

Einfach und alltagstauglich: gesund essen nach Augenmaß

Vielfältig genießen und dabei das Bestmögliche für Ihre Gesundheit tun: Mit diesem Konzept schulen Sie Ihr Auge so, dass Sie die Wahl Ihrer Lebensmittel im Handumdrehen entsprechend den Ernährungsempfehlungen gestalten können.

Was gesund oder weniger gesund ist, wird heute so kontrovers diskutiert wie nie zuvor. Wer sich auf alltagstaugliche Weise gesund ernähren und seriöse Empfehlungen von möglicherweise gesundheitsschädlichen Ratschlägen unterscheiden möchte, der wird in diesem Buch fündig: Statt detaillierter Ernährungsempfehlungen nutzen wir einfach unser Auge, wodurch das Thema gesunde Ernährung übersichtlicher denn je wird. Das den Rezepten zugrunde liegende Konzept wurde an der Harvard T. H. Chan School of Public Health in Boston in Zusammenarbeit mit den Herausgebern der Harvard Health Publications entwickelt.

In den USA bildet ein ähnliches Modell, dessen Verbreitung unter anderem von Michelle Obama unterstützt wurde, mittlerweile die offizielle Ernährungsempfehlung. Wie bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), der bei uns maßgeblichen Institution für Empfehlungen zu einer gesunden Ernährung, lautet die Grundbotschaft, überwiegend pflanzliche Lebensmittel in den Mittelpunkt des Speiseplans zu stellen. Das bezieht sich sowohl auf Gerichte mit Fleisch und Fisch als auch auf vegetarische und vegane Mahlzeiten. Dabei setzt sich jedes Gericht – egal ob Frühstück, Mittag- oder Abendessen – aus Gemüse oder Obst, Kohlenhydraten und eiweißreichen Lebensmitteln zusammen.

So funktioniert das Konzept

Ein ausgewogenes Gericht besteht zur Hälfte aus Gemüse bzw. Gemüse und Obst, wobei Gemüse den größeren Teil ausmacht. Die DGE empfiehlt mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst pro Tag, um den Körper mit den wichtigsten Vitaminen und Mineralstoffen zu versorgen. Diese Menge erreichen Sie automatisch, wenn Sie Ihre Mahlzeiten nach dem Tellerprinzip gestalten. Die andere Hälfte des Tellers teilen sich Kohlenhydrate und Eiweiß, ganz einfach und ohne Rechnen.

Anders als häufig üblich, nehmen Kohlenhydrate auf dem Teller damit

nur ein Viertel des Platzes ein. Das mag auf den ersten Blick wenig erscheinen, funktioniert aber überraschend gut. Kohlenhydrate in Form von Vollkornprodukten sättigen im Übrigen aufgrund des höheren Ballaststoffgehalts viel besser. Darüber hinaus liefern Brot und Nudeln aus dem vollen Korn mehr Vitamine und Mineralstoffe. Idealerweise sollten sie mehrmals täglich verzehrt werden. Kartoffeln zählen aufgrund des hohen Stärkeanteils ebenfalls zu den Kohlenhydratlieferanten. Die EAT-Lancet-Kommission, eine internationale Forschergruppe, die die »Planetary Health Diet«, den »Speiseplan der Zukunft«, entwickelt hat, empfiehlt, zweimal wöchentlich ein Gericht mit Kartoffeln, beispielsweise in Form von Ofenkartoffeln, auf den Speiseplan zu setzen. Stark verarbeitete Weißmehlprodukte und geschälter weißer Reis sollten nur gelegentlich auf den Teller kommen.

Das letzte Viertel des Tellers ist für Eiweißquellen reserviert. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung stellen Fisch, Geflügelfleisch, Milchprodukte wie Käse, Quark und Joghurt, aber auch Eier, Hülsenfrüchte und Nüsse vielfältige Eiweißquellen dar. Auch daraus hergestellte Lebensmittel wie Tofu liefern hochwertiges Eiweiß. Rotes Fleisch (Rind, Lamm und Schwein)

kann ab und zu auf dem Speiseplan stehen. Verarbeitete Fleischprodukte wie Schinken oder Wurst sollten vermieden werden.

