

Goodful™

Das Kochbuch









# Goodful™

## Das Kochbuch



EINFACHE REZEPTE FÜR EIN  
NACHHALTIGES LEBEN

1. Auflage

© der deutschsprachigen Ausgabe 2021 by Südwest Verlag,  
einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Die Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel  
»The Goodful Cookbook: Simple and Balanced Recipes to Live Well« bei Rodale Books.

This translation published by arrangement with Rodale Books,  
an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

GOODFUL is a trademark of BuzzFeed, Inc., and used under license. All rights reserved.  
Copyright © BuzzFeed, Inc. 2019

#### Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Vollständige oder auszugsweise Reproduktion,  
gleich welcher Form (Fotokopie, Mikrofilm, elektronische Datenverarbeitung oder durch andere Verfahren),  
Vervielfältigung, Weitergabe von Vervielfältigungen nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.

Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden,  
die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte  
keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand  
zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Layout Umschlag und Innenteil: Jan Derevjanik

Fotografie Umschlag und Innenteil: © David Malosh

Projektleitung: Hannes Frisch

Übersetzung: Wiebke Krabbe, Damlos

Redaktion: trans texas publishing Services GmbH, Köln

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Umschlaggestaltung für die deutschsprachige Ausgabe:

OH, JA! ([www.oh-ja.com](http://www.oh-ja.com)) unter Verwendung des Layouts  
von Jan Derevjanik und Fotos von David Malosh.

Herstellung: Elke Cramer

Druck und Verarbeitung:

Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh

Printed in Germany



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

ISBN 978-3-517-09904-0

[www.suedwest-verlag.de](http://www.suedwest-verlag.de)





Dieses Buch ist unseren liebenswerten  
Leserinnen und Lesern gewidmet.





# Inhalt



WILLKOMMEN BEI GOODFUL	8
ÜBER DIESES BUCH	11
VORRÄTE	12
ERNÄHRUNGSWEISEN	16
ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT	19
ERNÄHRUNG UND STIMMUNG	20
ERNÄHRUNG UND NACHHALTIGKEIT	21
WAS HAT WANN SAISON?	22
LAGERUNG VON LEBENSMITTELN	24
UMRECHNUNGSHILFEN	28

---

Frühstück	31
Gerichte zum Vorbereiten	57
Für Singles	85
Getränke	113
Abendessen	135
Snacks	175
Süßes	197
Saucen	223

---

EINKAUFLISTEN FÜR DIE GERICHTE ZUM VORBEREITEN	248
DANK	251
REGISTER	253





Willkommen bei *Goodful*





**Wir freuen uns, dich hier begrüßen zu dürfen.** Du kennst uns schon? Toll, dass du wieder da bist. Du kennst uns nicht? Dann sollten wir uns unbedingt kennenlernen. In jedem Fall freuen wir uns sehr, dass du dieses Buch in die Hand genommen hast, um unsere Rezepte und unsere Philosophie zu entdecken. Goodful steht für unkompliziertes bewusstes Leben. Wir möchten dir helfen, gut für dich selbst, deine Umwelt und deine Mitmenschen zu sorgen.

Wir betrachten Ernährung als eine Form der Selbstfürsorge. Aber wir werden dir nie sagen, was »gut« für dich ist oder welcher Weg »richtig« ist. Wir wissen, dass Ernährung für jeden Menschen etwas anderes bedeutet. Unser Kochbuch soll dir Anregungen, Tipps und natürlich auch leckere Rezepte an die Hand geben. Fühl dich aufgefordert, alles an deine individuelle Ernährung anzupassen. Lass Zutaten weg, gegen die du allergisch bist, und füge Zutaten hinzu, die du besonders gern isst. Tausche Komponenten aus, um ein Rezept zu vereinfachen.

Wir finden, dass Essen etwas mit Gemeinschaft zu tun hat. Lass dich von diesem Buch anregen, zusammen mit anderen zu kochen oder den Kollegen einmal etwas Leckeres mitzubringen. Gemeinsames Essen ist eine wunderbare Möglichkeit, um Zeit mit Menschen zu verbringen, die dir wichtig sind.

