

Die Grundausstattung der gesunden Küche

Gefrierschrank:

- TK Gemüse (Brokkoli, Blumenkohl, Spinat, Erbsen, ...)
- TK Mixgemüse (ohne Salz, Butter oder Sahne)
- TK Fischfilet (natur)
- TK Kräuter
- TK Zwiebeln, gehackt
- TK Beerenobst (Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren ...)

Kühlschrank:

- Naturjoghurt (1,5–3,7 % Fett)
- Frischmilch (1,5–3,7 % Fett)
- Buttermilch oder Kefir
- Saure Sahne (10 % Fett)
- Mager- oder Speisequark (max. 20 % Fett i. Tr.)
- Körniger Frischkäse (Hüttenkäse)
- Schnittkäse (bis 45 % Fett i. Tr.)
- Frischkäse (bis 15 % Fett absolut)
- Mozzarella (bis 45 % Fett i. Tr.)
- frisches, zuckerarmes Obst (Apfel, Zitrusfrüchte, Papaya, Beeren ...)
- frisches Gemüse, Salat, Rohkost (Tomate, Radieschen, Gurke, Möhren, Paprika, Champignons, Kohlrabi, Feldsalat ...)
- Leinöl*)
- mageres Geflügelfleisch
- Eier (möglichst Bio)
- Gemüseaufstriche

Vorratsschrank:

- Olivenöl
- Rapsöl
- Balsamico-Essig
- Senf
- Kidneybohnen, Glas/Dose (möglichst ohne Salz oder Zuckerzusatz)
- weiße Bohnen, Glas/Dose (möglichst ohne Salz oder Zuckerzusatz)
- Kichererbsen, Glas/Dose (möglichst ohne Salz oder Zuckerzusatz)
- stückige oder passierte Tomaten, Glas/Dose (möglichst ohne Salz- oder Zuckerzusatz)
- rote und gelbe Linsen
- Vollkornreis
- Quinoa
- Linsen- und Kichererbsen-Nudeln
- Vollkornnudeln
- Haferflocken (kernig oder zart)
- Vollkornbrot (an 1. Stelle der Zutatenliste sollte stehen: Vollkornschrot und/oder Vollkornmehl, Ballaststoffgehalt mindestens 8 g pro 100g Brot)
- Nüsse und Kerne (naturbelassen, ohne Salz oder Öl)
- getrocknete Kräuter
- Gewürze (ohne Salzzusatz)
- Pfeffer in der Pfeffermühle

*) Herstellung unter Ausschluss von Sauerstoff, Hitze und Licht (Oxyguard/omega-safe).

Empfehlungen erarbeitet in Kooperation mit Matthias Riedl, Ärztlicher Direktor des Medicums Hamburg.