allein in Deinen Alltag einfließen.

Vielleicht hilft Dir auch der Gedanke, dass Du das Geld, das Du jetzt bei Fertigprodukten und billigen Lebensmitteln sparst, vielleicht später mal für Medikamente und Arztbesuche ausgeben musst.

Unser Body verlangt so wenig für das, was er täglich leistet.

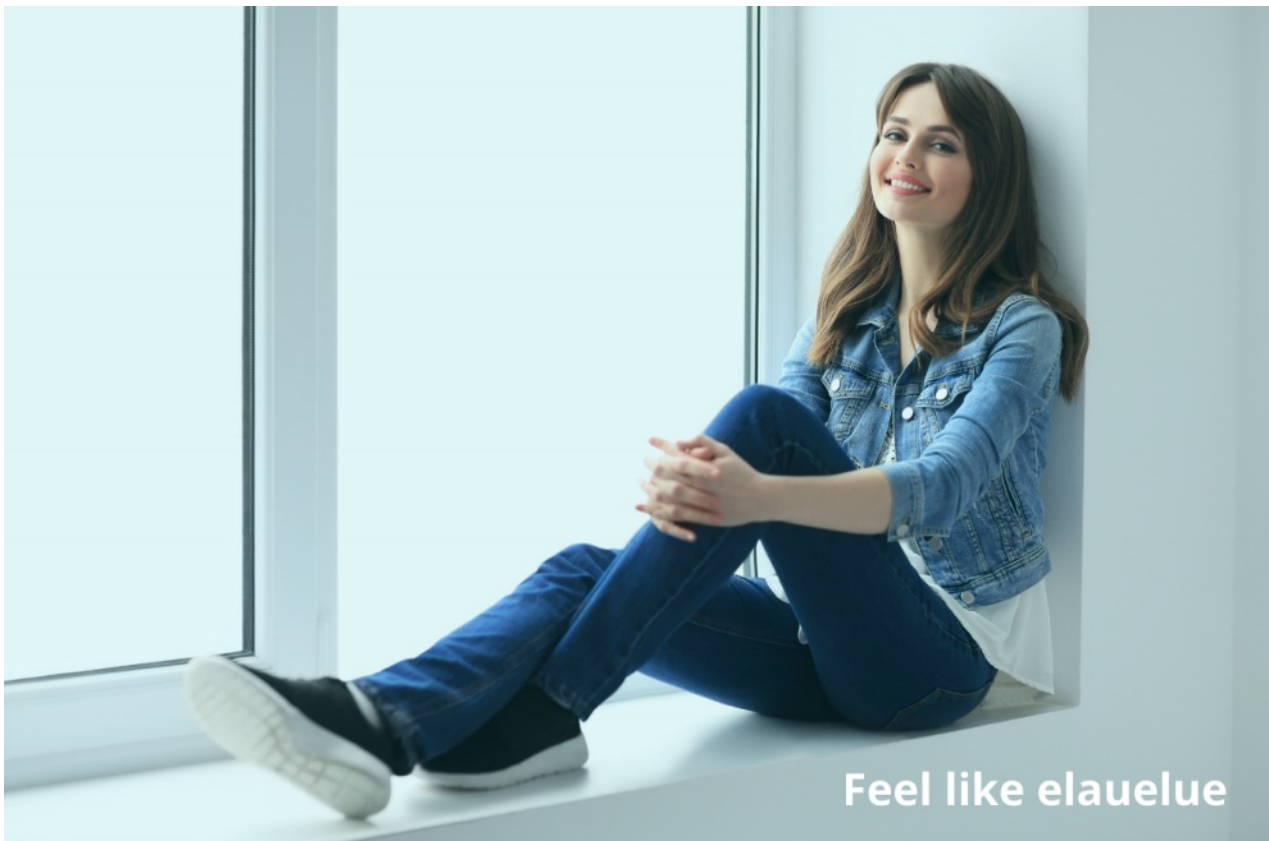
Achte auf Dein Body.

In diesem Sinne...

Mach's gut
elaelue team

elaelue.com

Haushalt · Leben · Lifestyle



elaelue®

Copyright © 2022

Impressum:

Georg Amend
OnlineMarketing
Richolfstr. 20
97877 Wertheim
DEUTSCHLAND

Web: elaelue.com
E-Mail: info@elaelue.com
Tel: [+49](0)9342857678

Datenschutz: elaelue.com/datenschutz

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Alle Rechte, auch die der Übersetzung, des Nachdrucks und der Vervielfältigung des Werkes oder Teilen daraus, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form (Fotokopie, Mikrofilm oder einem anderen Verfahren), auch nicht für Zwecke der Unterrichtsgestaltung, reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen. Trotz sorgfältigem Lektorat können sich Fehler einschleichen. Autor und Verlag sind deshalb dankbar für Hinweise.

Jegliche Haftung ist ausgeschlossen, alle Rechte bleiben vorbehalten.

© 2022 elaelue

Auflage 03

Autor elaelue team