Beim Entwickeln unserer Rezepte haben wir immer zuerst an unsere Leserinnen und Leser gedacht. Alle Rezepte sind bewährt und erprobt. Unsere Online-Community hat dieses Buch mit Kommentaren, direkten Nachrichten und Tags nicht nur bereichert, sondern einen wesentlichen Beitrag zu seiner Entstehung beigetragen. Darum möchten wir dieses Buch unserem Publikum widmen.

Du möchtest noch mehr? Besuche uns online:



[facebook.com/officialgoodful](https://facebook.com/officialgoodful)



[youtube.com/goodful](https://youtube.com/goodful)



[@goodful](https://instagram.com/goodful)



[goodful.com](https://goodful.com)





# Über dieses Buch

**Ernährung soll einfach sein.** Iss, wenn du hungrig bist, und greife zu Dingen, die dir gut tun. Komplizierter muss es nicht sein, sofern du nicht aus medizinischen Gründen und unter ärztlicher Betreuung eine spezielle Diät befolgen solltest. Manche Menschen finden, dass eine pflanzliche Ernährung am besten für ihren Körper ist und ihrer Ethik entspricht. Andere fühlen sich mit kohlenhydratarmer Ernährung am wohlsten. Egal, wofür du dich entscheidest, wir unterstützen dich. Die Rezepte in diesem Kochbuch sind zu 55 Prozent vegetarisch (mit veganen Varianten), zu 45 Prozent fleischhaltig und zu 100 Prozent lecker. Damit keine Fragen offen bleiben, ist immer angegeben, ob ein Rezept zu einer veganen, vegetarischen, glutenfreien oder milchfreien Ernährung passt.

Unter jedem Rezept findest du Nährwertangaben, weil wir Wert auf Transparenz legen. Du sollst wissen, was in den Gerichten steckt. Aber mach dich nicht verrückt. Jeder Körper ist anders, genau wie auch Appetit und Essgewohnheiten. Unsere Philosophie ist einfach: Setze hauptsächlich auf gesunde, frische Zutaten. Iss, wenn du hungrig bist, und tu letztendlich das, womit du dich gut fühlst. Kalorien zählen kann Stress verursachen, und Kalorien sind nicht grundsätzlich schlecht. Wir haben die Rezepte so konzipiert, dass sie weniger als 700 Kalorien pro Portion enthalten (mit wenigen Ausnahmen) und ein ausgewogenes Verhältnis von Fett, Kohlenhydraten, Eiweiß, Ballaststoffen und Zucker gewährleisten.

Die meisten Zutaten sind in gut sortierten Lebensmittelgeschäften zu bekommen.

Gelegentlich verwenden wir weniger gebräuchliche Zutaten, um Alternativen zu bieten, aber diese können immer gegen andere Zutaten deiner Wahl ausgetauscht werden. Und da wir wissen, dass Zeit meist knapp ist, sind alle Rezepte schnell und einfach nachzukochen. So musst du nicht den ganzen Tag in der Küche verbringen (es sei denn, du hast Lust dazu!).

Uns ist auch klar, dass man nicht immer die Zeit hat, alles von Grund auf zu kochen. Nutze ruhig vorbereitete Produkte, um dir das Leben zu erleichtern. Vorgefertigter Blumenkohlreis, Hummus aus dem Kühlregal, tiefgefrorenes Gemüse, geschälte und entdarmte Garnelen, natriumarme Brühe und vorgegarter brauner Reis (um nur einige zu nennen) sind tolle zeitsparende Zutaten.

Nutze unsere Rezepte als Inspirationen für neue Gerichte, die deinem Geschmack (und dem deiner Lieben) entsprechen. Fühle dich frei, Notizen an den Rändern zu machen, Zutaten wegzulassen, die du nicht magst, oder deine eigenen Favoriten hinzuzufügen. Mische und kombiniere nach deinem Geschmack, und nutze das, was sich für dich bewährt hat. Wähle und modifiziere so, dass alles genau zu deinem Organismus passt.

