



freegreen®
ACADEMY

DEIN GESUNDER EINKAUF



7 KLEINE TIPPS MIT GROßER WIRKUNG



freegreen[®]
ACADEMY

7 TIPPS FÜR DEINEN GESUNDEN EINKAUF

#1 Achte auf eine kurze Zutatenliste

Je naturbelassener ein Produkt ist, desto besser ist es für Deine Gesundheit! Zucker hat viele irreführende Namen und wird oft nicht als solcher erkannt. Es ist sehr förderlich für Deinen Körper, wenn Du versuchst, möglichst unverarbeitete Lebensmittel zu konsumieren. Und das Beste daran ist:



Du kannst selbst zum Ernährungsdetektiv im Supermarkt werden!

Die Zutatenliste auf den Produkten decken nämlich alle Informationen auf.

Sieht das Produkt aus wie ein fremdsprachiges Wörterbuch, ist es höchstwahrscheinlich nicht besonders naturbelassen und gesund. Als Referenzwert sollten im Bestfall nicht mehr als 3 - 4 Zutaten in Deinem Produkt enthalten sein. Zudem gilt: Das Zutatenverzeichnis listet an erster Stelle die Hauptzutaten eines Produktes auf und die gewichtsmäßig am wenigsten enthaltene Zutat steht am Ende der Liste.



Es gilt: Je kürzer die Zutatenliste – desto besser!

#2 Qualität vor Quantität

Gerade Neueinsteiger in der pflanzlichen Küche, aber auch Menschen, die einfach nur gesünder leben möchten oder mal probieren möchten, wie die Alternative zu tierischen Produkten wie Fisch, Fleisch, Wurst und Milchprodukten so schmeckt, greifen im Supermarkt zu den entsprechenden Produkten: zu Burger, Geschnetzeltem, Bratwürstchen oder Hack, sowie zu Joghurt und Pudding.

Das ist zwar im Grunde erfreulich – und oft schmecken die Produkte auch recht gut und authentisch. Wer jedoch gesund essen möchte, sollte qualitativ hochwertige Produkte im Bio-Fachhandel kaufen.

#3 Fertigprodukte selber herstellen ist oft ganz einfach

Vieles, das Du bisher als Fertigprodukt gekauft hast, kannst Du auch ganz leicht und lecker selber machen, etwa Frikadellen oder Brotaufstriche. Selbst pflanzliche Milch lässt sich schnell und preiswert in der eigenen Küche herstellen. In unseren Kochbüchern sowie im Blog findest Du entsprechende Rezepte.

#4 Der Fokus sollte auf saisonalen Produkten liegen

Bereits in der Steinzeit hat der Mensch das gegessen, was zu bestimmten Jahreszeiten in der Natur verfügbar war. Dies ermöglichte ihm, optimal mit den notwendigen Vitalstoffen versorgt zu werden. Zusätzlich sorgte der natürliche Wechsel der Lebensmittel für eine abwechslungsreiche Ernährung.

Saisonale Produkte haben zudem den Vorteil, dass man sich sicher sein kann, dass sie vollständig ausgereift sind und somit ihren vollen Nährwert haben. Außerdem sind saisonale Produkte in vielen Fällen weniger mit Pestiziden belastet als nicht-saisonale Produkte.



Der Saisonkalender gibt Dir Auskunft darüber, welches Obst und Gemüse Du in welchem Zeitraum besonders frisch genießen kannst.

#5 Regionale Produkte sind nachhaltiger und günstiger

Regionale Produkte sind oft frischer als nicht-regionale Produkte, da sie keinen langen Transportweg hinter sich haben. Wenn Obst, Gemüse oder andere Lebensmittel über lange Strecken transportiert werden müssen, benötigen sie oft zusätzliche Lagerzeit, um den Transport zu überstehen. Dadurch kann es zu Qualitätsverlusten kommen und Geschmack und Nährwert der Lebensmittel können abnehmen.

Wer Obst und Gemüse möglichst in ihrer Saison regional in Wochenmärkten, Hofläden, Bauernmärkten und in der Nähe kauft, der leistet einen wichtigen Beitrag für die Umwelt und unterstützt zudem die Landwirte vor Ort.