Öle und Fette

Da Öle und Fette je nach Gericht für die Zubereitung aller Komponenten auf dem Teller genutzt werden, haben sie keinen »eigenen« Platz und keine fest vorgeschriebene Höchstmenge. Empfehlenswert sind vor allem gesunde Pflanzenöle wie Olivenöl, Rapsöl, Sojaöl, Sonnenblumenöl, Erdnuss- oder Walnussöl.

Getränke

Optimale Durstlöscher sind Wasser sowie ungesüßte Früchte- und Kräutertees. Auch ungesüßter Kaffee (insbesondere Filterkaffee) gilt in Maßen, also bei 3 bis 5 kleinen Tassen pro Tag, als gesund. Saft und Saftschorlen sollten auf ein kleines Glas am Tag beschränkt werden. Wichtig: Warten Sie mit dem Trinken nicht, bis Sie Durst haben, denn damit meldet Ihr Körper bereits einen Flüssigkeitsmangel.

Ein Blick über den »Tellerrand«

Nicht nur die richtigen Nährstoffe, auch langsames und bewusstes Essen fördern Gesundheit und Wohlbefinden. Unabhängig von der verzehrten Menge meldet unser Körper erst 15 bis 20 Minuten nach dem Beginn einer Mahlzeit Sättigungssignale ans Gehirn. Außer für ein besseres Sättigungsgefühl sorgt gründliches Kauen auch für eine leichtere Verträglichkeit.

Versuchen Sie, Ihrem Gewicht und Ihrer Gesundheit zuliebe also achtsam und in Ruhe zu essen. Zu einem gesunden Lebensstil tragen neben ausge-

wogener Ernährung auch Entspannung und Bewegung bei. Planen Sie daher auch im Alltag kleine Auszeiten ein. Regelmäßige körperliche Aktivität hilft Ihnen dabei, Übergewicht vorzubeugen. Zudem sorgt Bewegung für gute Laune und stärkt neben Immunsystem, Muskeln und Knochen den gesamten Kreislauf. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt Erwachsenen, pro Woche mindestens 2,5 Stunden moderat körperlich aktiv zu sein. An mind. 2 Tagen pro Woche sollte dies in Form eines Krafttrainings der Hauptmuskulgruppen erfolgen.

Ein paar Hinweise vorab

Die DGE empfiehlt, höchstens 30 Gramm Zucker pro Tag zu verzehren. Wenn wie beim Essen nach Augenmaß vorwiegend naturbelassene Lebensmittel ausgewählt werden, ist der Zuckerverzehr automatisch sehr gering. So erübrigt sich bei diesem Konzept eine Festlegung der Zuckermenge.

Obwohl Getreide und Getreideprodukte bis zu 14% Eiweiß enthalten und insbesondere bei vegetarischer und veganer Ernährung eine wichtige Rolle bei der Eiweißversorgung spielen, bestehen sie vorwiegend aus Kohlenhydraten. Daher besetzt Getreide – trotz seines Eiweißgehalts – den Kohlenhydratplatz auf unserem Teller. Hülsenfrüchte hingegen, die mit einem Eiweißgehalt von bis zu 30% punkten, werden dem Eiweißviertel zugeordnet.

Apropos Hülsenfrüchte: Sie wiederum enthalten neben Eiweiß auch Kohlenhydrate. Auch Obst und manche Gemüsesorten (z. B. Kürbis und Mais) liefern beachtliche

Mengen an Kohlenhydraten. Insgesamt nehmen Sie bei Gerichten mit diesen Lebensmitteln also etwas mehr Kohlenhydrate auf als beispielsweise bei einem Fischgericht mit grünem Blattgemüse. Dennoch tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes, da diese Lebensmittel zusammen mit gesundheitsfördernden Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen auf den Teller kommen. Aufgrund ihrer geringeren Wirkung auf den Blutzuckerspiegel und der lang anhaltenden Sättigung werden sie häufig auch als »Slow Carbs« bezeichnet.