Wohlbefinden hängt unserer Meinung nach davon ab, womit man seinen Körper versorgt. Darum haben wir Zutaten ausgewählt, die einer ausgewogenen Ernährung gerecht werden und gleichzeitig in unseren hektischen Alltag passen. Selbstverständlich schmecken unsere Gerichte auch köstlich, denn beim Essen geht es schließlich auch um den Genuss. Also genieße!

# Vorräte

**Ein durchdachter, gut bestückter Vorrats-schrank bildet die Grundlage einer gesunden Ernährung.** Wenn du verschiedene Kräuter, Gewürze und andere Zutaten zur Hand hast, kannst du im Handumdrehen viele leckere Gerichte kochen. Ganz nebenbei sind viele dieser Zutaten bemerkenswert nährstoffreich. Verwende die folgende Liste als Leitfaden für deinen nächsten Großeinkauf. Passe sie an deine Vorlieben an, und notiere dir, wenn eine Zutat zur Neige geht.

## MEHLE

---

Buchweizenmehl	Universalmehl
Kokosmehl	Vollkornweizenmehl
Mandelmehl	

## PRODUKTE ZUM BACKEN

---

Agavendicksaft	Natron
Backpulver	Rohrzucker
Bio-Honig	Vanilleextrakt
Haferflocken: zart und kernig	

## WÜRZZUTATEN

---

Chilipaste	Mayonnaise
Dijon-Senf	Öle: Avocadoöl, natives Olivenöl extra, Rapsöl
Essig: Aceto balsamico, Apfelessig, Rotweinessig, Reisessig, Weißweinessig	Sojasauce
Ketchup	Tabasco
	Worcestersauce



## GEWÜRZE

---

Chilipulver	grobes Meersalz
getrocknete Kräuter	Hefeflocken
und Gewürze: Piment,	italienische
Lorbeerblätter,	Würzmischung
Cayennepfeffer,	schwarze Pfefferkörner
Zimt, Nelken, roter	
Pfeffer, Kreuzkümmel,	
gemahlener Koriander,	
gemahlener Ingwer,	
Muskatnuss, Oregano,	
Paprika, Rosmarin,	
Thymian	

## KONSERVEN

---

Bohnen: Kichererbsen,	Obstkonserven oder
Kidneybohnen,	Gelee
schwarze/weiße	Oliven
Bohnen	Salsa
Brühe	Thunfisch
Dosen-Tomaten	Tomatenmark

## GETREIDE UND HÜLSENFRÜCHTE

---

brauner Reis	Nudeln: Hartweizen,
Couscous	Vollkorn, aus Linsen
	Quinoa

## FÜR DEN KÜHLSCHRANK

---

Bio-Butter oder Ghee	Kefir
Bio-Kuhmilch	Kokosmilch-Joghurt
Cashewdrink	Kokosdrink
Feta	Mais-Tortillas
griechischer Joghurt	Mandeldrink
große Bio-Eier	Mandelmilchjoghurt
Käsesorten nach Wahl	Mozzarella
(milchfreie Sorten sind	Parmesan
in vielen Geschäften	Reisdrink
erhältlich)	

## FÜR DEN TIEFKÜHLER

---

Gemüse: Brokkoli,	Obst: Blaubeeren,
Edamame, Erbsen,	Brombeeren,
Mais, Spinat	Erdbeeren, Pfirsiche

## GEMÜSE

---

Blattgemüse: Grünkohl,	Süßkartoffeln
Römersalat, Rucola,	Zwiebeln: rote und
Spinat	gelbe
Knoblauch	

## NÜSSE, NUSSMUS, SAMEN UND TROCKENFRÜCHTE

---

Chiasamen	Rosinen
Erdnussmus	Sesamsamen: weiß,
getrocknete Aprikosen	schwarz
getrocknete Cranberrys	Tahini
Mandelmus	Walnüsse
Mandeln	