#6 Gehe niemals hungrig einkaufen

Eine Studie von Wissenschaftlern der Cornell University in Ithaca, New York, mit 150 Teilnehmern hat ergeben, dass viel mehr Lebensmittel als man eigentlich wollte in den Einkaufswagen wandern, wenn der Magen knurrt. Hamstereinkaufen ist mittlerweile schon zu einer Zivilisationskrankheit mutiert. Folgen davon sind übervolle Einkaufswagen, vollgestopfte Küchenregale und Kreuzschmerzen durch überschwere Einkaufskörbe.

Nebenerscheinungen sind durch Hamstereinkäufe ausgelöste schlechte Ernährungsangewohnheiten durch zu viele Produkte und durch ein überreiches Angebot an unnötigen Lebensmitteln. Und nicht zu vergessen, was am Ende noch im Müll landet. Deswegen: lieber satt und zufrieden den Einkauf antreten und nur das kaufen, was man auch wirklich braucht. Bist Du satt, wirst Du nach rationalen Gründen einkaufen – das brauche ich oder das brauche ich nicht.



Der „Akut-Hunger-Trick“: Trage immer eine kleine Menge an Nüssen, eine Banane oder einen Eiweißriegel in der Handtasche oder im Rucksack mit Dir!

#7 Vor dem Einkaufen einen Einkaufszettel schreiben

Um sicherzustellen, dass man konsequent eine gesunde Ernährung verfolgt, empfiehlt es sich, vor dem Gang in den Supermarkt genau aufzuschreiben, was man benötigt. Eine vorausschauende Planung erleichtert die Auswahl gesunder Lebensmittel und hilft dabei, impulsiven Kaufentscheidungen aus dem Weg zu gehen.

Um die Auswahl der richtigen Lebensmittel weiter zu vereinfachen, haben wir in diesem Ratgeber eine umfangreiche Einkaufsliste beigefügt. Du kannst diese Vorlage nutzen, um Deine eigene gesunde Einkaufsliste zu erstellen. Markiere einfach die Lebensmittel, die Du benötigst, und hake sie nach dem Kauf ab.



freegreen®
ACADEMY



Eigentlich ist es ganz einfach: Was man einkauft, bestimmt, was man zu Hause essen kann.

#BONUS-TIPP Lagere gesunde Vorräte inkl. Tiefkühlprodukte

Es gibt einige Lebensmittel, die aufgrund ihrer längeren Haltbarkeit ideal für eine Vorratshaltung geeignet sind. Auch wenn der Großteil der Ernährung idealerweise aus frischen Lebensmitteln bestehen sollte.

Einige Beispiele sind Hülsenfrüchte wie Bohnen und Kichererbsen, Mais, Getreide sowie Pseudo-Getreidesorten wie Amaranth, Quinoa und Buchweizen. Sie eignen sich perfekt als Beilage für eine Vielzahl gesunder Gerichte und halten lange satt. Auch bestimmte Obst und Gemüsesorten wie Äpfel, Karotten und Kartoffeln können bei kühler und dunkler Lagerung gut aufbewahrt werden.

Fermentierte Lebensmittel wie Sauerkraut oder passierte Tomaten als Grundlage für Soßen sind ebenfalls gute Optionen für die Vorratskammer. Darüber hinaus können auch tiefgefrorene Obst- und Gemüsesorten eine gute Alternative sein, da sie nach der Ernte schnell schockgefrostet werden und somit ihre Nährstoffe optimal erhalten bleiben.

