

Kühlschranks-Guide: „Gottes Nahrung“

Eine gesunde Ernährung beginnt im Kühlschrank!

Hier findest du eine Übersicht über Lebensmittel, die deinem Körper Energie und Vitalstoffe liefern – ganz ohne verarbeitete Produkte. Wir nennen sie „Gottes Nahrung“, weil sie ursprünglich, nährstoffreich und unverfälscht sind. 

Gemüse (frisch & saisonal)

-  Brokkoli (Vitamin C, Kalzium) – täglich 1–2 Portionen
-  Karotten (Beta-Carotin, Ballaststoffe) – roh oder gegart, 3–4x pro Woche
-  Paprika (Vitamin C, Antioxidantien) – täglich, besonders roh für maximale Nährstoffe
-  Gurken (Wasser, Kalium) – täglich als Snack oder im Salat
-  Sellerie (Kalium, Antioxidantien) – ideal täglich als Saft oder Rohkost
-  Pilze (B-Vitamine, Selen) – besonders Shiitake, Champignons und Austernpilze, die das Immunsystem unterstützen und antioxidative Eigenschaften besitzen. 2–3x pro Woche empfehlenswert.

 **Tipp:** Gemüse und Obst vor dem Verzehr in einer Mischung aus Wasser, Natron und Essig einlegen, um Pestizidrückstände zu entfernen. Lagere Gemüse in einer Frischhaltebox, um die Haltbarkeit zu verlängern.

Obst (möglichst regional)

-  Beeren (Antioxidantien, Vitamin C) – täglich eine Handvoll, da sie eine niedrige glykämische Last haben und somit den Blutzucker weniger beeinflussen. Besonders Blaubeeren, Himbeeren und schwarze Johannisbeeren sind reich an Polyphenolen.
-  Grüne Bananen (Präbiotika, Kalium) – ideal für den Darm, da sie resistente Stärke enthalten, die nützliche Darmbakterien ernährt. 3–4x pro Woche.
-  Äpfel (Ballaststoffe, Vitamin C) – täglich 1 Stück
-  Orangen (Vitamin C, Flavonoide) – 2–3x pro Woche

 **Tipp:** Obst immer ungespritzt oder gründlich gewaschen verwenden. Auch hier hilft ein Bad in Wasser, Natron und Essig. Vermeide Obst mit hoher glykämischer Last, da es den Blutzuckerspiegel stark beeinflussen kann und so langfristig den Mikronährstoffhaushalt belasten könnte. Bevorzuge stattdessen Beeren, da sie neben wertvollen Vitaminen auch reich an Antioxidantien sind.

Gesunde Fette

-  Avocado (gesunde Fettsäuren, Kalium) – 3–4 pro Woche
-  Kokosöl (MCT-Fette, Laurinsäure) – 1 EL täglich zum Kochen
-  Olivenöl (Omega-9, Polyphenole) – täglich für Salate und Speisen. Beim Kauf auf kaltgepresste Qualität achten und darauf, dass es in dunklen Glasflaschen gelagert ist, um die Nährstoffe vor Oxidation zu schützen.
-  Lachs (Omega-3, Vitamin D) – 2–3x pro Woche

 **Tipp:** Hochwertige Öle dunkel und kühl lagern.

Proteinquellen

-  Eier (Vitamin D, Cholin) – täglich 2–4 Stück, besonders für Schwangere und Kinder essenziell, da Cholin eine wichtige Rolle für die Gehirnentwicklung spielt
-  Rindfleisch (Eisen, Zink) – 2–3x pro Woche
-  Wildlachs (Omega-3, Selen) – 1–2x pro Woche
-  Fermentierter Käse (Kalzium, Vitamin K2) – täglich in Maßen
-  Knochenbrühe (Mineralien, Kollagen) – täglich 1 Tasse für Darm- und Gelenkgesundheit

 **Tipp:** Achte auf Produkte aus artgerechter Haltung.

Fermentiertes & Probiotika

-  Sauerkraut (Probiotika, Vitamin C) – täglich 2–3 EL
-  Naturjoghurt (Milchsäurebakterien, Kalzium) – täglich 150–200 g
-  Kefir (Probiotika, B-Vitamine) – 3–4x pro Woche
-  Kimchi (Probiotika, Antioxidantien) – 2–3x pro Woche

 **Tipp:** Probiotische Lebensmittel fördern die Darmgesundheit.

Achtung vor Greenwashing!

Viele Lebensmittel tragen vermeintlich „grüne“ Siegel, die nicht halten, was sie versprechen. Beispiele wie das „Frosch-Siegel“ vermitteln Nachhaltigkeit, obwohl sie oft rein marketinggetrieben sind. Setze lieber auf Bio-Qualität mit vertrauenswürdigen Zertifikaten und regionale Produkte.

 **Gottes Nahrung = Natur pur!**

 **Lade dir den Guide jetzt herunter und speichere ihn ab, um beim Einkauf immer zu wissen, was in deinen Kühlschrank gehört!**

 **Rechtlicher Hinweis:**

Diese Informationen dienen ausschließlich der Wissensvermittlung im Bereich der Mikronährstoffe. Sie stellen keine Ernährungsberatung, medizinische Beratung oder Heilkunde dar und ersetzen keine individuelle Beratung durch qualifizierte Fachkräfte. Als Mikronährstoffcoach darf ich keine Diagnosen stellen oder Therapieempfehlungen geben. Bitte wende dich bei gesundheitlichen Fragen an deine Ärztin oder deinen Arzt.