Viele Gerichte lassen sich so zusammenstellen, dass die Aufteilung nach Gemüse und Obst, Kohlenhydraten und Eiweiß auch auf dem servierfertigen Teller noch zu erkennen ist. Bei anderen Gerichten werden nur die Rohzutaten entsprechend ausgewählt, z. B. bei Lasagne oder Eintöpfen. Man könnte sie auch als gesunde »All-in-one«-Teller bezeichnen. Dieses Buch liefert Ihnen Beispiele für beide Arten von Gerichten und möchte Sie dazu anregen, Ihre eigenen Rezepte zu

überprüfen und bei Bedarf etwas anzupassen. Sie werden sehen: Eine nach persönlichen Vorlieben zusammengestellte, üppige Gemüseportion ist die halbe Miete und selbst herzhaftere Lieblingsgerichte lassen sich gesund zusammenstellen.

Die Mengenangaben in den Zutatenlisten der Rezepte sind aus Gründen der Alltagstauglichkeit Schätz- und Haushaltsmaße. Mit einem Frühstück und jeweils einem Gericht zum Mitnehmen bzw. einem Hauptgericht als Mittag- und Abendessen kommen Sie pro Person auf ca. 1600 kcal pro Tag. Einen kleinen Snack (Seite 52) können Sie sich daher noch gönnen, ohne dass Sie sich um Ihr Gewicht sorgen müssten. Männer oder Personen, die sehr aktiv sind oder schwer körperlich arbeiten, können die 1,25 bis 1,5-fache Portion der Gerichte (2000–2400 kcal pro Person und Tag) zubereiten. Die Temperaturangaben für den Backofen beziehen sich, sofern nicht anders angegeben, auf Ober-/Unterhitze.

► Nutzen die Sie bunte Vielfalt und kombinieren Sie die drei Kategorien nach Lust und Laune zu leckeren, gesunden Mahlzeiten!

Bevorzugen Sie pflanzliches Eiweiß aus Hülsenfrüchten und Nüssen. Fleisch und Fisch sollten seltener verzehrt werden: ein- bis zweimal pro Woche Fisch, einmal Geflügel und rotes Fleisch nur alle zwei Wochen.



Füllen Sie die Hälfte Ihres Tellers mit Gemüse und Obst. Gemüse sollte mindestens zwei Drittel und Obst höchstens ein Drittel ausmachen. Je bunter und abwechslungsreicher, desto besser!

Greifen Sie möglichst oft zu Kohlenhydraten in Vollkornqualität, egal ob bei Brot und Mehl, Reis oder Nudeln. Auch Kartoffeln und Pseudogetreide wie Quinoa zählen zu den Kohlenhydratquellen.

Gemüse & Obst: farbenfrohe Nährstoffvielfalt

Als Hauptkomponenten einer ausgewogenen Mahlzeit sorgen Gemüse und Obst dafür, dass jede Mahlzeit viele gesunde Nährstoffe bei sehr geringer Energiedichte beinhaltet. Obendrein liefern sie wertvolle Ballaststoffe sowie sekundäre Pflanzenstoffe.

Gemüse und Obst liefern eine Vielzahl wertvoller Inhaltsstoffe. Sie bilden daher die Basis einer gesunden und ausgewogenen Mahlzeit. Die von der DGE empfohlenen 5 Portionen am Tag können mit der Hand abgemessen werden. Das bedeutet: mindestens 3 Handvoll Gemüse und 2 Handvoll Obst am Tag.