Und jetzt wünsche ich Dir ganz viel Spaß bei Deinem nächsten Einkauf.
Dein Tobi



EINKAUFLISTE

Zum Ausdrucken, Markieren und Abhaken

OBST:	GEMÜSE:	KRÄUTER:
<input type="checkbox"/> Ananas	<input type="checkbox"/> Artischocken	<input type="checkbox"/> Ananasminze
<input type="checkbox"/> Äpfel	<input type="checkbox"/> Auberginen	<input type="checkbox"/> Bärlauch
<input type="checkbox"/> Aprikosen	<input type="checkbox"/> Blumenkohl	<input type="checkbox"/> Basilikum
<input type="checkbox"/> Avocado	<input type="checkbox"/> Brokkoli	<input type="checkbox"/> Bohnenkraut
<input type="checkbox"/> Bananen	<input type="checkbox"/> Champignons	<input type="checkbox"/> Brennessel
<input type="checkbox"/> Birnen	<input type="checkbox"/> Fenchel	<input type="checkbox"/> Currykraut
<input type="checkbox"/> Blaubeeren	<input type="checkbox"/> Grünkohl	<input type="checkbox"/> Chili
<input type="checkbox"/> Brombeeren	<input type="checkbox"/> Gurken	<input type="checkbox"/> Dill
<input type="checkbox"/> Clementinen	<input type="checkbox"/> Karotten	<input type="checkbox"/> Estragon
<input type="checkbox"/> Cranberries	<input type="checkbox"/> Kartoffeln	<input type="checkbox"/> Gänseblümchen
<input type="checkbox"/> Drachenfrucht	<input type="checkbox"/> Knoblauch	<input type="checkbox"/> Giersch
<input type="checkbox"/> Erdbeeren	<input type="checkbox"/> Kohlgemüse	<input type="checkbox"/> Gundermann
<input type="checkbox"/> Granatapfel	<input type="checkbox"/> Kohlrabi	<input type="checkbox"/> Knoblauch
<input type="checkbox"/> Grapefruit	<input type="checkbox"/> Kürbis	<input type="checkbox"/> Koriander
<input type="checkbox"/> Heidelbeeren	<input type="checkbox"/> Lauch	<input type="checkbox"/> Kresse
<input type="checkbox"/> Himbeeren	<input type="checkbox"/> Mais	<input type="checkbox"/> Kreuzkümmel
<input type="checkbox"/> Johannisbeeren	<input type="checkbox"/> Oliven	<input type="checkbox"/> Lavendel
<input type="checkbox"/> Kaki	<input type="checkbox"/> Paprika	<input type="checkbox"/> Liebstöckel
<input type="checkbox"/> Kirschen	<input type="checkbox"/> Peperoni	<input type="checkbox"/> Löwenzahnblätter
<input type="checkbox"/> Kiwis	<input type="checkbox"/> Pilze	<input type="checkbox"/> Majoran
<input type="checkbox"/> Limetten	<input type="checkbox"/> Radieschen	<input type="checkbox"/> Melisse
<input type="checkbox"/> Mandarinen	<input type="checkbox"/> Rettich	<input type="checkbox"/> Minze
<input type="checkbox"/> Mangos	<input type="checkbox"/> Rhabarber	<input type="checkbox"/> Sprossen
<input type="checkbox"/> Melone	<input type="checkbox"/> Rosenkohl	<input type="checkbox"/> Oregano
<input type="checkbox"/> Mirabellen	<input type="checkbox"/> Rote Bete	<input type="checkbox"/> Petersilie
<input type="checkbox"/> Orangen	<input type="checkbox"/> Rotkohl	<input type="checkbox"/> Pfefferminze
<input type="checkbox"/> Papaya	<input type="checkbox"/> Salat (alle Sorten)	<input type="checkbox"/> Rosmarin
<input type="checkbox"/> Pflirsiche	<input type="checkbox"/> Sauerkraut	<input type="checkbox"/> Salbei



OBST:	GEMÜSE:	KRÄUTER:
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Pflaumen<input type="checkbox"/> Stachelbeeren<input type="checkbox"/> Sternfrucht<input type="checkbox"/> Wassermelone<input type="checkbox"/> Weintrauben<input type="checkbox"/> Zitronen	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Spargel<input type="checkbox"/> Spinat<input type="checkbox"/> Süßkartoffeln<input type="checkbox"/> Tomaten<input type="checkbox"/> Zucchini<input type="checkbox"/> Zwiebeln	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Sauerampfer<input type="checkbox"/> Schnittlauch<input type="checkbox"/> Spitzwegerich<input type="checkbox"/> Staudensellerie<input type="checkbox"/> Thymian<input type="checkbox"/> Zitronenmelisse

