



Clean Eating mit Bio

80 alltagstaugliche Rezepte für die ganze Familie



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Kapitel 1: Was ist Clean Eating?	3
Kapitel 2: Bio-Basics für die Küche	10

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

als wir vor einigen Jahren begannen, uns intensiver mit unserer Ernährung auseinanderzusetzen, standen wir vor einem Dilemma, das viele Familien kennen: Auf der einen Seite der Wunsch, gesund und bewusst zu essen. Auf der anderen Seite der Alltag mit Kindern, Beruf und dem ewigen Zeitdruck, der uns allzu oft in die Arme von Fertiggerichten trieb.

Clean Eating hat alles verändert – nicht über Nacht, sondern Schritt für Schritt. Es ging nie um Perfektion, nie um starre Regeln oder den Verzicht auf alles, was Freude macht. Es ging darum, wieder echtes Essen zu kochen. Essen, bei dem wir jede Zutat kennen. Essen, das schmeckt, satt macht und unserem Körper guttut.

Dieses Buch ist das Ergebnis von Jahren in der Küche, von hunderten Versuchen, von Rezepten, die von unseren Kindern getestet und für gut befunden wurden – und von solchen, die es nicht geschafft haben. Was Sie hier finden, sind die Gewinner: 80 Rezepte, die alltagstauglich sind, die mit Bio-Zutaten am besten schmecken und die beweisen, dass gesundes Essen keine Raketenwissenschaft ist.

Wir haben dieses Buch für Familien geschrieben. Für Menschen, die keine drei Stunden in der Küche stehen wollen, aber trotzdem Wert darauf legen, was auf den Teller kommt. Für Eltern, die ihren Kindern zeigen möchten, dass eine Tomate besser schmeckt als ein Tomatenaroma. Und für alle, die erfahren wollen, warum Bio-Zutaten beim Clean Eating den entscheidenden Unterschied machen.

Sie werden in diesem Buch keine exotischen Superfoods finden, die nur im Spezialgeschäft erhältlich sind. Keine komplizierten Techniken, die Profi-Ausrüstung erfordern. Stattdessen: ehrliche Rezepte mit Zutaten, die Sie in jedem gut sortierten Bio-Laden oder Bio-Supermarkt bekommen. Viele davon sogar im konventionellen Supermarkt mit Bio-Sortiment.

Clean Eating mit Bio-Zutaten ist keine Diät. Es ist eine Entscheidung für Qualität. Für Lebensmittel, die diesen Namen verdienen. Für eine Küche, die der ganzen Familie schmeckt – vom Kleinkind bis zu den Großeltern.

Lassen Sie uns gemeinsam kochen.

Ihr KaufBio-Team

Kapitel 1: Was ist Clean Eating?

Die Rückkehr zum echten Essen

Clean Eating ist keine Erfindung der Neuzeit und kein vorübergehender Ernährungstrend, der in ein paar Jahren wieder verschwunden sein wird. Im Kern beschreibt Clean Eating etwas, das unsere Großeltern als selbstverständlich betrachtet hätten: Wir essen echte, möglichst unverarbeitete Lebensmittel. Wir kochen selbst. Wir wissen, was in unserem Essen steckt.

Der Begriff „Clean Eating“ wurde in den frühen 2000er-Jahren durch die kanadische Ernährungsberaterin Tosca Reno populär gemacht, die mit ihrem Buch „The Eat-Clean Diet“ eine Bewegung auslöste. Doch die Grundprinzipien sind so alt wie das Kochen selbst: Verwende

frische, natürliche Zutaten. Vermeide industriell hochverarbeitete Produkte. Höre auf deinen Körper.

Was Clean Eating von anderen Ernährungsphilosophien unterscheidet, ist seine Einfachheit. Es gibt keine Kalorienzählen, keine verbotenen Makronährstoffe, keine komplizierten Punktesysteme. Stattdessen eine klare Leitfrage: **Ist das, was ich esse, ein echtes Lebensmittel – oder ein industrielles Produkt?**

Ein Apfel ist ein Lebensmittel. Ein Apfel-Fruchtgummi mit Aroma, Zucker, Gelatine und Farbstoffen ist ein Industrieprodukt. Ein Stück Vollkornbrot mit vier Zutaten (Mehl, Wasser, Salz, Sauerteig) ist ein Lebensmittel. Ein Toastbrot mit 17 Zutaten, darunter Emulgatoren, Konservierungsstoffe und Dextrose, ist ein Industrieprodukt.

Clean Eating bedeutet nicht, dass alles roh sein muss. Es bedeutet nicht, dass Sie nie wieder Pasta essen dürfen. Es bedeutet, dass Sie bewusst entscheiden, welche Qualität Ihre Lebensmittel haben. Vollkornnudeln statt Weißmehl-Pasta. Selbstgemachte Tomatensoße statt Fertigsoße mit Zucker und Geschmacksverstärkern. Frisch gepresster Orangensaft statt Nektar aus Konzentrat mit zugesetztem Zucker.

Die NOVA-Klassifikation: Vier Stufen der Verarbeitung

Um zu verstehen, was „verarbeitet“ und „unverarbeitet“ konkret bedeuten, hilft die NOVA-Klassifikation, die von brasilianischen Ernährungswissenschaftlern der Universität São Paulo entwickelt wurde. Sie teilt Lebensmittel in vier Gruppen ein:

Gruppe 1 – Unverarbeitete oder minimal verarbeitete Lebensmittel. Das sind Pflanzenteile (Samen, Früchte, Blätter, Wurzeln) oder tierische Produkte (Fleisch, Eier, Milch), die direkt aus der Natur kommen. Minimal verarbeitet bedeutet: gewaschen, geschält, gemahlen, pasteurisiert, gekühlt oder gefroren – also Prozesse, die das Lebensmittel nicht grundlegend verändern. Beispiele: frisches Obst und Gemüse, Nüsse, Eier, Fleisch, Fisch, Milch, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte.

Gruppe 2 – Verarbeitete kulinarische Zutaten. Das sind Substanzen, die aus Lebensmitteln der Gruppe 1 gewonnen werden und zum Kochen und Würzen dienen: Öle (durch Pressen von Oliven, Sonnenblumenkernen), Butter, Zucker, Salz, Mehl, Stärke, Honig, Essig. Diese werden selten allein gegessen, sondern in der Küche kombiniert.

Gruppe 3 – Verarbeitete Lebensmittel. Einfache Kombinationen aus Gruppe 1 und 2, hergestellt durch traditionelle Methoden wie Einkochen, Fermentieren, Räuchern oder Backen. Beispiele: frisch gebackenes Brot (Mehl, Wasser, Salz, Hefe), Käse, eingelegtes Gemüse, Dosentomaten, gesalzene Nüsse. Diese Produkte haben in der Regel kurze Zutatenlisten und sind durchaus Teil von Clean Eating.