Gemüse hält, was Obst verspricht

Obwohl Obst im Vergleich zu Gemüse einen höheren Zuckergehalt aufweist, scheint es sich weniger negativ als gedacht auf das Körpergewicht auszuwirken. In vielen Gerichten und auch bei

den Zwischenmahlzeiten finden Sie daher immer mal wieder auch ein Stück oder eine Handvoll Obst, z. B. als Zutat für Salate. Besonders Beeren, die viele Ballaststoffe und wenig Fruchtzucker enthalten, sind empfehlenswert. Als ganze Frucht verzehrtes Obst liefert den Fruchtzucker gekoppelt an Ballaststoffe und wirkt sich so nur langsam auf den Blutzuckerspiegel aus. Säfte und Trockenfrüchte hingegen enthalten Fruchtzucker in konzentrierter Form und sollten daher nur gelegentlich und in kleinen Mengen verzehrt werden.

Trotz des guten Rufs von Obst verbergen sich hinter Gemüse meist die besseren Vitamin- und Mineralstofflieferanten. Zum Gemüse

zählen alle für den menschlichen Verzehr geeigneten Pflanzenteile wie Blätter, Früchte, Knollen, Stängel, Zwiebeln, Wurzeln oder auch Sprossen. Auch Kräuter und Pilze gehören zum Gemüse.

Gemüse hat unter allen Lebensmitteln die höchste Nährstoffdichte, also die höchste Dichte an Vitaminen und Mineralstoffen im Verhältnis zur enthaltenen Energie. Daher sollte Gemüse den größten Platz auf Ihrem Teller einnehmen. So liefert eine Paprikaschote beispielsweise doppelt so viel Vitamin C wie eine Zitrone. Ein weiterer Pluspunkt: Gemüse enthält kaum Kalorien. Behalten Sie daher stets im Hinterkopf, mehr Gemüse als Obst zu essen.

Vitamine & Mineralstoffe

Vitamine und Mineralstoffe – sog. Mikronährstoffe – liefern im Gegensatz zu den Makronährstoffen Eiweiß, Fett und Kohlenhydraten keine Energie. Mit Ausnahme von Vitamin D, das wir in den Sommermonaten über die Haut selbst herstellen können, sind Vitamine essenziell, d. h., eine Aufnahme über das Essen ist lebensnotwendig. Vitamine erfüllen im menschlichen Körper vielfältige Aufgaben u. a. bei der Nährstoffaufnahme, der Immunabwehr, beim Aufbau von Geweben oder bei der Blutbildung. Insgesamt sind 13 Vitamine bekannt, die in wasserlösliche (B₁, B₂, B₆, B₁₂, Biotin, Folsäure, Niacin, Pantothen säure und Vitamin C) und fettlösliche Vitamine (A, D, E, K) unterteilt werden.

Auch Mineralstoffe können vom Körper nicht selbst hergestellt und müssen daher über das Essen aufgenommen werden. Abhängig von der Menge, in der sie im Körper vorkommen, werden sie in Spuren- und in Mengenelemente unterteilt. Zu den bekanntesten Mengenelementen zählen Calcium und Magnesium. Unter den Spurenelementen, die im Vergleich zu den Mengenelementen in geringerer Menge im Körper vorkommen, sind Eisen und Zink am bekanntesten. Mineralstoffe sind am Aufbau verschiedener Strukturen (z. B. Zähne und Knochen), an der Weitergabe von Reizen im Nervensystem, der Aufrechterhaltung des Wasserhaushalts und an enzymatischen Reaktionen beteiligt.

Einige Gemüsesorten wie Tomaten, Gurken, Paprika und Salat bestehen zu mehr als 90% aus Wasser und enthalten kaum energieliefernde Nährstoffe wie Eiweiß oder Kohlenhydrate. Stärkereiches Gemüse wie Karotten, Rote Bete und Kürbis liefert neben Wasser auch Kohlenhydrate. Kohlgemüse und Pilze haben sogar noch etwas Eiweiß zu bieten.

Wegen dieser Unterschiede kommen von manchen Gemüsesorten mehr und von anderen weniger große Mengen in den Rezepten vor. 400 g Tomaten etwa können wir wegen ihres hohen Wassergehalts gut und mit Genuss als Tomatensauce essen, während wir an 400 g Karotten eine ganze Weile zu knabbern hätten.