GETREIDE:	HÜLSENFRÜCHTE:	NÜSSE & SAMEN:
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Amaranth<input type="checkbox"/> Buchweizen<input type="checkbox"/> Bulgur<input type="checkbox"/> Dinkelflocken<input type="checkbox"/> Dinkelvollkornbrot<input type="checkbox"/> Dinkelvollkornmehl<input type="checkbox"/> Dinkelvollkornnudeln<input type="checkbox"/> Graupen<input type="checkbox"/> Grieß<input type="checkbox"/> Grünkern (Schrot)<input type="checkbox"/> Haferflocken<input type="checkbox"/> Hefeflocken<input type="checkbox"/> Hirse<input type="checkbox"/> Kichererbsenmehl<input type="checkbox"/> Kokosmehl<input type="checkbox"/> Lasagneblätter<input type="checkbox"/> Leinsamenmehl<input type="checkbox"/> Mandelmehl<input type="checkbox"/> Naturreis<input type="checkbox"/> Quinoa<input type="checkbox"/> Reisnudeln<input type="checkbox"/> Roggenmehl<input type="checkbox"/> Sobanudeln (Buchweizen)<input type="checkbox"/> Trockenhefe	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Ackerbohne<input type="checkbox"/> Belugalinsen<input type="checkbox"/> Berglinsen<input type="checkbox"/> Edamame<input type="checkbox"/> Erbsen<input type="checkbox"/> Erbsennudeln<input type="checkbox"/> Erdnuss<input type="checkbox"/> Gelbe Linsen<input type="checkbox"/> Grüne Bohnen<input type="checkbox"/> Grüne Linsen<input type="checkbox"/> Kichererbsen<input type="checkbox"/> Kidneybohnen<input type="checkbox"/> Limabohnen<input type="checkbox"/> Linsennudeln<input type="checkbox"/> Lupinen<input type="checkbox"/> Mungobohnen<input type="checkbox"/> Riesenbohnen<input type="checkbox"/> Rote Linsen<input type="checkbox"/> Schwarze Bohnen<input type="checkbox"/> Sojabohnen<input type="checkbox"/> Sojasprossen<input type="checkbox"/> Tellerlinsen<input type="checkbox"/> Weiße Bohnen<input type="checkbox"/> Zuckerschoten	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Aprikosenkerne<input type="checkbox"/> Basilikumsamen<input type="checkbox"/> Cashewkerne<input type="checkbox"/> Chia-Samen<input type="checkbox"/> Erdmandeln<input type="checkbox"/> Erdnüsse<input type="checkbox"/> Granatapfelsamen<input type="checkbox"/> Hanfsamen<input type="checkbox"/> Haselnüsse<input type="checkbox"/> Kokosnuss<input type="checkbox"/> Kürbiskerne<input type="checkbox"/> Leinsamen<input type="checkbox"/> Macadamianüsse<input type="checkbox"/> Mandeln<input type="checkbox"/> Maronen<input type="checkbox"/> Mohnsamen<input type="checkbox"/> Muskatnuss<input type="checkbox"/> Paranüsse<input type="checkbox"/> Pecannüsse<input type="checkbox"/> Pinienkerne<input type="checkbox"/> Pistazien<input type="checkbox"/> Sesamsamen<input type="checkbox"/> Sonnenblumenkerne<input type="checkbox"/> Walnüsse