# Ernährungsweisen

**Jeder Mensch sollte für sich selbst entscheiden, welche Ernährungsweise seinem Körper, seinem Glück oder seinen Überzeugungen entspricht.** Es gibt nicht den einen richtigen Weg zu essen, aber es gibt einige Grundregeln für ausgewogene Ernährung. Verwende Zutaten, die so unverarbeitet, frisch und gesund wie möglich sind (für dich bedeutet das vielleicht Bio). Bereite möglichst viel selbst zu, und übe Mäßigung, ohne dich zu kasteien. Denke daran: Es geht darum, sich gut zu fühlen! Wenn du dich bei einer bestimmten Ernährungsweise hungrig, benommen oder getrieben fühlst, ist sie wahrscheinlich nicht richtig für dich.

Einige der beliebtesten Ernährungsweisen stellen wir hier vor. Wenn ein Rezept zu dieser Ernährungsweise passt, ist es mit einem entsprechenden Symbol gekennzeichnet.

---

**V** **vegan**

**GF** **glutenfrei**

**VG** **vegetarisch**

**MF** **milchfrei**

---

## Vegetarisch

Vegetarier essen weder Fleisch, Wild, Geflügel, Fisch, Schalentiere noch Produkte mit tierischen Bestandteilen, und zwar aus vielen Gründen, darunter Tierschutz, Ethik, Gesundheit, Umweltschutz und Religion. Die vegetarische Ernährung umfasst Obst, Gemüse, Getreide, Nüsse und Samen. Abhängig von der Art der Ernährung können auch Milchprodukte und Eier enthalten sein.

Vegetarier haben oft einen niedrigeren Cholesterinspiegel und neigen seltener zu Bluthochdruck.

## Untertypen vegetarischer Ernährung:

**Lakto-Ovo-Vegetarier:** Vegetarier, die kein Fleisch essen, aber Milchprodukte und Eier.

**Lakto-Vegetarier:** Vegetarier, die kein Fleisch und keine Eier essen, aber Milchprodukte.

**Ovo-Vegetarier:** Vegetarier, die kein Fleisch und keine Milchprodukte essen, aber Eier.

**Flexitarier:** Teilzeit-Vegetarier.

**Pescetarier:** Sie essen weder Fleisch noch Geflügel, aber Fisch.

## Vegan

Veganer versuchen, die Ausbeutung von Tieren so weit wie möglich auszuschließen.

Das bedeutet, dass bei einer veganen Ernährung nicht nur auf Fleisch, sondern auch auf Milchprodukte, Eier und aus Tieren gewonnene Zutaten verzichtet wird. Dazu gehören Honig, Pepsin, Gelatine, Karmin, Molke, Albumin, Kasein und einige Formen von Vitamin D3. Veganer meiden alle tierischen Nebenerzeugnisse. Viele Veganer meinen, dass Tiere nicht zur Gewinnung von Nahrung und Kleidung genutzt und nicht zu Forschungs- und Unterhaltungszwecken ausgebeutet werden sollten. Auch



Umweltbedenken spielen für Veganer oft eine Rolle, weil die Aufzucht von Tieren für Lebensmittel Treibhausgase erzeugt, die zur globalen Erwärmung beitragen, mehr Wasser benötigt als der Anbau von Feldfrüchten und unsere Gewässer mit Tierabfällen, Antibiotika und Hormonen verschmutzt.

## Keto

Bei der Keto-Diät macht der Fettanteil bis zu 90 Prozent der täglichen Kalorienmenge aus. Dadurch entstehen Ketonkörper, eine Art von Brennstoff, den die Leber aus gespeichertem Fett produziert. Um einen Zustand der Ketose zu erreichen, wird die Kohlenhydratzufuhr auf unter 20 bis 50 Gramm pro Tag reduziert.

