Edelkompost: Lebensmittel ohne Barcode

Eine Einkaufsliste für Wochenmarkt, Hofladen und Gemüsetheke. Zum Ausdrucken und Abhaken.

Die Grundidee: Was nur aus einer einzigen Zutat besteht, braucht keine Zutatenliste und meist auch keinen Barcode. Genau dort beginnt diese Liste: Gemüse, Obst, Körner, Nüsse, Eier, Fisch. Frisch, unverarbeitet, möglichst saisonal. Das ist kein Verbot für alles andere. Bei Verpacktem hilft ein Blick auf die Zutatenliste: je kürzer, desto besser.

Gemüse und Salate

- ☐ Möhren, Pastinaken, Rote Bete
- ☐ Fenchel, Lauch, Zwiebeln
- ☐ Kürbis, Zucchini
- ☐ Kohl (Weißkohl, Rotkohl, Wirsing)
- ☐ Spinat, Feldsalat, Blattsalate
- ☐ Kartoffeln

Nach Saison einkaufen.

Obst

- ☐ Äpfel und Birnen
- ☐ Zwetschgen und Kirschen
- ☐ Beeren
- ☐ Trauben
- ☐ Quitten

Regional und saisonal, was gerade reif ist.

Körner und Hülsenfrüchte (lose)

- ☐ Haferflocken, Hirse, Buchweizen
- ☐ Naturreis
- ☐ Linsen, Kichererbsen, Bohnen (getrocknet)
- ☐ Dinkel- oder Roggenkörner (enthalten Gluten)

Hülsenfrüchte einweichen und langsam steigern.

Nüsse und Samen

- ☐ Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse
- ☐ Leinsamen
- ☐ Kürbis- und Sonnenblumenkerne
- ☐ Sesam

Am besten lose oder in eigener Tüte.

Frisch vom Erzeuger

- ☐ Eier vom Hof (Stempel statt Barcode)
- ☐ Fisch von der Frischetheke
- ☐ Fleisch vom Metzger
- ☐ Brot vom Bäcker, unverpackt
- ☐ Sauerkraut vom Fass oder selbst gemacht

Fragen Sie nach der Herkunft.

Kräuter und Getränke

- ☐ Petersilie, Dill, Basilikum, Minze
- ☐ Ingwerwurzel
- ☐ Kümmel, Fenchelsamen
- ☐ Kräutertee lose (Pfefferminze, Kamille, Fenchel)
- ☐ Wasser

Mein Pflanzen-Zähler: eine Woche

Kreuzen Sie an, wie viele verschiedene pflanzliche Lebensmittel Sie diese Woche gegessen haben. Jede Sorte zählt einmal, auch Kräuter, Nüsse und Gewürze. Als Orientierung werden oft rund 30 genannt. Das ist ein Spiel, kein Muss.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30

Drei Hinweise

- **Langsam umstellen.** Wer plötzlich deutlich mehr Pflanzliches isst, bemerkt oft zuerst mehr Blähungen. Steigern Sie Schritt für Schritt und notieren Sie es im Darm-Tagebuch.
- **Nicht alles passt zu jedem.** Manche Gemüse, etwa Kohl, Zwiebeln oder Hülsenfrüchte, blähen bei manchen Menschen. Das Tagebuch zeigt, was Ihnen bekommt.
- **Wo einkaufen?** Wochenmarkt, Hofladen, Bäcker, Metzger, Unverpackt-Laden, eigener Garten.

Johannes Balles · Naturheilpraxis · Hauptstraße 3 · 63927 Bürgstadt · Tel. 0175 987 40 15 · info@jb-naturheilpraxis.de
Allgemeine Information, keine individuelle Ernährungsberatung.
Bei Allergien, Unverträglichkeiten oder Erkrankungen gelten die Empfehlungen Ihrer Ärztin oder Ihres Arztes.
Wenn Sie Ihre Ernährung gemeinsam anschauen möchten: kostenloses Erstgespräch (ca. 20 Min.).