Gruppe 4 – Hochverarbeitete Lebensmittel (Ultra-Processed Foods, UPF). Industrielle Formulierungen, die typischerweise fünf oder mehr Zutaten enthalten, darunter Substanzen, die in einer normalen Küche nicht vorkommen: Maissirup mit hohem Fructosegehalt, gehärtete Fette, Proteinhydrolysate, modifizierte Stärke, Aromen, Farbstoffe, Emulgatoren, Verdickungsmittel, Süßstoffe, Konservierungsmittel. Beispiele: Softdrinks, abgepackte Snacks, Fertiggerichte, Instant-Nudeln, Wurstwaren mit Zusätzen, Frühstückscerealien, Tiefkühlpizza. Clean Eating konzentriert sich auf Gruppe 1 und 3, nutzt Gruppe 2 zum Kochen und vermeidet Gruppe 4 so weit wie möglich. Es geht nicht um Dogmatismus – niemand muss jedes Etikett mit der Lupe studieren. Aber es geht darum, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, wie stark das, was wir essen, von der Industrie verändert wurde.

Clean Eating vs. Diäten – kein Verzicht, sondern Qualität

Lassen Sie uns eines gleich klarstellen: Clean Eating ist keine Diät. Es ist ein Ernährungsansatz, eine Philosophie, wenn Sie so wollen. Der Unterschied ist fundamental.

Diäten definieren sich über Einschränkung. Low Carb reduziert Kohlenhydrate. Low Fat reduziert Fette. Intervallfasten beschränkt die Essenszeiten. Kaloriendefizit-Diäten reduzieren die Gesamtmenge. All diese Ansätze haben ihre Berechtigung und können kurzfristig wirksam sein – aber sie alle basieren auf dem Prinzip des Verzichts.

Clean Eating basiert auf dem Prinzip der Qualität. Statt weniger zu essen, essen Sie besser. Statt Lebensmittelgruppen zu streichen, wählen Sie die beste Version innerhalb jeder Gruppe. Sie essen weiterhin Kohlenhydrate – aber Vollkorn statt Weißmehl. Sie essen weiterhin Fette – aber kaltgepresstes Olivenöl statt raffiniertes Sonnenblumenöl. Sie essen weiterhin Süßes – aber einen Dattel-Kakao-Ball statt einen industriellen Schokoriegel.

Dieser Unterschied ist besonders für Familien wichtig. Kinder brauchen keine Diäten. Sie brauchen vollwertiges, nährstoffreiches Essen, das ihnen schmeckt. Clean Eating liefert genau das: Die Pancakes am Sonntagmorgen werden mit Vollkornmehl und Banane statt mit Weißmehl und Zucker gemacht – aber es sind immer noch Pancakes. Die Pasta zum Mittagessen wird aus Dinkel-Vollkorn gefertigt und mit einer selbstgemachten Tomatensoße serviert – aber es ist immer noch Pasta.

Ein weiterer entscheidender Unterschied: Diäten haben ein Enddatum. Irgendwann ist die Diät „geschafft“, und die alten Gewohnheiten kehren zurück – oft mit dem gefürchteten Jo-Jo-Effekt. Clean Eating hat kein Enddatum, weil es kein Programm ist, das man durchzieht. Es ist eine Art zu kochen und zu essen, die zur Gewohnheit wird. Wenn Sie einmal erfahren haben, wie ein frisch zubereitetes Gericht mit Bio-Zutaten schmeckt, werden Sie freiwillig nicht mehr zum Fertiggericht zurückgreifen wollen.

Natürlich kann Clean Eating auch beim Abnehmen helfen – aber das ist ein Nebeneffekt, kein Ziel. Wenn Sie hochverarbeitete Lebensmittel durch echte ersetzen, reduzieren Sie automatisch leere Kalorien, versteckten Zucker und ungesunde Fette. Ihr Körper bekommt mehr Nährstoffe pro Kalorie, fühlt sich schneller satt und bleibt länger zufrieden. Aber das geschieht ganz natürlich, ohne Hungern, ohne Rechnen, ohne schlechtes Gewissen.

Die 10 Grundregeln des Clean Eating

Clean Eating lässt sich in zehn einfache Regeln zusammenfassen. Sie müssen nicht alle sofort umsetzen. Beginnen Sie mit zwei oder drei und erweitern Sie Schritt für Schritt. Jede einzelne Regel für sich macht bereits einen Unterschied.

Regel 1: Essen Sie echte Lebensmittel. Die wichtigste Regel überhaupt. Wenn Ihre Urgroßmutter ein Produkt nicht als Essen erkannt hätte, ist es wahrscheinlich kein echtes Lebensmittel. Frisches Obst, Gemüse, Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Eier, Fisch, Fleisch – das sind echte Lebensmittel. Ein Joghurt mit Erdbeergeschmack, der keine einzige Erdbeere enthält, ist es nicht.

Regel 2: Kochen Sie selbst. Die beste Kontrolle über Ihre Ernährung haben Sie, wenn Sie selbst am Herd stehen. Das muss nicht aufwendig sein – viele Clean-Eating-Rezepte sind in 20-30 Minuten fertig. Aber wenn Sie selbst kochen, bestimmen Sie, welches Öl, welches Salz, welcher Zucker (und wie viel davon) verwendet wird.

Regel 3: Lesen Sie Zutatenlisten. Nicht die Nährwerttabelle ist entscheidend – die Zutatenliste ist es. Faustregel: Wenn ein Produkt mehr als fünf Zutaten hat oder Zutaten enthält, die Sie nicht aussprechen können, lassen Sie es im Regal stehen. Je kürzer die Zutatenliste, desto besser.

Regel 4: Meiden Sie Zucker, Weißmehl und Transfette. Diese drei sind die häufigsten Übeltäter in der modernen Ernährung. Zucker versteckt sich unter über 60 verschiedenen Namen (Dextrose, Maltodextrin, Glukose-Fruktose-Sirup, Invertzucker ...). Weißmehl ist seiner Nährstoffe beraubt. Transfette (gehärtete Fette) stecken in vielen Backwaren, Chips und Frittiertem.

Regel 5: Essen Sie regelmäßig. Fünf bis sechs kleinere Mahlzeiten über den Tag verteilt halten den Blutzucker stabil und verhindern Heißhungerattacken. Drei Hauptmahlzeiten und zwei gesunde Snacks sind ein guter Rhythmus – besonders für Familien mit Kindern.