GEWÜRZE & ÖLE:	DRINKS & JOGHURT:	SÜSSES:
<input type="checkbox"/> Apfelessig	<input type="checkbox"/> Cashewcuisine	<input type="checkbox"/> Agavendicksaft
<input type="checkbox"/> Asia-Gewürzmischung	<input type="checkbox"/> Cashewdrink	<input type="checkbox"/> Ahornsirup
<input type="checkbox"/> Balsamico Essig	<input type="checkbox"/> Cashewjoghurt	<input type="checkbox"/> Apfeldicksaft
<input type="checkbox"/> Chilifäden & Pulver	<input type="checkbox"/> Dinkeldrink	<input type="checkbox"/> Aprikosen
<input type="checkbox"/> Chilischoten	<input type="checkbox"/> Erbsendrink	<input type="checkbox"/> Aronia Beeren
<input type="checkbox"/> Currypulver	<input type="checkbox"/> Hafer-Mandel	<input type="checkbox"/> Backpulver
<input type="checkbox"/> Garam Masala	<input type="checkbox"/> Hafer-Sojadrink	<input type="checkbox"/> Bananenchips
<input type="checkbox"/> Gemüsebrühe	<input type="checkbox"/> Hafercuisine	<input type="checkbox"/> Birkenzucker
<input type="checkbox"/> Hefeflocken	<input type="checkbox"/> Haferdrink	<input type="checkbox"/> Birnendicksaft
<input type="checkbox"/> Ingwer	<input type="checkbox"/> Haferdrink Barista	<input type="checkbox"/> Cashewmus
<input type="checkbox"/> Kakaopulver (stark entölt)	<input type="checkbox"/> Haselnussdrink	<input type="checkbox"/> Cranberries
<input type="checkbox"/> Kala-Namak-Salz	<input type="checkbox"/> Haselnussjoghurt	<input type="checkbox"/> Datteln
<input type="checkbox"/> Kapern	<input type="checkbox"/> Hirsedrink	<input type="checkbox"/> Dattelsirup
<input type="checkbox"/> Kardamon	<input type="checkbox"/> Kokos-Mandeldrink	<input type="checkbox"/> Erdnussmus
<input type="checkbox"/> Knoblauchpulver	<input type="checkbox"/> Kokosdrink	<input type="checkbox"/> Erythrit
<input type="checkbox"/> Kokosöl	<input type="checkbox"/> Kokosjoghurt	<input type="checkbox"/> Feigen
<input type="checkbox"/> Koriandersamen	<input type="checkbox"/> Kokosmilch (Dose)	<input type="checkbox"/> Goji Beeren
<input type="checkbox"/> Kreuzkümmel	<input type="checkbox"/> Lupinendrink	<input type="checkbox"/> Haselnussmus
<input type="checkbox"/> Kümmel	<input type="checkbox"/> Lupinenjoghurt	<input type="checkbox"/> Honig
<input type="checkbox"/> Kurkuma	<input type="checkbox"/> Macadamiadrink	<input type="checkbox"/> Kakaobohnen
<input type="checkbox"/> Leinöl	<input type="checkbox"/> Mandelcuisine	<input type="checkbox"/> Kakaonips
<input type="checkbox"/> Lorbeerblätter	<input type="checkbox"/> Mandeldrink	<input type="checkbox"/> Kokoschips
<input type="checkbox"/> Meersalz	<input type="checkbox"/> Mandeljoghurt	<input type="checkbox"/> Kokosmus
<input type="checkbox"/> Muskat	<input type="checkbox"/> Quinoadrink	<input type="checkbox"/> Kokosraspeln
<input type="checkbox"/> Nelken	<input type="checkbox"/> Reis-Kokosdrink	<input type="checkbox"/> Kokoszucker
<input type="checkbox"/> Olivenöl nativ extra	<input type="checkbox"/> Reis-Mandeldrink	<input type="checkbox"/> Löwenzahnhonig
<input type="checkbox"/> Pfeffer (Körner)	<input type="checkbox"/> Reisdink	<input type="checkbox"/> Maca
<input type="checkbox"/> Safranfäden	<input type="checkbox"/> Sahnesteif	<input type="checkbox"/> Mandelmus
<input type="checkbox"/> Schwarzkümmel	<input type="checkbox"/> Sojacuisine	<input type="checkbox"/> Pistazienmus
<input type="checkbox"/> Senfkörner	<input type="checkbox"/> Sojadrink	<input type="checkbox"/> Rosinen
<input type="checkbox"/> Senfsamen	<input type="checkbox"/> Sojajoghurt	<input type="checkbox"/> Sauerkirschen
<input type="checkbox"/> Sesamöl	<input type="checkbox"/> Sojaquark (Natur)	<input type="checkbox"/> Stevia
<input type="checkbox"/> Sternanis		<input type="checkbox"/> Traubensüße
<input type="checkbox"/> Weißweinessig		<input type="checkbox"/> Vanille



