



nachhaltiger Spaziergang durch die Welt der Lebensmittel

Mindesthaltbarkeit Lagerung Einkauf Kochen



# Kachkiste



„Herzlich Willkommen“

Willi und Addi freuen sich, das du bei diesem Spaziergang durch die große Welt der Lebensmittel dabei bist !

Wir suchen auf diesem Spaziergang noch gute, essbare Lebensmittel, die einfach zu gut für die Tonne sind

Weißt du etwas über das Mindesthaltbarkeitsdatum ?

Kennst du das Verbrauchsdatum ?

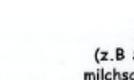
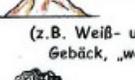
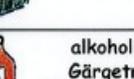
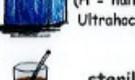
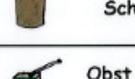
Weißt du wo man welches Lebensmittel im Kühlschrank lagert ?

Weißt du wie viel Zucker im Fruchtojoghurt versteckt ist ?

Kannst du aus Lebensmitteln - die übrig sind - ein Essen zaubern ?

Wenn nicht, kein Problem ! Willi und Addi helfen DIR gerne und machen dich fit

## Der Unterschied

Lebensmittel		Nahrungsmittel			
natürlich	mechanisch verändert	fermentativ verändert (Bakterien, Hefen, Eigenfermente)	erhitzt	konserviert (Erhitzung, Trocknung, Konservierungsstoffe)	präpariert (technische Prozesse, isolierte Nährstoffe, chemische Substanzen)
 <b>Getreide</b>  <b>Nüsse, Samen, Ölsaaten</b>  <b>Obst</b>  <b>Gemüse</b>  <b>Kräuter</b>  <b>Salate</b>  <b>Honig</b> (kaltgeschleudert) 	 <b>frisch gemahlenes keimfähiges Getreide</b>  <b>Nüsse (frisch gemahlen)</b>  <b>kaltgepresste Öle</b>  <b>Obstsalat</b>  <b>Frischkost</b> (Wurzel-, Blüten-, Blatt-, Stängel- u. Fruchtgemüse)  <b>Rohmarmelade</b> 	 <b>ungekochtes, unerhitztes Frischkorngericht</b>   <b>Gärgemüse</b> (z.B. Sauerkraut u. milchsäures Gemüse) 	 <b>Vollkornbrot, -kuchen</b> (aus frisch gemahlenem Getreide)  <b>gekochte Gerichte</b> (z.B. Vollkornreis, Kartoffeln, Vollkornnudeln, Hirse, Hülsenfrüchte)  <b>gekochtes Obst</b> (z.B. Bratäpfel, Obstkompott)  <b>gekochtes Gemüse</b> 	 <b>Dauerbackwaren</b> (z.B. Kuchen, Knäckebrötchen, Zwieback)  <b>Fruchtkonserven</b> (z.B. Marmelade)  <b>Trockenfrüchte</b>  <b>Gemüsekonserven</b>  <b>Babynahrung</b> (z.B. Gemüse im Glas)	 <b>alle Fabrikzuckerarten u. Produkte daraus</b> (z.B. Bonbons, Schokolade)  <b>Auszugsmehl u. -produkte</b> (z.B. Weiß- und Graubrot, Gebäck, „weiße“ Nudeln; geschälter „weißer“ Reis)  <b>raffinierte Öle u. Margarine</b>  <b>Vitaminpillen</b>
<b>Eier</b>  <b>Muttermilch</b>  <b>Rohmilch</b> (z.B. Kuh-, Schaf-, Ziegenmilch) 	<b>rohes Fleisch</b>  <b>Rohmilchprodukte</b> (z.B. Butter, Sahne)  	<b>Tatar</b>  <b>Gärmilchprodukte aus Rohmilch</b> (z.B. Käse, Quark, Sauerrahm, Joghurt, Dickmilch, Kefir, Buttermilch, Molke)  	<b>Fleisch, Fisch, Eier</b> (gebraten oder gekocht)   <b>erhitzte Milch u. Milchprodukte</b> 	<b>Tierkonserven</b> (z.B. Fleisch, Fisch, Wurst)  <b>H-Milch H-Sahne</b> (H = haltbar durch Ultrahocherhitzen)  <b>sterilisierter Schulkakao</b> 	<b>Tierpräparate</b> (z.B. Trockenei, Fleischextrakt)  <b>Milchpulver</b>  <b>Babynahrungspräparate</b>
<b>Quellwasser</b> 	<b>frische Obstsaften, Leitungswasser</b> (ohne chemische Zusätze)	 <b>alkoholische Gärgetränke</b> (z.B. Apfelmost, Wein, Bier aus biol. Produktion)	 <b>Tee, frische Gemüsebrühe, Getreidekaffee</b>	 <b>Obst u. Gemüsesäfte aus Konzentrat</b>	 <b>Künstliche Getränke</b> (z.B. Cola, Alcopops)