Regel 6: Kombinieren Sie immer Protein mit komplexen Kohlenhydraten. Jede Mahlzeit sollte eine Eiweißquelle und eine Quelle komplexer Kohlenhydrate enthalten. Das sorgt für langanhaltende Sättigung und verhindert Blutzuckerspitzen. Beispiel: Haferflocken (Kohlenhydrate) mit Nüssen und Joghurt (Protein). Vollkornbrot (Kohlenhydrate) mit Ei (Protein).

Regel 7: Essen Sie gesunde Fette. Fett ist kein Feind. Ihr Körper braucht Fett für die Aufnahme fettlöslicher Vitamine (A, D, E, K), für gesunde Zellmembranen und für die Gehirnfunktion. Aber die Qualität macht den Unterschied: Olivenöl, Avocado, Nüsse, Samen, fetter Fisch – das sind die guten Fette. Vermeiden Sie gehärtete Fette, raffinierte Pflanzenöle und Transfette.

Regel 8: Trinken Sie ausreichend Wasser. Mindestens 1,5 bis 2 Liter am Tag – mehr bei körperlicher Aktivität oder Hitze. Wasser, ungesüßter Tee und Infused Water (Wasser mit frischen Früchten oder Kräutern) sind die besten Durstlöcher. Softdrinks, Fruchtsäfte (ja, auch die „100% Saft“-Varianten) und gesüßte Getränke passen nicht zu Clean Eating.

Regel 9: Achten Sie auf Portionsgrößen. Clean Eating bedeutet nicht, unbegrenzt zu essen, nur weil die Zutaten gesund sind. Auch gesunde Lebensmittel haben Kalorien. Hören Sie auf Ihren Körper: Essen Sie, wenn Sie hungrig sind, und hören Sie auf, wenn Sie satt sind. Langsam essen hilft – Ihr Sättigungsgefühl braucht etwa 20 Minuten.

Regel 10: Seien Sie nicht perfekt. Die wichtigste Regel zum Schluss. Clean Eating ist kein Alles-oder-Nichts-Prinzip. Wenn Sie 80% Ihrer Mahlzeiten clean gestalten, machen Sie bereits einen riesigen Unterschied. Der Geburtstagskuchen beim Kindergeburtstag, die Pizza beim Familienabend, das Eis im Sommer – all das hat seinen Platz. Genuss ohne Schuldgefühle ist Teil eines gesunden Lebens.

Zutatenlisten lesen: Die Fünf-Zutaten-Regel

Das Lesen von Zutatenlisten ist die wichtigste praktische Fähigkeit beim Clean Eating. Und es ist einfacher, als Sie denken. Hier sind die Regeln:

Zutaten werden nach Menge sortiert. Was an erster Stelle steht, ist am meisten enthalten. Wenn bei einem Erdbeeryoghurt „Zucker“ vor „Erdbeeren“ steht, wissen Sie, dass mehr Zucker als Erdbeeren drin ist.

Die Fünf-Zutaten-Regel. Eine grobe, aber effektive Orientierung: Kaufen Sie bevorzugt Produkte mit maximal fünf Zutaten. Und alle diese Zutaten sollten echte Lebensmittel sein, die Sie kennen. „Weizenmehl, Wasser, Olivenöl, Salz, Hefe“ – perfekt. „Weizenmehl, Wasser, pflanzliches Fett, Zucker, Salz, Backtriebmittel, Emulgator E471, Säureregulator E330, Konservierungsstoff E282“ – keine gute Wahl.

Warnzeichen auf der Zutatenliste: - E-Nummern: Nicht alle sind schlecht (E300 ist Vitamin C), aber wenn ein Produkt mehrere E-Nummern enthält, ist es in der Regel hochverarbeitet. - „Aroma“ oder „natürliches Aroma“: Klingt harmlos, ist aber oft ein Hinweis darauf, dass das Produkt keinen echten Geschmack hat und dieser künstlich zugesetzt wird. - Zucker unter anderem Namen: Dextrose, Maltose, Glukosesirup, Fruktose, Invertzuckersirup, Maltodextrin, Karamellsirup – all das ist Zucker. - „Pflanzliches Fett, gehärtet“ oder „teilweise gehärtet“: Das

bedeutet Transfette. - Sehr lange Zutatenlisten: Je länger die Liste, desto wahrscheinlicher ist starke Verarbeitung.

Was beim Clean Eating auf der Zutatenliste stehen darf: Alles, was Sie auch in Ihrer eigenen Küche verwenden würden. Mehl, Eier, Milch, Butter, Öl, Salz, Zucker (in Maßen), Gewürze, Kräuter, Essig, Senf, Tomatenmark, Zitronensaft. Das sind normale Küchenzutaten, keine Industriechemikalien.

Praktisch bedeutet das: Wenn Sie im Supermarkt vor einem Produkt stehen, drehen Sie es um und schauen Sie auf die Rückseite. Die Zutatenliste verrät Ihnen mehr als jeder Werbespruch auf der Vorderseite. „Ohne Zusatz von Geschmacksverstärkern“ bedeutet wenig, wenn die Zutatenliste trotzdem Hefeextrakt enthält (ein natürlicher Geschmacksverstärker, der nicht als solcher deklariert werden muss). „Ohne Zuckerzusatz“ heißt nur, dass kein Haushaltszucker zugesetzt wurde – Glukose-Fruktose-Sirup oder Apfelsaftkonzentrat können trotzdem enthalten sein.

Zucker, Weißmehl, Transfette – die Big Three vermeiden

In der Clean-Eating-Philosophie gibt es drei Kategorien von Zutaten, die besonders häufig in hochverarbeiteten Lebensmitteln vorkommen und deren übermäßiger Konsum mit zahlreichen gesundheitlichen Problemen in Verbindung gebracht wird. Wir nennen sie die „Big Three“.

Zucker: Der allgegenwärtige Süßmacher

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, dass zugesetzter Zucker maximal 10% der täglichen Kalorienzufuhr ausmachen sollte – idealerweise sogar weniger als 5%. Bei einem Erwachsenen mit einem Tagesbedarf von 2.000 Kalorien sind das etwa 25 Gramm oder sechs Teelöffel. Der tatsächliche Durchschnittskonsum in Deutschland liegt bei über 90 Gramm pro Tag – fast dem Vierfachen der Empfehlung.

Das Problem ist nicht der Löffel Honig im Tee oder die selbstgemachte Marmelade. Das Problem ist der versteckte Zucker in Produkten, bei denen wir ihn nicht erwarten: Brot, Ketchup, Salatdressing, Müsliriegel, Joghurt, Wurstwaren, Tiefkühlpizza. Ein einziger Fruchtjoghurt aus dem Supermarkt kann 25 Gramm Zucker enthalten – die gesamte empfohlene Tagesmenge.