Neben lebensnotwendigen Vitaminen und Mineralstoffen sind in Obst und Gemüse bioaktive Substanzen, die sogenannten sekundären Pflanzenstoffe, enthalten. Sie verleihen den Pflanzen beispielsweise ihr typisches Aroma oder ihre charakteristische Farbe. So bewirken etwa Anthocyane (wasserlösliche Pflanzenfarbstoffe) die blaue und violette Färbung von Obst, Gemüse und Hülsenfrüchten. Auch Carotinoide wie beispielsweise das orangefarbene Beta-carotin in Karotten und das rote Lycopin in Tomaten sind prominente Vertreter.

Viele der sekundären Pflanzenstoffe schützen die Pflanze vor äußeren Einflüssen wie UV-Strahlung, aber auch vor Schädlingen und Fressfeinden. Sie zählen nicht zu den Nährstoffen, haben zum Teil aber eine vergleichbare Wirkung. Es wird angenommen, dass eine hohe Zufuhr sekundärer Pflanzenstoffe viele Erkrankungen, beispielsweise Herz-Kreislauf- oder Krebs-Erkrankungen, vorbeugt. Sekundäre Pflanzenstoffe gelten außerdem als entzündungshemmend, scheinen vor der Bildung von Blutgerinnseln zu schützen und das Immunsystem zu unterstützen. Zudem wirken sie antioxidativ, d. h., sie fangen schädliche bzw. reaktionsfreudige Substanzen im Körper ab und »entschärfen« sie. Frische Kräuter wie

Nährstoffschonend zubereiten

Nicht nur die Lagerung, sondern auch die Zubereitung beeinflusst den Nährstoffgehalt von Obst und Gemüse. Für die nährstoffschonende Zubereitung empfiehlt das Bundeszentrum für Ernährung das Einhalten folgender drei Regeln:

- wenig Flüssigkeit für die Zubereitung verwenden, d. h. Dämpfen und Dünsten bevorzugen
- Gemüse nur kurz und bissfest garen, anschließendes Warmhalten vermeiden
- die Garflüssigkeit möglichst nicht wegschütten, sondern mitverzehren oder weiterverwenden

Thymian, Salbei oder Rosmarin machen das Essen durch ihre ätherischen Öle zudem bekömmlicher. Es lohnt sich also nicht nur fürs Auge, die Obst- und Gemüseauswahl möglichst bunt und vielfältig zu gestalten. Wer seine Lebensmittelauswahl entsprechend den DGE-Empfehlungen zum Obst- und Gemüseverzehr bzw. entsprechend der Tellereinteilung nach Augenmaß gestaltet, ist mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflan-

zenstoffen in ausreichender Menge versorgt.

Roh oder gekocht?

Da viele Inhaltsstoffe in Obst und Gemüse hitzeempfindlich sind, sollte ein Teil der Obst- und Gemüseportionen roh verzehrt werden. Andere Inhaltsstoffe, wie z. B. die Carotinoide in Tomaten oder Karotten, können durch die Einwirkung von Hitze hingegen besser vom Körper aufgenommen werden. Gemüsesorten wie grüne Bohnen oder Auberginen enthalten giftige Stoffe, die erst durch Hitze zerstört und so für den Menschen genießbar werden. Auch Kohlgemüse ist gegart häufig besser verträglich. Daher gilt wie so oft: Nutzen Sie die ganze Palette an Obst und Gemüse und wechseln Sie zwischen rohem und gegartem Gemüse ab.

Was wächst in der Nähe und hat Saison?

Erdbeeren aus Ägypten im Februar oder Bohnen aus Kenia im Hochsommer? Nicht immer ist der Griff ins Obst- und Gemüseregal klimafreundlich und geschmacklich lohnenswert. Problematisch sind vor allem Lebensmittel, die lange Flugstrecken hinter sich haben. Aus ökologischer Sicht, aber auch im Hinblick auf die Frische von Obst

und Gemüse sind daher vor allem Sorten empfehlenswert, die Saison haben und in der Nähe wachsen. Im Gegensatz zu Produkten mit langen Transportwegen können heimische Lebensmittel zum optimalen Zeitpunkt geerntet werden. Das macht sich einerseits durch einen besseren Geschmack, aber auch durch höhere Gehalte an Vitaminen und Mineralstoffen bemerkbar. Zudem werden Landwirte und Erzeuger aus der Region unterstützt.