Kollath-Tabelle, modifiziert v. Andrea Dornisch  
 Illustration: W. Schönberger. Die Wertigkeit unserer täglichen Nahrung: von links nach rechts abnehmend.  
 © emu-Verlags- und Vertriebs GmbH, Lohnstein, Tel. 0 26 21 / 91 70-10 oder -12 oder -25

Gekochtes, Konserviertes, Präpariertes = tägliche Nahrung der meisten Menschen!

## Was Lebensmittel sind

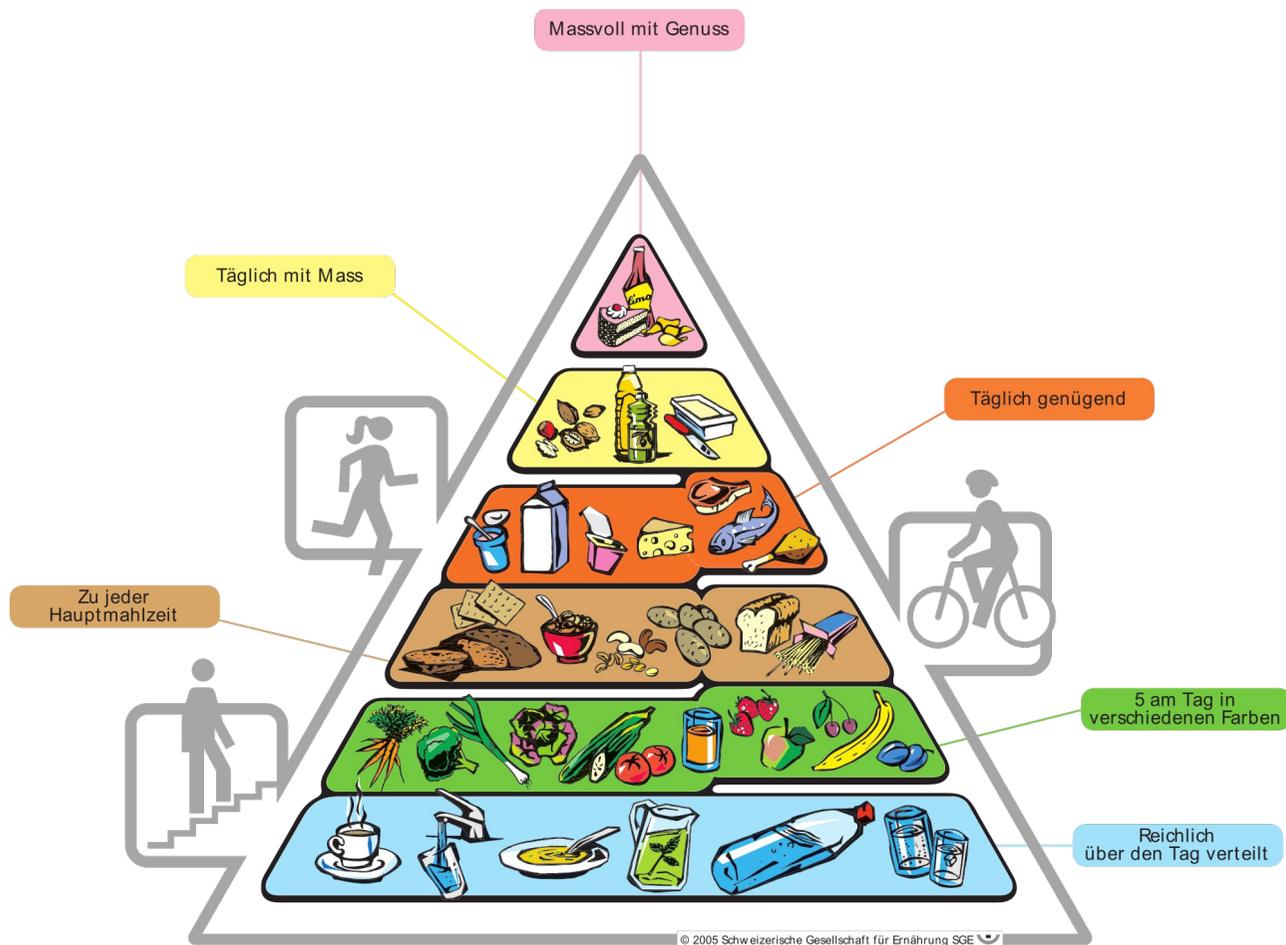
In dem Begriff Lebensmittel steckt das Wort "Leben". Es deutet daraufhin, dass noch "Leben" in dieser Nahrung steckt. Sie dürfen also entweder gar nicht oder nur wenig verändert sein.