Clean-Eating-Alternativen zu raffiniertem Zucker: - Datteln (ganz, als Paste oder Sirup): natürliche Süße plus Ballaststoffe, Kalium, Magnesium - Honig (roh, Bio): antibakterielle Eigenschaften, weniger Fruktose als Haushaltszucker - Ahornsirup: enthält Antioxidantien und Mineralstoffe - Kokosblütenzucker: niedrigerer glykämischer Index als Haushaltszucker - Reife Bananen: perfekt zum Süßen von Backwaren und Smoothies - Apfelmus (ungesüßt): zum Süßen und als Fettersatz in Gebäck

Wichtig: Auch diese Alternativen sind Zucker und sollten in Maßen verwendet werden. Aber sie bringen zumindest Nährstoffe mit und sind deutlich weniger verarbeitet als raffinierter weißer Zucker oder Glukose-Fruktose-Sirup.

Weißmehl: Das nährstoffarme Mehl

Wenn Weizen zu Weißmehl (Type 405) verarbeitet wird, werden Schale und Keimling entfernt – genau die Teile, die den Großteil der Ballaststoffe, Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe enthalten. Was übrig bleibt, ist im Wesentlichen Stärke: schnell verdaulich, blutzuckertreibend und nährstoffarm.

Vollkornmehl behält das gesamte Korn – Schale, Keimling und Mehlkörper. Es enthält bis zu viermal mehr Ballaststoffe, deutlich mehr B-Vitamine, Eisen, Magnesium und Zink. Es sättigt länger und lässt den Blutzucker langsamer ansteigen.

Clean-Eating-Alternativen zu Weißmehl: - Dinkel-Vollkornmehl: nussiger Geschmack, vielseitig einsetzbar - Hafermehl: lässt sich aus Haferflocken im Mixer selbst herstellen - Buchweizenmehl: glutenfrei, herb-nussig, perfekt für Crêpes und Pfannkuchen - Mandelmehl: proteinreich, glutenfrei, ideal für Kuchen und Kekse - Kichererbsenmehl: proteinreich, glutenfrei, traditionell in der mediterranen Küche - Kokosmehl: ballaststoffreich, glutenfrei, saugt viel Flüssigkeit (weniger verwenden!)

In diesem Buch verwenden wir überwiegend Dinkel-Vollkornmehl und Hafermehl, weil diese am vielseitigsten sind und Kindern in der Regel am besten schmecken. Für glutenfreie Alternativen bieten sich Buchweizenmehl und Hafermehl (aus zertifiziert glutenfreiem Hafer) an.

Transfette: Die unsichtbare Gefahr

Transfettsäuren entstehen, wenn pflanzliche Öle industriell gehärtet werden – ein Prozess, der flüssige Öle fest macht und ihre Haltbarkeit verlängert. Sie stecken in vielen Margarinen, Backwaren, Chips, Keksen, Croissants und Frittiertem. Seit April 2021 gilt in der EU ein Grenzwert von 2 Gramm Transfettsäuren pro 100 Gramm Fett in industriell hergestellten Lebensmitteln. Transfette erhöhen das LDL-Cholesterin (das „schlechte“ Cholesterin), senken das HDL-Cholesterin (das „gute“ Cholesterin) und erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Es gibt keine sichere Untergrenze – je weniger, desto besser.

So vermeiden Sie Transfette: - Meiden Sie Produkte mit „gehärtetem“ oder „teilweise gehärtetem Fett“ auf der Zutatenliste - Verwenden Sie zum Braten hitzestabile Öle wie Kokosöl oder raffiniertes Olivenöl - Frittieren Sie möglichst selten und wenn, dann mit frischem Öl - Bevorzugen Sie Butter oder hochwertiges Olivenöl statt billiger Margarine - Backen Sie Kekse, Kuchen und Gebäck selbst – dann wissen Sie, welches Fett drin ist

Bio + Clean = die beste Kombination

Clean Eating und Bio-Lebensmittel passen zusammen wie Topf und Deckel. Warum? Weil beide das gleiche Ziel verfolgen: möglichst naturbelassene, qualitativ hochwertige Lebensmittel.

Weniger Pestizide: Bio-Landwirtschaft verzichtet auf synthetische Pflanzenschutzmittel. Das bedeutet weniger chemische Rückstände auf Ihrem Obst und Gemüse. Besonders bei Produkten, die Sie mit Schale essen (Äpfel, Beeren, Paprika, Salat), macht Bio einen messbaren Unterschied. Das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) bestätigt regelmäßig: Bio-Produkte weisen deutlich weniger Pestizidrückstände auf als konventionelle.

Keine Gentechnik: In der EU-Bio-Verordnung ist der Einsatz von gentechnisch veränderten Organismen (GVO) verboten. Bei konventionellen Produkten ist Gentechnik, insbesondere bei Futtermitteln für die Tierhaltung, weit verbreitet.

Artgerechtere Tierhaltung: Bio-Tiere haben mehr Platz, Auslauf und Zugang zu Freiland. Sie werden seltener mit Antibiotika behandelt (nur im Krankheitsfall, nicht präventiv). Das bedeutet: weniger Antibiotika-Rückstände in Fleisch, Milch und Eiern – und ein ethisch vertretbarer Umgang mit Tieren.

Besserer Geschmack: Viele Menschen berichten, dass Bio-Tomaten intensiver schmecken, Bio-Äpfel saftiger sind und Bio-Fleisch mehr Eigengeschmack hat. Das liegt unter anderem daran, dass Bio-Pflanzen langsamer wachsen (weniger Stickstoffdüngung), mehr Sonnenlicht

bekommen und dadurch mehr sekundäre Pflanzenstoffe bilden – die für Geschmack, Farbe und Aroma verantwortlich sind.

Kürzere Zutatenlisten: Bio-verarbeitete Produkte dürfen deutlich weniger Zusatzstoffe verwenden als konventionelle. Von über 300 in der EU zugelassenen Lebensmittelzusatzstoffen sind bei Bio-Produkten nur etwa 50 erlaubt. Kein Aspartam, kein Carrageen, keine künstlichen Farbstoffe. Das passt perfekt zur Clean-Eating-Philosophie der kurzen Zutatenlisten.

Nachhaltigere Landwirtschaft: Bio-Betriebe schonen Böden, Gewässer und die Artenvielfalt. Sie bauen Humus auf statt ab, fördern Nützlinge statt sie mit Pestiziden zu töten, und wirtschaften in Kreisläufen. Wer clean isst und bio kauft, tut nicht nur sich selbst etwas Gutes, sondern auch der Umwelt.

Die Kombination aus Clean Eating und Bio ist also mehr als die Summe ihrer Teile. Clean Eating gibt Ihnen die Strategie – was und wie Sie essen. Bio gibt Ihnen die Qualität – welche Grundprodukte Sie dafür verwenden.