Eine gute Anlaufstelle für den Einkauf regionaler und saisonaler Lebensmittel sind Wochenmärkte und Hofläden. Ganz nebenbei spart man meist große Mengen an Verpackungsmüll ein. Die u. a. vom Bundesministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz geförderte »RegioApp« vom Bundesverband der Regionalbewegung e. V. zeigt Ihnen deutschlandweit Möglichkeiten für regionales Einkaufen. Aber auch das Angebot an regionalen Gemüse- und Biokisten, die Ihnen sogar bis vor die Haustür geliefert werden, ist groß.

Im Supermarkt steht mit dem Herkunfts- oder Ursprungsland auf dem Preisetikett meist ein erster Hinweis auf die Herkunft des Lebensmittels. Werbebegriffe wie »heimisch«, »aus der Region« oder »von hier« können in die Irre führen, da der Begriff »Region«

gesetzlich nicht geschützt ist. Ein freiwilliges Herkunftszeichen stellt das blaue Regionalfenster dar. Das vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft ins Leben gerufene Label gibt neben Informationen zur Anbauregion und zum Ort der Verarbeitung auch Auskunft über den Anteil der verwendeten regionalen Zutaten.

Die größte Auswahl an saisonalem Gemüse bietet sich zwischen Juni und Oktober. Aber auch in den Wintermonaten haben viele Gemüsesorten und Salate Saison, beispielsweise Rote Bete, Grün- und Rosenkohl, Chicorée, Feldsalat und Portulak. Champignons und Lauch haben sogar ganzjährig Saison. Sollen es außerhalb der Saison Beeren und Kräuter sein, ist Tiefkühlware eine Alternative.

Anhand von Saisonkalendern können Sie sich gut orientieren, welche Obst- und Gemüsesorten hierzulande gerade reif sind. Diese Kalender finden Sie beispielsweise beim Bundeszentrum für Ernährung (BzFE) oder bei den Verbraucherzentralen. Neben kostenlosen Optionen zum Download werden auch kostenlose Apps angeboten (z. B. der »BzFE-Saisonkalender« und der Saisonkalender »GrünZeit« der Verbraucherzentralen). So können Sie direkt beim Einkaufen noch nachschauen, was für die Umwelt,

ein intensives Geschmackserlebnis und nebenbei auch für den Geldbeutel gerade die beste Wahl wäre.

Gemüse und Co. richtig lagern

Manche Obst- und Gemüsearten gehören in den Kühlschrank, während andere dort an Aroma verlieren. Tomaten, Äpfel und Birnen setzen Ethylen frei, das andere Obst- und Gemüsearten schneller reifen lässt. Dekorative Obstschalen sind daher zwar ein schöner Anblick, wirken sich aber auf die Haltbarkeit einzelner Obstsorten äußerst ungünstig aus. Äpfel und Birnen sollten deshalb getrennt von anderem Obst und Gemüse entweder kühl (z. B. in einem Kunststoffbeutel im Kühlschrank) oder separat bei Raumtemperatur gelagert werden, was ihre Haltbarkeit jedoch auf ca. 1 Woche begrenzt. Tomaten werden idealerweise separat bei Raumtemperatur aufbewahrt.

Abseits von Tomaten bleiben bei Raumtemperatur auch Auberginen, Ingwer und Knoblauch am längsten frisch, ebenso Paprika, Gurke und Zucchini. Letztere lassen sich auch für 1 bis 3 Tage im Gemüsefach des Kühlschranks lagern, verlieren aber an Aroma. Unreife Avocados reifen bei Raumtemperatur nach,

reife oder angeschnittene Exemplare sind im Kühlschrank besser aufgehoben. Süd- und Zitrusfrüchte bevorzugen kühle Raumtemperaturen um 10 Grad oder die Kühlschranktür.