- Zu den unveränderten Lebensmitteln zählen alle Samen - wie Nüsse und Getreide. Auch Obst und Gemüse zählen im rohen Zustand dazu. Honig ist ebenfalls unverändert; auch Tierisches - wie Eier und Milch. Zu den unveränderten Getränken zählt das Quellwasser.
- Auch Nahrung, die mechanisch verändert wurde, zählt zu den Lebensmitteln. Dazu gehören Öle, Mehl, Salate, naturtrübe Säfte, Milchprodukte und Leitungswasser.
- Die dritte Gruppe enthält die fermentativ veränderten Lebensmittel. Dazu zählen Hefe und Bakterien, ungekochter Brei, Gärsäfte, Gärgemüse, wie Sauerkraut, Schabefleisch, Quark und Käse und Getränke - wie Wein, Most und Bier.

## Wie der Unterschied zu Nahrungsmitteln ist

Nahrungsmittel sind Lebensmittel, die erhitzt, konserviert oder auf andere Weise verändert wurden.

- Zu den erhitzten Nahrungsmitteln zählen zum Beispiel Gebäcke wie Brot, gekochte Breie aus Vollkorn, Früchten oder Gemüse, gekochtes Obst und Gemüse, zubereitetes Fleisch und Fisch, gekochte Milch, [Tee](#) und Brühe.
- Auch Konserviertes gehört zu Nahrungsmitteln. Dazu zählen eingewecktes Obst und Gemüse, Marmeladen, Wurst- und Milchkonserven und Kunstwein.
- Zu den präparierten Produkten zählen Öle, die raffiniert wurden, Margarine, Fabrikzucker, Stärke, Grieß und Nudeln, Aromastoffe und Vitamine, Milchpräparate wie zum Beispiel Milchpulver oder Säuglingsnahrung und Tafelwasser und Branntwein.



Man darf ALLES essen,  
aber ....

## Ungesunde Lebensmittel

Es gibt gesunde, weniger gesunde und eindeutig ungesunde Lebensmittel. Wenn Du die gesunden bevorzugst und von den weniger gesunden nur ab und zu etwas isst, bist du schon auf dem richtigen Weg. Die eindeutig ungesunden Lebensmittel jedoch solltest Du grundsätzlich links liegen lassen. Die Liste der ungesündesten Lebensmittel (Beispiele)

### **Weißmehl**

Produkte aus Weißmehl sind vollkommen frei von Mineralstoffen und Vitaminen. Sie füllen den Bauch mit „leeren Kalorien“, ohne unserem Körper irgendetwas zu liefern.

### **Weißer Reis**

Auch hier handelt es sich um fast reine, isolierte Kohlehydrate. Also fast wie bei dem Weißmehl.

### **Popcorn**

Dieses Fast – Food - Produkt ist fast immer aus genetisch verändertem Mais hergestellt. Voller Zucker und/oder Salz.

### **Herkömmliche Fertiggerichte**

Diese enthalten eine Vielzahl von Zusatz- und Inhaltsstoffen, versteckten Salzen und Zuckern . Fette und Öle aus industrieller Fertigung. Flüssig-Ei aus Käfighaltung.

### **Wurst- und Fleischwaren mit Nitriten**

Aufschnitt, Dauerwurst, Hot Dog, Bacon und viele andere Fleisch- und Wurstwaren, die du im Supermarkt bekommst, enthalten sehr häufig große Mengen an Natriumnitrat (Salze) und andere chemische Konservierungsmittel. Farbstoffe werden ebenfalls oft verwendet.

### **Herkömmliche Protein- und Energieriegel**

Laut Werbung der Hersteller, eine hervorragende Ergänzung zu einer gesunden Ernährung. Leider enthalten diese Riegel aber in den allermeisten Fällen nichts Natürliches mehr. Sie bestehen vorwiegend aus industriell verarbeiteten Soja- oder Milch-Proteinen, raffinierten Zuckern, Süsstoffen, hydrierten Fetten, künstlichen Aromen und anderen chemischen Zusätzen. Diese fördern allesamt die Entstehung chronischer Erkrankungen.