Für wen ist Clean Eating geeignet?

Die kurze Antwort: für alle. Clean Eating ist keine Spezialdiät für bestimmte Zielgruppen, sondern eine grundlegende Ernährungsphilosophie, die sich an jeden Lebensstil anpassen lässt.

Für Familien mit Kindern: Clean Eating ist perfekt für Familien, weil es keine „Sondermahlzeiten“ erfordert. Alle essen das Gleiche. Kinder, die mit echten Lebensmitteln aufwachsen, entwickeln einen natürlichen Geschmackssinn und lernen, dass Erdbeeren süßer sind als jedes Bonbon. Die Rezepte in diesem Buch sind bewusst familienfreundlich gestaltet – einfache Zutaten, unkomplizierte Zubereitung, Geschmack, der auch kleine Gaumen überzeugt.

Für Berufstätige: Meal Prep (Kapitel 9) ist die Antwort auf das „Ich habe keine Zeit zum Kochen“-Argument. Am Sonntag zwei Stunden in der Küche investieren, dafür die ganze Woche cleanes Essen – das ist effizienter als täglich 30 Minuten für ein Fertiggericht.

Für Sportler und aktive Menschen: Clean Eating liefert die Nährstoffe, die Ihr Körper für Leistung und Regeneration braucht – ohne den Ballast von Zusatzstoffen und leeren Kalorien. Proteinreiche Hülsenfrüchte, komplexe Kohlenhydrate aus Vollkorn, gesunde Fette aus Nüssen und Avocado – das ist der Treibstoff, den Ihr Körper will.

Für Menschen mit Unverträglichkeiten: Clean Eating lässt sich problemlos glutenfrei, laktosefrei oder vegan umsetzen. Wenn Sie selbst kochen, kontrollieren Sie jede Zutat. Viele unserer Rezepte bieten Varianten für verschiedene Ernährungsbedürfnisse.

Für Ältere: Nährstoffdichte Ernährung wird mit dem Alter immer wichtiger, weil der Kalorienbedarf sinkt, der Nährstoffbedarf aber gleich bleibt oder sogar steigt. Clean Eating liefert mehr Nährstoffe pro Kalorie als eine konventionelle Ernährung mit vielen verarbeiteten Produkten.

Für Schwangere und Stillende: Gerade in der Schwangerschaft und Stillzeit ist die Qualität der Ernährung entscheidend. Clean Eating mit Bio-Zutaten minimiert die Belastung mit Pestiziden und Zusatzstoffen – wichtig für die Entwicklung des Babys. Natürlich gelten die üblichen Einschränkungen (kein Rohmilchkäse, kein roher Fisch, gut durchgegartes Fleisch), aber innerhalb dieses Rahmens ist Clean Eating ideal.

Was Clean Eating nicht ist: eine Therapie für Essstörungen. Wenn das Lesen von Zutatenlisten, das Vermeiden bestimmter Lebensmittel oder der Anspruch, „clean“ zu essen, zu Stress, Angst oder zwanghaftem Verhalten führt, ist professionelle Hilfe wichtig. Orthorexie – die krankhafte Fixierung auf „gesundes“ Essen – ist ein reales Problem, das ernst genommen werden muss. Clean Eating sollte Ihr Leben bereichern, nicht einschränken. Die 80/20-Regel (Regel 10) ist deshalb keine nette Ergänzung, sondern essenziell.

Kapitel 2: Bio-Basics für die Küche

Der Grundvorrat: Was immer da sein sollte

Eine gut sortierte Vorratskammer ist das Fundament jeder Clean-Eating-Küche. Wenn die richtigen Grundzutaten immer griffbereit sind, können Sie jederzeit eine gesunde Mahlzeit zubereiten – auch spontan, auch ohne Einkauf. Investieren Sie einmal in einen soliden Grundstock, dann müssen Sie anschließend nur noch frische Zutaten (Obst, Gemüse, Milchprodukte, Fleisch, Fisch) regelmäßig nachkaufen.

Die folgende Liste ist Ihr Starter-Kit für die Clean-Eating-Küche. Sie müssen nicht alles auf einmal kaufen. Beginnen Sie mit den Basics und erweitern Sie Ihren Vorrat Stück für Stück, je nachdem, welche Rezepte Sie ausprobieren.

Getreide und Pseudogetreide: Die Basis

Vollkorn-Haferflocken – das vielseitigste Getreide in der Clean-Eating-Küche. Porridge, Overnight Oats, Granola, Müsli, Hafermilch, Hafermehl (einfach im Mixer mahlen), Panierung, Füllung, Energiekugeln – mit Haferflocken können Sie Dutzende Gerichte zubereiten. Kernige Flocken eignen sich für Müsli und Granola, zarte Flocken für Porridge und zum Backen. Kaufen Sie am besten beide Varianten. Bio-Haferflocken sind in der Regel günstig (2-3 Euro pro Kilo) und halten sich monatelang.

Quinoa – das Pseudogetreide aus Südamerika ist ein Protein-Champion unter den pflanzlichen Lebensmitteln. Es enthält alle neun essenziellen Aminosäuren und ist damit eine vollständige Proteinquelle – selten bei Pflanzen. Quinoa ist glutenfrei, kocht in 15 Minuten und lässt sich warm als Beilage oder kalt als Salat verwenden. Weißer Quinoa ist am mildesten, roter hat mehr Biss, schwarzer ist am nussigsten. Tipp: Vor dem Kochen gründlich waschen, um die bitter schmeckenden Saponine zu entfernen (oder vorgewaschenen Quinoa kaufen).

Buchweizen – trotz des Namens kein Weizen und glutenfrei. Buchweizen hat einen kräftig-nussigen Geschmack und eignet sich als Beilage, für Crêpes (Gallettes), Porridge, Salate und sogar als Risotto-Alternative. Buchweizengrütze (auch Kascha genannt) ist in der osteuropäischen Küche ein Grundnahrungsmittel. In der Clean-Eating-Küche schätzen wir Buchweizen besonders für seine hohe Nährstoffdichte: viel Magnesium, Eisen, B-Vitamine und Rutin (ein Flavonoid, das die Blutgefäße stärkt).

Dinkel-Vollkornmehl – unser Standard-Mehl in diesem Buch. Dinkel ist ein Urgetreide, das eng mit Weizen verwandt ist, aber von vielen Menschen besser vertragen wird. Dinkel-Vollkornmehl hat einen leicht nussigen Geschmack und lässt sich in fast allen Rezepten 1:1 gegen Weizenmehl tauschen. Für feinere Teige (Crêpes, Pfannkuchen) können Sie es mit etwas hellerem Dinkelmehl (Type 630) mischen.