Karotten, Radieschen, Rote Bete und Kohlrabi fühlen sich im Kühlschrank am wohlsten. Frisches Gemüsegrün, z. B. zarte Blätter von Roter Bete und Kohlrabi, ist oft noch reicher an Vitaminen und Mineralstoffen als die Knolle oder Wurzel und daher viel zu schade für den Bio-Abfall. Wer die Blätter mitverwenden möchte, sollte sie – da sie der Knolle Feuchtigkeit entziehen – abgetrennt von der Knolle eingeschlagen in ein feuchtes Küchentuch lagern. Gute Verwendungsmöglichkeiten für Gemüsegrün sind z. B. selbst gemachtes Pesto oder Eintöpfe.

Auch Fenchel, frische Kräuter, Mangold, Salat, Spargel und Spinat sollten für bessere Haltbarkeit in ein feuchtes Küchentuch eingeschlagen im Gemüsefach gelagert werden. Spargel, Mangold, Spinat und Schnittsalate wie Rucola bleiben so ca. 1 bis 2 Tage, andere Salate und Fenchel etwas länger frisch.

Rot- oder Weißkohl hält sich in einem kühlen Raum oder im Gemüsefach ca. 2 bis 3 Wochen, Blumenkohl und Brokkoli ca. 1 Woche.

Rosenkohl bevorzugt das Gemüsefach und bleibt dort einige Tage frisch.

Weitere Liebhaber des Gemüsefachs sind Staudensellerie, Lauch, Erbsen, Bohnen, Pilze sowie Kern- und Steinobst. Sie bleiben bis zu 1 Woche frisch, Knollensellerie ca. 2 Wochen. Beerenobst, Kiwi, Feigen und Trauben halten sich im Kühlschrank oder Gemüsefach 1 bis 2 Tage, am besten luftig ausgebreitet auf einem Teller. Heidelbeeren lassen sich etwas länger lagern, verlieren aber an Aroma. Kern- und Steinobst, das sowieso innerhalb der nächsten 2 bis 3 Tage verzehrt wird, verträgt auch Raumtemperatur.

Trocken und deshalb außerhalb des Kühlschranks, aber dennoch kühl und dunkel halten sich Zwiebeln, Kartoffeln, Süßkartoffeln, Kürbis und auch ganze Nüsse am besten. Frühkartoffeln sollten zügig verbraucht werden, Süßkartoffeln und Zwiebeln bleiben hingegen einige Wochen haltbar. Kürbis, mittelfrühe und späte Kartoffelsorten sowie Nüsse können mehrere Monate gelagert werden.

Mindesthaltbarkeitsdatum Viele Lebensmittel landen im Müll,

sobald das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) überschritten wurde. Bei Fleisch und Fisch ist die strenge Beachtung des Verbrauchsdatums wegen der leichten Verderblichkeit sinnvoll und wichtig. Milchprodukte hingegen sind häufig nach Ablauf des MHD noch genießbar, da die natürlicherweise enthaltene Milchsäure zusätzlich konserviert. Im Zweifelsfall – und auch bei Lebensmitteln ohne MHD wie Gemüse und Obst – sollte man sich auf die eigenen Sinne verlassen: Schimmelige, übel riechende oder unangenehm schmeckende Lebensmittel sollten Sie nicht mehr verzehren.

Schimmelgefahr bei Brot Vollkornprodukte sind etwas kürzer haltbar als Weißmehlprodukte, da die kleinen Mengen Fett im vollen Korn ranzig werden können. Brot schimmelt schneller, wenn es geschnitten ist, und sollte daher ungeschnitten und beispielsweise in einer Papiertüte bei Raumtemperatur gelagert werden. Wer eher selten Brot isst, kann die Scheiben portionsweise einfrieren und später im Toaster auftauen. Auch altbackenes Brot ist noch vielseitig verwendbar, z. B. zum Abbinden von Suppen und Saucen, für Brotsalat, Knödel, Croûtons oder Paniermehl.