### **Softdrinks**

Softdrinks enthalten entweder Zucker, künstliche Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe oder Glucose-Fructose-Sirup. Zusätzlich sind sie -je nach Sorte – voller künstlicher Aromen und aufputschenden Koffein.

## So kann man fettreiche durch fettarmen Lebensmitteln ersetzen, ein paar Beispiele:

Butter Margarine **durch** Frischkäse, Saure Sahne

Crème fraîche (40% Fett) **durch** Saure Sahne (10% Fett)

Croissants Milchhörnchen **durch** Milchbrötchen, Hefegebäck

Doppelrahmfrischkäse (31,5% Fett) **durch** Schichtkäse (2,0% Fett)

*Fisch:* Fischstäbchen **durch** Hering, Lachs, gedünsteter und gedämpfter Fisch,

*Fleisch:* Ente, Gans, Schweinebauch, Bratwurst **durch** Kalbfleisch, Wild, Pute, Schweineschnitzel, Hähnchen, Entenbrust o.Haut,

*Kartoffeln:* Pommes frites, Kroketten, Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer **durch** Folienkartoffeln, Pellkartoffeln, Ofenkartoffeln

Milch (3,5% Fett) **durch** fettarme Milch (1,5% Fett), Buttermilch (0,5 % Fett)

## Salz – davon braucht der Mensch nur ca. 6 g / Tag = ca. 1 Teelöffel

4 Scheiben Toast decken 25 % des Tagesbedarfs

2 Scheiben Schinken decken ca. 25 % des Tagesbedarfs

1 Portion Rahmspinat deckt ca. 25 % des Tagesbedarfs

1 Tiefkühlpizza deckt ca. 83 % des Tagesbedarfs

Achtung, in allen halbfertigen- und fertigen Lebensmitteln lauern versteckte Salze

# Versteckter Zucker

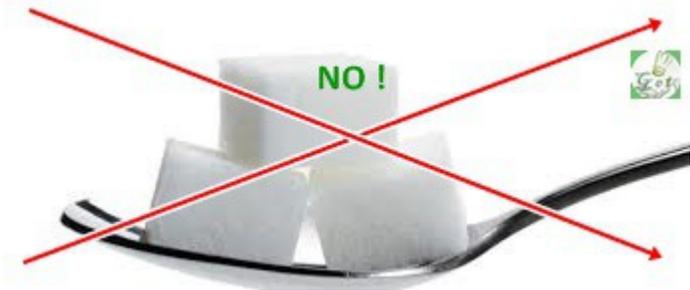
wieviel worin enthalten ist

**Zuckergehalt verschiedener Lebensmittel (pro 100g)**

Apfelsaft	8-13 g	Erdbeeren	3-7 g
Äpfel	10-16 g	Honig	62-85 g
Bananen	18 g	Marmelade	38-76 g
Birnen	8-9 g	Marzipan	49 g
Biskuits	50 g	Obstkonserven	8-26 g
Bonbons	90 g	Orangensaft	7-11 g
Butterkeks	20-26 g	Schokolade	46-62 g
Cola-Getränke	11 g	Trockenfrüchte	40-75 g
Eiscreme	21 g		

Quelle: Souci et. al 1986, Schraitle und Siebert 1987

Das gibt es doch gar nicht !



## Coca-Cola - was ist drin, was ist dran?

**90 % der Bevölkerung wissen nicht, dass 12 Stücke Würfelzucker in einem Glas Cola enthalten sind.**

Das Coca-Cola Rezept gilt wohl als das best gehütete Geheimnis der Getränke-Industrie.

In der Fachwelt ist die Zusammensetzung von Cola-Getränken aber genauso wenig geheimnisumwittert wie die beliebigen anderen Softdrinks: 88% Wasser, 10,5% Zucker, 1 % Kohlendioxid (E290), 0,2 % Zuckerkulör (E 150d) , 0,05 % Orthophosphorsäure (E 338), 0,025 % Zitronensäure (E330), 0,025 % Saccharoseacetatisobutytrat (SAIB), 0,02 % Koffein Theobromin, 0,18 % Aromamix, Neben den eigentlichen Aromen enthält diese Mixtur Lösungsvermittler wie Propylenglykol, oder Glycerin, Verdickungsmittel wie Xanthan, Gerbstoffe wie Tannine, die als Fixateure wirken, und Konservierungsmittel wie Natriumbenzoat. Quelle: Raum & Zeit , 123/2003

**Fazit : Cola ist kein Durstlöcher, Cola ist nicht gesund, Cola ist kein „Kindergetränk“, Cola ist ein Genussmittel ! Einfach in Maßen genießen !**