Natureis / Vollkornreis – brauner Reis, bei dem die nährstoffreiche Silberhaut erhalten bleibt. Er braucht etwas länger als weißer Reis (ca. 35-40 Minuten), hat aber deutlich mehr Ballaststoffe, B-Vitamine und Mineralstoffe. Basmati-Natureis ist aromatisch und locker, Vollkorn-Rundkornreis eignet sich für Risotto und Milchreis.

Vollkorn-Nudeln – ob Dinkel-Vollkorn, Emmer oder Hartweizen-Vollkorn: Vollkornnudeln haben mehr Biss, mehr Nährstoffe und einen herzhafteren Geschmack als ihre weißen

Pendants. Für den Übergang können Sie anfangs Halb-Vollkorn-Nudeln verwenden – viele Hersteller bieten Mischungen aus Vollkorn- und hellem Mehl an. Alternativen: Nudeln aus Linsen, Kichererbsen oder Buchweizen (glutenfrei und proteinreich).

Couscous (Vollkorn) – in der nordafrikanischen Küche beheimatet, ist Couscous das schnellste Getreide: einfach mit kochendem Wasser übergießen, fünf Minuten quellen lassen, fertig. Vollkorn-Couscous hat mehr Nährstoffe als die weiße Variante. Perfekt für schnelle Salate, als Beilage oder Füllung.

Hülsenfrüchte: Die Protein-Kraftpakete

Hülsenfrüchte sind das Rückgrat einer pflanzenbetonten Clean-Eating-Ernährung. Sie liefern pflanzliches Protein, komplexe Kohlenhydrate, Ballaststoffe, Eisen, Zink und B-Vitamine – und das zu einem unschlagbar günstigen Preis. Selbst in Bio-Qualität kosten getrocknete Hülsenfrüchte selten mehr als 3-5 Euro pro Kilo.

Rote Linsen – kochen in 10-15 Minuten ohne Einweichen, zerfallen beim Kochen und eignen sich perfekt für Suppen, Dals, Soßen und als „unsichtbare“ Proteinquelle in Tomatensoße (Kinder merken es nicht). Sie sind die einsteigerfreundlichste Hülsenfrucht und ein absolutes Must-have.

Grüne/braune Linsen – behalten beim Kochen ihre Form und eignen sich für Salate, Eintöpfe und als Beilage. Kochzeit: 25-30 Minuten, kein Einweichen nötig. Beluga-Linsen (schwarz, klein) sind besonders hübsch in Salaten.

Kichererbsen – die Basis für Hummus, Falafel und Curry. Getrocknet sind sie am günstigsten, müssen aber 12 Stunden eingeweicht und dann 60-90 Minuten gekocht werden. Für den Alltag sind Bio-Kichererbsen aus der Dose (oder dem Glas) eine praktische und absolut cleane Alternative – achten Sie darauf, dass nur Kichererbsen, Wasser und eventuell Salz auf der Zutatenliste stehen.

Schwarze Bohnen – cremig, sättigend, proteinreich. Unverzichtbar für Chili, mexikanische Bowls, Burritos und als Basis für schwarze Bohnen-Brownies (ja, das funktioniert und schmeckt). Getrocknete schwarze Bohnen müssen eingeweicht und gekocht werden; aus der Dose/dem Glas sind sie sofort einsatzbereit.

Weißer Bohnen (Cannellini) – milder im Geschmack als schwarze Bohnen, perfekt für Minestrone, Eintöpfe, als Dip (weiße Bohnen-Creme) und püriert als cremige Basis für Suppen. Sie machen jedes Gericht sättigender und proteinreicher.

Kidneybohnen – dunkelrot, fest, leicht süßlich. Der Klassiker im Chili, aber auch wunderbar in Salaten und Bowls. Aus der Dose sind sie sofort verwendbar.

Nüsse und Samen: Kleine Nährstoffbomben

Nüsse und Samen sind konzentrierte Nährstofflieferanten. Sie stecken voller gesunder Fette (vor allem ungesättigter Fettsäuren), Protein, Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe. Eine Handvoll Nüsse am Tag (ca. 30 Gramm) senkt laut zahlreichen Studien das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In der Clean-Eating-Küche sind sie vielseitig einsetzbar: als Snack, Topping, zum Backen, in Soßen, als Milchersatz oder als Basis für Energiekugeln.

Mandeln – einer der nährstoffreichsten Nüsse überhaupt. Reich an Vitamin E, Magnesium, Kalzium und gesunden Fetten. Ganz als Snack, gehobelt als Topping, gemahlen als Mehlersatz (Mandelmehl), püriert als Mandelmus oder Mandelmilch. Tipp: Mandeln mit Haut enthalten mehr Ballaststoffe und Antioxidantien als blanchierte.

Walnüsse – die einzige Nuss mit einem nennenswerten Gehalt an Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolensäure). Walnüsse schmecken leicht herb und passen wunderbar zu Salaten, Porridge, Bananenbrot und Desserts. Weil Walnüsse durch ihren hohen Fettgehalt schnell ranzig werden, lagern Sie sie am besten im Kühlschrank oder Tiefkühler.

Cashewkerne – mild, cremig und vielseitig. Cashews sind die Basis für vegane Cremes, Soßen und „Käse“-Alternativen. Eingeweicht und püriert, werden sie seidig-cremig. Auch als Snack und im Stir-Fry sind sie beliebt.

Leinsamen – die heimische Alternative zu Chiasamen. Goldleinsamen oder braune Leinsamen liefern Omega-3-Fettsäuren, Ballaststoffe und Lignane (pflanzliche Östrogene mit schützender Wirkung). Wichtig: Leinsamen immer geschrotet verwenden (oder im Mixer mahlen), sonst passieren sie den Verdauungstrakt unverarbeitet. Geschrotete Leinsamen quellen in Flüssigkeit auf und eignen sich als Ei-Ersatz (1 EL geschrotete Leinsamen + 3 EL Wasser = 1 „Leinei“), im Porridge, Smoothie und zum Backen.

Chiasamen – die kleinen schwarzen oder weißen Samen aus Mittelamerika quellen in Flüssigkeit auf das 10-12-Fache ihres Volumens auf und bilden eine gelartige Konsistenz. Perfekt für Chia-Pudding, als Ei-Ersatz, als Bindemittel in Smoothies und zum Backen. Reich an Omega-3-Fettsäuren, Kalzium und Ballaststoffen. 1-2 Esslöffel pro Tag reichen völlig.

Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne – günstig, regional und nährstoffreich. Sonnenblumenkerne liefern viel Vitamin E, Kürbiskerne sind eine hervorragende Quelle für Zink und Magnesium. Beide eignen sich als Topping für Salate, Bowls und Brot, geröstet als Snack oder gemahlen als Mehlergänzung.