Alle Arten von Fetten und Proteinen sind bei der Keto-Diät erlaubt, ebenso wie einige Obst- und Gemüsesorten. Typische Mahlzeiten sind ein Pilzomelett, ein Salat mit hart gekochten Eiern, Käse, Putenfleisch und Avocado sowie Schweinekoteletts mit kohlenhydratarmem Gemüse. Keto-Anhänger erklären, dass sie sich energiegeladen und konzentriert fühlen.

## Low-Carb

Bei einer kohlenhydratarmen Ernährung werden Kohlenhydrate wie Getreide, stärkehaltiges Gemüse und Obst weggelassen. Eiweiß und Fett sind bei dieser Ernährung die wichtigsten Makronährstoffe. Manche Menschen, vor allem Diabetiker, ernähren sich kohlenhydratarm, um ihren Blutzucker zu

kontrollieren. Die Mahlzeiten können vegetarische Proteine, Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier und Gemüse enthalten. Ein typisches Tageslimit an Kohlenhydraten liegt bei 20 bis 60 Gramm (bei durchschnittlicher Ernährung werden bis zu 250 Gramm Kohlenhydrate aufgenommen). Bei kohlenhydratarmer Ernährung ist es wichtig, gesunde ungesättigte Fette und magere Proteine zu wählen. Befürworter erklären, dass sie sich bei kohlenhydratarmer Ernährung energiegeladen fühlen.

## Milchfrei

Viele Menschen verzichten auf Milchprodukte, weil diese bei ihnen Verdauungsprobleme, Blähungen, Hautprobleme und Atemwegserkrankungen verursachen.

Bei einer milchfreien Ernährung wird auf Lebensmittel verzichtet, die Milch und Milchprodukte enthalten. Menschen mit einer Laktoseintoleranz lassen laktosehaltige Lebensmittel weg. Milchallergiker meiden Milchproteine und greifen zu Alternativen wie Hafer-, Mandel- oder Kokosdrink, »Käse« aus Soja oder Nüssen wie Cashews und Joghurt auf Mandel-, Soja- oder Kokosbasis.

Zu den Milchprodukten, die bei einer milchfreien Diät vermieden werden sollten, gehören Milch, Käse, Frischkäse, Butter, saure Sahne, Hüttenkäse, Pudding, Eiscreme und Produkte, die Molke und Kasein enthalten.





# Ernährung und Gesundheit

**Du bist, was du isst.** Die Ernährung beeinflusst den Energiehaushalt, den Zustand von Haut und Haaren und letztlich die Lebensqualität.

Eine ausgewogene Ernährung versorgt den Körper mit allem, was er braucht (was für jeden Körper etwas anderes bedeutet). Proteine, Kohlenhydrate, Fette und Vitamine können deine körperliche Gesundheit beeinflussen. Sie helfen, deinen Körper vor allem zu schützen, was auf ihn zukommt. Ein ausgewogenes Verhältnis dieser Nährstoffe kann deinen Körper mit dem versorgen, was er braucht, um es mit der Welt aufzunehmen. Proteine helfen dem Körper, Muskeln

aufzubauen und das Immunsystem stark zu halten. Ausgezeichnete Proteinquellen sind mageres Fleisch, Geflügel, Fisch, Milchprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte. Kohlenhydrate sind die Hauptenergiequelle deines Körpers. Sie sind vor allem in Brot, Nudeln, Getreide, Obst und stärkehaltigem Gemüse enthalten. Fette liefern deinem Körper die Aminosäuren, die er für die Zellbildung benötigt, und können auch als Energiequelle genutzt werden. Es gibt verschiedene Arten von Fetten, die in pflanzlichen und tierischen Nahrungsmitteln enthalten sind. Auch die verschiedenen Vitamine sind für die Aufrechterhaltung von Körperprozessen notwendig.



# Ernährung und Stimmung

## Ob du es glaubst oder nicht: Die Ernährung hat großen Einfluss auf dein Gehirn.

Das Gehirn macht nie Pause, nicht einmal im Schlaf. Serotonin wird als Glückshormon bezeichnet, weil es beruhigt und die Stimmung hebt. Klingt erstaunlich? Noch erstaunlicher ist es, dass Lebensmittel wie Putenfleisch, Eier, Käse und Bananen nachweislich den Serotoninspiegel anheben.