freegreen®
ACADEMY

SENF, KETCHUP & CO:	TOFU, SEITAN & CO:	SUPERFOODS:
<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Alsan Margarine, BIO<input type="checkbox"/> Erdnussmus<input type="checkbox"/> Ketchup (Emils Manufaktur)<input type="checkbox"/> Senf<input type="checkbox"/> Reissirup<input type="checkbox"/> Sojasauce<input type="checkbox"/> Tahini (Sesammus)<input type="checkbox"/> Tomaten getrocknet<input type="checkbox"/> Tomatenmark<input type="checkbox"/> Wasabi	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Grünkern<input type="checkbox"/> Lupinen - Kerne<input type="checkbox"/> Lupinen, gemahlen<input type="checkbox"/> Lupinentempeh<input type="checkbox"/> Räuchertofu<input type="checkbox"/> Seitan<input type="checkbox"/> Tempeh<input type="checkbox"/> Tofu "Natur"<input type="checkbox"/> Veganer Käse<input type="checkbox"/> Veganer Sahneersatz	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Acai, Pulver<input type="checkbox"/> Dunkle Schokolade<input type="checkbox"/> Flohsamenschalen<input type="checkbox"/> Gerstengraspulver<input type="checkbox"/> Hagebutten<input type="checkbox"/> Maca<input type="checkbox"/> Matcha<input type="checkbox"/> Moringa, Pulver<input type="checkbox"/> Pfefferminz<input type="checkbox"/> Zimt (Ceylon)

Weist ein Produkt eines der drei Siegel auf, ist gewährleistet, dass das Produkt frei von tierischen Inhaltsstoffen ist.



Da die Bezeichnungen „vegan“ und „vegetarisch“ lebensmittelrechtlich jedoch nicht geschützt sind, gibt es auch Hersteller, die eigene Logos entwerfen und diese auf ihr Produkt drucken lassen, obwohl sie weder offiziell geprüft noch zugelassen sind.

So kann das Lebensmittel als „vegan“ oder „vegetarisch“ gekennzeichnet sein, obwohl es das eigentlich gar nicht ist. Um vegane Lebensmittel zu erkennen, lohnt sich also zunächst ein Blick auf das Produkt. Befindet sich auf ihm eines der oben genannten zertifizierten Label, kannst Du Dir sicher sein, dass es frei von tierischen Inhaltsstoffen ist. Auch in der Obst- und Gemüseabteilung kannst Du natürlich jederzeit bedenkenlos zugreifen.

Mit dieser Einkaufsliste bist Du jetzt super aufgestellt für Deine spannende Reise in die Welt der pflanzlichen Ernährung. Wir helfen Dir gerne, im Dschungel aus Mythen, Fakten und Halbwahrheiten den Überblick zu behalten - Melde Dich einfach bei uns. So kannst Du ganz entspannt mit Spaß und Genuss Dir selbst, den Tieren und der Umwelt etwas Gutes tun.



freegreen®
ACADEMY

UNSER GESCHENK AN DICH

Das beste und verständlichste Buch für Dein gesundes Leben mit kinderleichten & leckeren Rezepten für die ganze Familie!

> **Sichere Dir jetzt Dein kostenloses Exemplar!**



- Gesundheitliche Beschwerden** ein für alle Mal besiegen, um wieder ein Leben in voller Begeisterung zu führen!
- Lerne alles über die optimale **Vitalstoff- & Nährstoffversorgung**, die für den Organismus überlebensnotwendig ist.
- Mit simplen Umsetzungsstrategien** Deine Lebens- & Ernährungsgewohnheiten dauerhaft umstellen.
- BONUS:** 77 gesunde, leckere und blitzschnell zubereitete Rezepte, um selbstsicher in die Umsetzung zu kommen!

JETZT KOSTENLOS BUCH SICHERN

www.freegreen.academy/buch



hier
klicken