Sesam – Geschmacksintensiv und kalziumreich. Weißer Sesam ist milder, schwarzer Sesam nussiger. Tahini (Sesammus) ist die Basis für Hummus und viele orientalische Dressings. Sesam kurz in der Pfanne anrösten, um das Aroma zu intensivieren.

Öle: Die richtigen Fette für jeden Zweck

Nicht jedes Öl eignet sich für jeden Zweck. Der entscheidende Faktor ist der Rauchpunkt – die Temperatur, bei der ein Öl anfängt zu rauchen und sich schädliche Stoffe bilden.

Natives Olivenöl extra (kaltgepresst) – das Allround-Öl der Clean-Eating-Küche. Hervorragend für Salate, Dressings, zum Dünsten und für niedrige bis mittlere Hitze. Der Rauchpunkt liegt bei ca. 180°C, also hoch genug für normales Braten und Backen. Olivenöl liefert einfach ungesättigte Fettsäuren (Ölsäure) und Polyphenole mit entzündungshemmender Wirkung. Kaufen Sie immer „extra vergine“ / „nativ extra“ in Bio-Qualität – billige Olivenöle sind oft gestreckt oder minderwertig.

Kokosöl (nativ) – fest bei Raumtemperatur, mit einem milden Kokosnussaroma. Ideal zum Braten bei hohen Temperaturen (Rauchpunkt ca. 200°C), für asiatische Gerichte und zum Backen. Kokosöl enthält hauptsächlich gesättigte Fettsäuren, darunter mittelkettige Triglyceride (MCTs), die schnell als Energie verfügbar sind. Verwenden Sie es in Maßen und als Ergänzung, nicht als einziges Kochfett.

Leinöl (kaltgepresst) – die reichste pflanzliche Quelle für Omega-3-Fettsäuren (Alpha-Linolensäure). Leinöl darf auf keinen Fall erhitzt werden – es ist ausschließlich für kalte Anwendungen geeignet: Salate, Quark, Müsli, Smoothies. Es wird schnell ranzig, deshalb immer in kleinen Mengen kaufen, im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 4-6 Wochen verbrauchen.

Sesamöl (geröstet) – ein Würzöl mit intensivem, nussigem Geschmack. Wenige Tropfen reichen, um asiatischen Gerichten, Stir-Frys und Dressings authentischen Geschmack zu

verleihen. Geröstetes Sesamöl wird nicht zum Braten verwendet, sondern am Ende der Zubereitung hinzugefügt.

Avocadoöl – hat den höchsten Rauchpunkt aller natürlichen Öle (ca. 270°C) und eignet sich daher hervorragend zum Braten und Grillen bei hohen Temperaturen. Im Geschmack ist es mild und buttrig. Es ist teurer als Olivenöl, aber eine ausgezeichnete Alternative, wenn Sie etwas scharf anbraten wollen.

Gewürze: Geschmack ohne Zusatzstoffe

Gewürze sind das Geheimnis der Clean-Eating-Küche. Mit dem richtigen Gewürzregal können Sie aus simplen Grundzutaten geschmackliche Meisterwerke zaubern – ganz ohne Fertigsoßen, Brühwürfel oder Geschmacksverstärker.

Kurkuma – das goldene Gewürz mit dem Wirkstoff Curcumin, dem entzündungshemmende, antioxidative und verdauungsfördernde Eigenschaften zugeschrieben werden. Unverzichtbar in Currys, Golden Milk, Reis und Eintöpfen. Tipp: Kurkuma immer mit einer Prise schwarzem Pfeffer und etwas Fett kombinieren – das Piperin im Pfeffer steigert die Bioverfügbarkeit von Curcumin um bis zu 2.000%.

Ingwer – frisch oder gemahlen, Ingwer bringt Wärme und Schärfe in Suppen, Currys, Smoothies, Tee und Dressings. Er wirkt verdauungsfördernd und gegen Übelkeit. Frischen Ingwer können Sie im Tiefkühler aufbewahren und bei Bedarf direkt gefroren reiben – das ist sogar einfacher als frisch, weil die Fasern nicht stören.

Zimt – der süße Gewürzklassiker für Porridge, Smoothies, Gebäck, Obstdesserts und sogar herzhaftere Gerichte (z.B. marokkanische Tajine). Ceylon-Zimt (Echter Zimt) ist qualitativ hochwertiger als Cassia-Zimt und enthält deutlich weniger Cumarin, das in hohen Dosen leberschädigend sein kann. Für den regelmäßigen Verzehr – besonders für Kinder – empfehlen wir Bio-Ceylon-Zimt.

Kreuzkümmel (Cumin) – das charakteristische Gewürz für Hummus, Falafel, Chili, Curry und mexikanische Gerichte. Kreuzkümmel hat einen warmen, erdigen Geschmack und unterstützt die Verdauung. Ganze Samen in der Pfanne trocken geröstet und dann gemörsert entfalten das intensivste Aroma.

Paprikapulver (süß und geräuchert) – süßes Paprikapulver für Gulasch und Eintöpfe, geräuchertes (Pimentón de la Vera) für eine rauchige Note ohne Grill. Geräuchertes Paprikapulver ist ein Geheimtipp für Hummus, geröstete Kichererbsen und alle Gerichte, die Tiefe brauchen.

Meersalz und schwarzer Pfeffer – die Basics. Verwenden Sie unjodiertes Meersalz oder Steinsalz statt raffiniertem Tafelsalz. Schwarzen Pfeffer immer frisch mahlen – der Geschmacksunterschied zu vorgemahlenem Pfeffer ist enorm.

Weitere empfehlenswerte Gewürze: Oregano, Thymian, Rosmarin, Basilikum (frisch oder getrocknet), Chilipulver oder -flocken, Kardamom, Muskatnuss (frisch gerieben), Vanille (echte Schoten oder Vanillepulver, nicht Vanillin-Zucker).

Süßungsmittel: Die cleanen Alternativen

In der Clean-Eating-Küche verwenden wir keinen raffinierten weißen Zucker. Stattdessen greifen wir auf natürliche Süßungsmittel zurück, die zwar immer noch Zucker sind (und in Maßen verwendet werden sollten), aber zusätzlich Nährstoffe mitbringen und weniger verarbeitet sind.

Datteln (Medjool) – die Königin der natürlichen Süßungsmittel. Medjool-Datteln sind groß, weich, karamellig und perfekt als Snack, in Energiekugeln, Smoothies, Brownies und als

Süße in Soßen. Sie liefern Kalium, Magnesium, Ballaststoffe und B-Vitamine. Für Rezepte, die flüssige Süße brauchen, weichen Sie Datteln 15 Minuten in warmem Wasser ein und pürieren sie zu einer Paste.