Biologisch, nachhaltig und fair

Lebensmittel aus ökologischer Landwirtschaft punkten mit einer besseren Ökobilanz als solche aus konventioneller Herstellung, da auf Dünger und Pflanzenschutzmittel verzichtet wird, deren Herstellung große Mengen Energie verbraucht und Treibhausgase verursacht. Mit dem Kauf von Bioprodukten tragen Sie also einerseits zum Klimaschutz bei, andererseits sorgen Sie gut für sich selbst, da Ihre Lebensmittel weniger Nitrat und Pestizidrückstände enthalten. Die optimale Grundlage für eine ausgewogene Ernährung besteht daher aus biologisch erzeugten Produkten, die regional und saisonal erhältlich sind.

Viele nicht regional verfügbare Produkte wie beispielsweise Kakao, Kaffee oder Bananen bekommen Sie aus fairem Handel. Mit dem Griff zu Produkten mit einem Fair-Trade-Siegel oder GEPA-Zeichen unterstützen Sie faire Preise und Mindeststandards bei den Erzeugern wie umweltschonenden Anbau, die Verbesserung von Arbeitsbedingungen und das Verbot von Kinderarbeit.

Die Energielieferanten Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate

Eine ausgewogene Mahlzeit enthält Fett, Eiweiß und Kohlenhydrate. Für Kohlenhydrate und Eiweiß ist jeweils ein Tellerviertel reserviert. Fett ist in einigen Lebensmitteln bereits enthalten und kommt durch gesunde Öle noch extra auf den Teller.

Eiweiß – wichtig für Muskulatur und Stoffwechsel

Dem Nährstoff Eiweiß – auch Protein genannt – wird in den letzten Jahren immer mehr Aufmerksamkeit zuteil. Auf der einen Seite ist die Aufnahme von Eiweiß in den Industrienationen im Durchschnitt viel zu hoch, was an einem oft sehr hohen Fleischkonsum liegt. Auf der anderen Seite wird vor allem bei älteren Menschen auch hierzulande oft ein Mangel an diesem Nährstoff beobachtet. Eiweißreiche tierische Lebensmittel sind vor allem Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte. Hülsenfrüchte wie Linsen und Bohnen, der aus Sojabohnen hergestellte Tofu sowie Nüsse sind eiweißreiche pflanzliche Lebensmittel.

Obwohl Eiweiße nur ein Viertel des Tellers ausmachen sollten und auch den kleinsten Anteil an der Energieversorgung haben, sind sie für die Gesundheit unverzichtbar. Die kleinsten Bausteine von Eiweiß sind die Aminosäuren und unter ihnen gibt es neun sogenannte unentbehrliche oder essenzielle Aminosäuren. Sie müssen vom Körper unbedingt aufgenommen werden. Alle anderen Aminosäuren gelten als entbehrlich oder halbentbehrlich, weil sie der Körper aus den essenziellen selbst aufbauen kann.

Hatte man früher angenommen, dass jede einzelne Mahlzeit immer alle essenziellen Aminosäuren gleichzeitig enthalten muss, weiß man heute, dass der Körper sich

im Laufe des Tages alle erforderlichen Aminosäuren aus den Speisen holt. Deshalb ist es auch nicht notwendig, immer genau darauf zu achten, welche Aminosäuren in welchem Lebensmittel enthalten sind. Die Aufgaben der einzelnen Aminosäuren im Körper sind vielfältig. Sie sind z. B. wichtig für das Wachstum, den Leberstoffwechsel, die Verdauung und die Bildung von Hormonen.

Biologische Wertigkeit

Wenn aus dem Eiweiß eines Lebensmittels viel körpereigenes Eiweiß aufgebaut werden kann, dann gilt dieses Lebensmittel als besonders hochwertig. Ein Maß für die Qualität von Eiweiß ist die sogenannte bio-