Auch der Zuckerkonsum beeinflusst die Stimmung. Ab und zu naschen ist in Ordnung, aber viel raffinierter Zucker kann eine schlechte Stimmung sogar noch verschlimmern. Außerdem kann das Auslassen von Mahlzeiten, insbesondere des Frühstücks, zu einem Blutzuckerabfall führen, der dich reizbar macht.

## Stimmungsaufhellende Lebensmittel:

**Beeren:** Blaubeeren, Himbeeren und Erdbeeren sind reich an Vitamin C, das hilft, Cortisol zu senken. Dieses Hormon wird bei Stress freigesetzt.

**Dunkle Schokolade:** Schokolade fördert die Ausschüttung des stimmungsaufhellenden Botenstoffs Dopamin.

**Kräutertee:** Viele Kräutertees, wie zum Beispiel Kamille, wirken beruhigend. Schwarzer, grüner und weißer Tee sowie Rooibos sind zudem reich an Antioxidantien. Trinke eine Tasse warmen Tee, um Stress abzubauen und um deine Stimmung zu heben.

**Hülsenfrüchte:** Schwarze Bohnen, weiße Bohnen und Linsen sind reich an Magnesium, einem Mineral, das zur Entspannung und Beruhigung beiträgt.

**Fisch:** Makrele, Sardinen, Lachs und Forelle enthalten Omega-3-Fettsäuren, die ängstliche Anspannungen lindern können.



# Ernährung und Nachhaltigkeit

**Nachhaltige Nahrungsmittel fügen unserem Planeten recht wenig Schaden zu.** Das bezieht sich nicht nur auf die Produktion, sondern auch auf Vertrieb, Transport und Konsum.

Denke beim Einkauf von Lebensmitteln über Auswirkungen auf die Umwelt, den Ressourcenverbrauch und die landwirtschaftlichen Praktiken nach.

Nachhaltige Produktionsmethoden setzen auf organische und kohlenstoffarme Verfahren. Bioprodukte werden ohne Pestizide, synthetische Düngemittel, Klärschlamm, genetisch veränderte Organismen oder ionisierende Strahlung erzeugt. Fleisch, Eier und Milchprodukte in Bioqualität stammen von Tieren, die keine Antibiotika oder Wachstumshormone verabreicht bekommen.

Kaufe Fleisch und tierische Produkte vorzugsweise bei Erzeugern, die ihre Tiere mit

Sorgfalt behandeln und sie artgerecht halten. Betriebe, die genaue, objektive Standards für die Behandlung ihrer Nutztiere erfüllen, werden mit verschiedenen nationalen und internationalen Labels zertifiziert.

Wer Bioprodukte kauft, steht in Sachen Nachhaltigkeit auf der sicheren Seite. Dasselbe gilt für den Einkauf auf dem Wochenmarkt oder direkt beim Erzeuger. Lebensmittelkooperativen bieten frische Produkte aus der Region oft zu günstigen Preisen an, da der Zweck solcher Genossenschaften nicht in erster Linie darin besteht, Profit zu erwirtschaften, sondern den Bedarf ihrer Mitglieder zu decken. Denke daran, deine wiederverwendbaren Taschen zum Einkauf mitzunehmen!