Honig (roh, Bio) – seit Jahrtausenden als Süßungsmittel und Heilmittel geschätzt. Roher Honig (nicht über 40°C erhitzt) enthält Enzyme, Antioxidantien und antibakterielle Substanzen. Regionaler Bio-Imkerhonig ist die beste Wahl. Honig eignet sich für Dressings, Marinaden, Tee, Porridge und Gebäck. Wichtig: Honig ist nicht für Kinder unter einem Jahr geeignet (Botulismus-Risiko).

Ahornsirup – gewonnen aus dem Saft des Zuckerahorns, enthält Ahornsirup Mangan, Zink, Kalzium und über 60 verschiedene Antioxidantien. Grad A (heller, milder) eignet sich für Dressings und leichte Süße, Grad B/C (dunkler, kräftiger) für Gebäck und intensivere Aromen. Ahornsirup ist die beste flüssige Zucker-Alternative für vegane Rezepte.

Kokosblütenzucker – gewonnen aus dem Nektar der Kokospalmenblüte. Er hat einen niedrigeren glykämischen Index (ca. 35) als weißer Zucker (ca. 65) und einen karamellartigen Geschmack. In Rezepten kann er 1:1 gegen Haushaltszucker getauscht werden. Kokosblütenzucker eignet sich besonders zum Backen und für Desserts.

Reife Bananen – die am meisten unterschätzte Süßungsquelle. Je reifer (brauner) die Banane, desto süßer. Eine reife Banane kann in vielen Rezepten den Zucker komplett ersetzen: Pancakes, Muffins, Bananenbrot, Nice Cream, Smoothies. Übrig gebliebene reife Bananen einfach schälen, in Stücke schneiden und einfrieren – so haben Sie immer Süßungsmittel auf Vorrat.

Budget-Tipps für den Bio-Einkauf

Das häufigste Argument gegen Bio: „Zu teuer.“ Und ja, Bio-Produkte kosten in der Regel 20-30% mehr als konventionelle. Aber mit den richtigen Strategien ist Clean Eating mit Bio-Zutaten auch mit normalem Budget machbar.

1. Saisonales Obst und Gemüse kaufen. Erdbeeren im Januar sind teuer – egal ob bio oder konventionell. Erdbeeren im Juni sind günstig, schmecken besser und haben kürzere Transportwege. Nutzen Sie den Saisonkalender im Anhang und planen Sie Ihre Mahlzeiten nach dem, was gerade verfügbar und günstig ist.

2. Auf dem Wochenmarkt und direkt beim Erzeuger kaufen. Viele Bio-Bauern verkaufen ab Hof oder auf dem Markt günstiger als im Laden, weil die Handelsmarge wegfällt. Oft finden Sie dort auch „optisch imperfektes“ Gemüse (krumme Möhren, kleine Äpfel) zu Schnäppchenpreisen – geschmacklich genauso gut.

3. Grundnahrungsmittel in großen Mengen kaufen. Haferflocken, Linsen, Reis, Quinoa, Nüsse – all diese Trockenwaren sind in Großpackungen deutlich günstiger. Ein Kilo Bio-Haferflocken kostet oft unter 3 Euro und reicht für Wochen. Im Unverpackt-Laden können Sie genau die Menge kaufen, die Sie brauchen.

4. Hülsenfrüchte statt Fleisch. Getrocknete Linsen kosten 3-5 Euro pro Kilo und liefern mehr Protein als viele Fleischsorten. Wer den Fleischkonsum reduziert und stattdessen auf Hülsenfrüchte setzt, spart oft mehr, als der Bio-Aufpreis kostet.

5. Selbst kochen statt Fertigprodukte. Bio-Fertiggerichte sind teuer. Bio-Grundzutaten für dasselbe Gericht kosten einen Bruchteil. Ein Glas Bio-Tomatensoße kostet 3-4 Euro. Selbst gemacht aus Bio-Tomaten (Dose: 1,20 Euro), Olivenöl, Knoblauch, Salz und Basilikum kosten die gleiche Menge unter 2 Euro – und schmeckt besser.

6. Die „Dirty Dozen“ und „Clean Fifteen“ beachten. Die US-amerikanische Environmental Working Group veröffentlicht jährlich zwei Listen: Die „Dirty Dozen“ sind die zwölf am stärk-

ten mit Pestiziden belasteten Obst- und Gemüsesorten (Erdbeeren, Spinat, Grünkohl, Äpfel, Trauben, Pfirsiche, Kirschen, Birnen, Tomaten, Sellerie, Kartoffeln, Paprika) – hier lohnt sich Bio besonders. Die „Clean Fifteen“ sind die am wenigsten belasteten Sorten (Avocado, Mais, Ananas, Zwiebeln, Papaya, Erbsen, Auberginen, Spargel, Brokkoli, Kohl, Kiwi, Blumenkohl, Pilze, Melone, Mango) – hier ist der Unterschied zwischen bio und konventionell geringer.

7. Meal Prep reduziert Verschwendung. Wenn Sie Ihre Mahlzeiten planen und vorbereiten (Kapitel 9), werfen Sie weniger weg. Lebensmittelverschwendung ist das teuerste, was es gibt – im Schnitt wirft jeder Deutsche 75 Kilogramm Lebensmittel pro Jahr in den Müll. Wer plant, kauft gezielter und verschwendet weniger.

8. Eigenmarken statt Premiummarken. Mittlerweile haben alle großen Supermärkte eigene Bio-Linien: BioBio (Netto), GutBio (Aldi Nord), Bio (Aldi Süd), REWE Bio, Edeka Bio – diese sind oft 20-40% günstiger als die Premium-Bio-Marken bei gleicher EU-Bio-Standard-Qualität.

9. Einfrieren, Einkochen, Haltbarmachen. Wenn saisonales Bio-Gemüse günstig ist, kaufen Sie mehr und machen Sie es haltbar. Tomaten einkochen, Beeren einfrieren, Kräuter trocknen, Pesto auf Vorrat – so haben Sie das ganze Jahr Bio-Qualität zu Saisonpreisen.

10. Prioritäten setzen. Sie müssen nicht sofort alles in Bio kaufen. Beginnen Sie mit den Produkten, bei denen Bio den größten Unterschied macht: Eier, Milch, Fleisch, Erdbeeren, Äpfel, Salat, Tomaten. Reis, Nudeln und Tiefkühlgemüse können auch konventionell sein, wenn das Budget knapp ist. Jede Bio-Kaufentscheidung ist ein Schritt in die richtige Richtung.

Dies ist eine Leseprobe. Das vollständige Buch ist als PDF und Taschenbuch erhältlich auf kaufbio.de