

Die grüne Einkaufsliste

Alle Lebensmittel aus dem Buch, die auf Grün stehen – kompakt & übersichtlich



Obst & Gemüse

- Frisches, regionales und saisonales Gemüse in allen Farben
- Frisches Obst (besonders Beeren, Apfel und Zitrusfrüchte)
- Bio-Produkte bei empfindlichen Sorten (z. B. Spinat, Beeren, Apfel)
- Wildkräuter, alte Sorten und Freilandgemüse
- Pflanzliche Vielfalt („Eat the rainbow“)

Brot & Backwaren

- Brote mit nur vier Zutaten: Mehl, Wasser, Salz und Zeit
- Sauerteigbrote mit echter Teigruhe (mind. 12–24 Stunden)
- Vollkorn-, Dinkel- und Roggenbrote
- Urgetreidebrote (Emmer, Einkorn, Kamut, Waldstaudenroggen)
- Glutenfreie Brote aus echten Mehlen: Buchweizen, Hirse, Teff, Quinoa, Amaranth
- Saaten- und Nussbrote ohne Mehl

Die Milch- & Kühltheke

- Naturjoghurt mit lebenden Kulturen (pur, ohne Zuckerzusatz)
- Kefir, Buttermilch und Ayran (fermentiert, probiotisch)
- Bio-Milch und Weidemilch
- Rohmilchkäse und Bio-Hartkäse (z. B. Bergkäse, Parmesan, alter Gouda)
- Körniger Frischkäse (natur)
- Produkte aus Ziegen- oder Schafmilch
- Freiland- und Bio-Eier (Code 0 oder 1)
- Bio-Weidebutter oder Sauerrahmbutter
- Ungesüßte pflanzliche Alternativen (z. B. Mandeldrink, Kokosjoghurt mit Kulturen)

Fleisch- & Wurstabteilung

- Weidefleisch und Bio-Qualität
- Wildfleisch
- Innereien in Maßen (z. B. Leber, Herz)
- Ungewürztes, naturbelassenes Fleisch (auch tiefgekühlt)
- Selbstgemachte Brühen aus Knochen

Fischtheke

- Hering, Makrele, Sardinen
- Wildlachs (zertifizierter Wildfang, z. B. Alaska)
- Forelle, Saibling, Karpfen (regional, Süßwasser)
- Muscheln und Nordseckrabben (aus sauberen Fanggebieten)

Getränkeabteilung

- Wasser (still oder sprudelnd)
- Ungesüßter Kräuter- und Früchtetee
- Grüner und schwarzer Tee (in Maßen)
- Gemüse-Smoothies und -Säfte (100 % pur, ohne Zusätze)
- Mineralwasser mit hohem Magnesium- oder Kalziumgehalt

Tiefkühlkost

- Naturbelassenes TK-Gemüse (Spinat, Brokkoli, Erbsen, Blumenkohl, grüne Bohnen)
- TK-Beeren (ungesüßt; idealerweise vor Verzehr erhitzt)
- TK-Kräuter (z. B. Petersilie, Schnittlauch, Basilikum)
- Naturbelassener TK-Fisch (Wildfang, ohne Panade)
- Ungewürztes TK-Fleisch
- TK-Brot und Brötchen (vorgeschnitten, portionsweise)
- TK-Bananen, -Trauben oder -Beeren
- TK-Leber oder andere Innereien
- Tiefgefrorene Knochen für Brühen

Konserven & Trockenwaren

- Hülsenfrüchte: Kichererbsen, Linsen, Kidneybohnen (getrocknet oder ungesalzen im Glas)
- Naturreis, Vollkornnudeln, Quinoa, Couscous, Bulgur
- Haferflocken und Dinkelflocken
- Dosentomaten (geschält, stückig oder passiert – ohne Zuckerzusatz)
- Tomatenmark
- Glasgemüse ohne Zusätze (z. B. Rote Bete, Sauerkraut, Artischocken)

Öle, Fette & Aufstriche

- Natives Olivenöl extra vergine / „Omega safe“
- Leinöl
- Rapsöl (kaltgepresst, unraffiniert)
- Walnussöl
- Avocadoöl
- Algenöl (Omega-3-Quelle DHA/EPA)
- Nussmuse ohne Zusätze (z. B. Mandel, Haselnuss, Tahin)

Honig, Sirup, Cerealien & Zucker

- Naturbelassener Honig vom Imker (kaltgeschleudert, nicht erhitzt)
- Yaconsirup
- Getrocknete Datteln, Feigen oder Aprikosen (ungeschwefelt, ohne Zusätze)
- Fruchtmus pur (z. B. Apfelmark ohne Zuckerzusatz)
- Selbstgemachte Aufstriche und Müslimischungen

Süßwaren & Snacks

- Naturbelassene Nüsse und Samen (z. B. Walnüsse, Mandeln, Hanfsamen)
- Oliven
- Selbstgemachte Gemüsechips (z. B. Grünkohl, Pastinake, Zucchini)
- Kichererbsen aus dem Ofen oder der Heißluftfritteuse
- Ungesüßtes Apfelmark / Fruchtmus pur
- Selbstgemachte Joghurt- oder Skyr-Eisvarianten mit Obst