# Was hat wann Saison?

## WINTER

---

Ananas	Mangold
Äpfel	Möhren
Avocados	Orangen
Bananen	Pastinaken
Birnen	Rosenkohl
Grapefruit	Rote Bete
Grünkohl	Sellerie
Kartoffeln	Süßkartoffeln und Yamswurzeln
Kiwi	Steckrüben
Kohl	Topinamburen
Kohlrabi	Winterkürbis
Kürbis	Zitronen
Lauch	Zwiebeln
Limetten	

## FRÜHLING

---

Ananas	Kopfsalat
Äpfel	Limetten
Aprikosen	Mangold
Avocados	Möhren
Bananen	Pilze
Brokkoli	Radieschen
Erbsen	Rhabarber
Erdbeeren	Rüben
Grünkohl	Sellerie
Kiwis	Spargel
Knoblauch	Spinat
Kohl	Zitronen
Kohlrabi	Zwiebeln

## SOMMER

---

Äpfel	Mais
Aprikosen	Mangos
Auberginen	Mangold
Avocados	Möhren
Bananen	Okraschoten
Blaubeeren	Paprikaschoten
Brombeeren	Pfirsiche
Cantaloupe-Melonen	Pflaumen
Erdbeeren	Rote Bete
Grüne Bohnen	Sellerie
Gurken	Sommerkürbis
Himbeeren	Tomatillos
Honigmelonen	Tomaten
Kirschen	Wassermelonen
Knoblauch	Zitronen
Limabohnen	Zucchini
Limetten	

## HERBST

---

Ananas	Möhren
Äpfel	Paprikaschoten
Bananen	Pastinaken
Birnen	Pilze
Blumenkohl	Preiselbeeren
Brokkoli	Radieschen
Grüne Bohnen	Rosenkohl
Grünkohl	Rote Bete
Ingwer	Sellerie
Kartoffeln	Spinat
Kiwis	Steckrüben
Knoblauch	Süßkartoffeln und Yamswurzeln
Kohl	Topinamburen
Kohlrabi	Weintrauben
Kopfsalat	Winterkürbis
Kürbis	Zitronen
Limetten	Zwiebeln
Mangold	
Mangos	









# Lagerung von Lebensmitteln

**Hast du dich schon einmal gefragt, ob man den Koriander im Kühlschrank noch essen kann?** Wie lange halten sich Avocados? Wer sich mit Haltbarkeit und Lagerung auskennt, spart Geld und vermeidet Lebensmittelverschwendung. Wichtig ist vor allem, Verderbliches schnellstmöglich in den Kühlschrank oder Tiefkühler zu legen. Länger als zwei Stunden sollten solche Lebensmittel nicht bei Zimmertemperatur gelagert werden. Die Kühlschranktemperatur sollte bei 7 °C liegen, die Temperatur im Tiefkühler bei -18 °C. Weitere Tipps für gängige Lebensmittel:

**Obst:** Bananen, Melonen und Zitrusfrüchte am besten auf der Arbeitsfläche lagern, nach dem Anschneiden im Kühlschrank.

**Knoblauch, Zwiebeln und Schalotten:** An einem kühlen, trockenen Platz etwa zwei Wochen haltbar. Im Kühlschrank verlieren sie ihr Aroma.

**Tomaten:** Unreife grüne Tomaten mit der Stielseite nach unten nebeneinander in einer Papiertüte oder in einem Karton kühl lagern, bis sie nachgereift sind. Reife Tomaten bei Zimmertemperatur vor Sonnenlicht geschützt aufbewahren, am besten in einer Lage, mit dem Stiel nach unten und so, dass sie sich nicht gegenseitig berühren. Überreife Tomaten können in den Kühlschrank gelegt werden, sodass sie nicht weiterreifen.

**Kartoffeln:** Nicht im Kühlschrank lagern. Lagere Kartoffeln an einem trockenen Ort vor

Sonnenlicht geschützt im kühlssten Teil der Küche. Nicht in einer Plastiktüte oder einem geschlossenen Behälter lagern: Es kann zu Kondenswasserbildung kommen.

**Brot:** Brot im Brotkasten aus Holz oder Ton an einem schattigen Ort am besten auf Schnittkante bis zu drei Tage bei Zimmertemperatur lagern. Alternativ in Scheiben schneiden und in einem Gefrierbeutel einfrieren.

**Kuchen:** Angeschnittene Kuchen halten sich drei bis vier Tage. Torten mit Sahne oder Ei sollten locker abgedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Oder einfrieren.

**Trockene Lebensmittel:** Trockene Produkte halten sich etwa sechs Monate. Nach dem Öffnen der Packung in einen luftdichten Behälter umfüllen.

**Nüsse:** In luftdichten Behältern aufbewahren, damit sie nicht austrocknen. Im Kühlschrank halten sie etwa sechs Monate, im Gefrier-schrank bis zu einem Jahr.

**Gewürze:** Hitze, Licht, Luft und Feuchtigkeit schaden Gewürzen. Am besten in luftdichten Dosen oder Gewürzgläsern aufbewahren. Ganze Gewürze sind im Prinzip unbegrenzt haltbar, gemahlene oder gerebelte Gewürze sollten nach vier Jahren erneuert werden, da sie an Aroma einbüßen.

**Eier:** Am besten in ihrem Originalkarton im Kühlschrank aufbewahren, jedoch nicht in der



Tür, denn dort sind die Temperaturschwankungen zu groß. Der Karton schützt die Eier und sie nehmen keine Gerüche und Aromen von anderen Lebensmitteln in deinem Kühlschrank an.

**Milchprodukte:** Sahne, Milch, Joghurt und andere Milchprodukte sollten in den oberen Fächern des Kühlschranks gelagert werden. Dort ist die Temperatur am konstantesten. Käse am besten in atmungsfähiges Material einwickeln, z.B. Käsepapier, Wachspapier oder Butterbrotpapier. Kratze vor der Lagerung die Oberfläche des Käses mit einem nicht gezahnten Messer ab, um überschüssiges Fett zu entfernen, das bei Raumtemperatur ausgetreten sein könnte.

**Gemüse:** Einige Gemüsesorten können bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden. Alle anderen in Beuteln im Gemüsefach des Kühlschranks lagern – getrennt von Obst.

**Obst:** Alle Früchte außer Melonen, Zitrusfrüchten und Bananen sollten im Gemüsefach des Kühlschranks getrennt vom Gemüse gelagert werden. Obst erst unmittelbar vor dem Verzehr waschen.

**Fleisch:** Fleisch im unteren Fach des Kühlschranks lagern, denn dort ist es am kältesten. Innerhalb von vier Tagen nach dem Kauf verbrauchen oder so schnell wie möglich einfrieren. Rind- und Lammfleisch maximal sechs Monate einfrieren, Kalbfleisch, Schweinefleisch und Geflügel maximal vier Monate.

**Fisch:** Gut abtrocknen, in Wachspapier wickeln und ins untere Fach des Kühlschranks legen. Fisch hält sich bis zu zwei Tage, aber wenn er zu fischig riecht oder eine ungewöhnliche Farbe hat, wirf ihn weg. Im Gefrierschrank hält sich Fisch bis zu sechs Monate.

**Frische Kräuter:** Basilikum, Petersilie, Koriander und andere blättrige Kräuter sollten wie Blumen behandelt werden. Bindfäden entfernen, die Stiele anschneiden und das Bündel in ein Glas mit Wasser stellen. Im Kühlschrank oder auf der Arbeitsfläche aufbewahren.

**Brühe:** Zunächst in Eiswürfelbehältern oder Muffinformen gefrieren lassen, dann in Gefrierbeutel verpacken, sodass sie einzeln entnehmbar sind. Gefrorene Brühe ist bis zu zwei Monate haltbar.

**Kaffee:** In einem luftdichten Behälter an einem trockenen, vor Hitze und Licht geschützten Platz aufbewahren. So hält Kaffeepulver sich ein bis zwei Wochen frisch.

Lebensmittelhersteller müssen Geschmack und Qualität ihrer Produkte bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum garantieren. Ist dieses Datum überschritten, sind Lebensmittel nicht zwangsläufig verdorben, allerdings können sich Geschmack, Konsistenz, Farbe oder Nährstoffgehalt verändern. Wenn etwas fragwürdig aussieht oder schlecht riecht, solltest du es nicht verzehren. Am besten regelmäßig den Kühlschrank überprüfen.