

der Eiswürfel



Für einen Eiswürfel brauchen wir ca. 20 ml Wasser. Leitungswasser für 500 Eiswürfel kostet ungefähr 2 Cent.



Kostenfrei

das Müsli



Müsli heißt auf Schweizer Deutsch „kleiner Brei“.



3,99 € (500 g Packung)

das alte Brot



Altes Brot muss nicht immer in den Müll. Man kann mit der Nase, den Augen und der Zunge testen, ob das Brot noch gut ist. Wenn es schimmelig ist, muss man es wegwerfen.



1,99 € (500 g Packung)

die Ananas



nicht heimisch



Die Schale sagt etwas über das Alter der Ananas aus: Wenn sie glatt und flach ist, ist die Ananas alt.



2,99 € (Stück)

der Apfel



August bis November



Es gibt auf der ganzen Welt ungefähr 30.000 Apfelsorten. In Deutschland gibt es 2.000 Sorten.



0,50 € (Stück)

das Apfelmus



In Apfelmus ist von Natur aus Fruchtzucker enthalten. In gesüßtem Apfelmus ist noch mehr Zucker. Achtet beim Kauf darauf!



1,79 € (360 g Glas)

die Aubergine



Juni bis Oktober



In über 10 kg Auberginen ist so viel Nikotin enthalten wie in einer Zigarette.



0,99 € (Stück)

das Backpulver



Backpulver setzt bei Feuchtigkeit Kohlenstoffdioxid frei. Dadurch wird der Teig lockerer und geht auf.



0,80 € (Packung mit 10 Tüten)

die Banane



nicht heimisch



Bananen wachsen von unten nach oben in Richtung Sonne. Sie wachsen vom Stamm weg und bekommen so ihre Form.



0,40 € (Stück)

das Basilikum



Keine einzelnen Blätter abzupfen, sondern knapp über einem Blattansatz ganze Trieb-Spitzen abschneiden. So kann die Pflanze neue Triebe entwickeln.



1,69 € (Topf)

die Birne



August bis Oktober

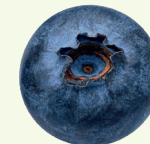


Birnen haben wenig Fruchtsäure. Sie sind leicht verdaulich.



0,80 € (Stück)

die Blaubeere



Juli bis August



Ihre blaue Farbe bekommen Blaubeeren durch einen Farbstoff namens Anthocyan. Dieser Farbstoff ist sehr gesund.



1,99 € (125 g Packung)



der Blumenkohl



Mai bis November

Blumenkohl ist eine Blume. Wenn man ihn nicht erntet, wird er irgendwann gelb und blüht. Die Röschen sind eigentlich Knospen.

1,99 € (Stück)

der Brokkoli



Mai bis November

Brokkoli ist eines der gesündesten Gemüse. Er enthält viel Vitamin C, A und E.

1,69 € (Stück)

die Butter



Butter kann man ganz einfach für 10 Monate im Gefrierfach aufbewahren. Dann schmeckt sie immer noch gut.

3,49 € (250 g Packung)

das Couscous



Couscous sind kleine Kügelchen aus Grieß. Grieß ist ein gemahlener Getreidekern. Man macht den Grieß meistens aus Weizen, Gerste oder Hirse.

2,29 € (500 g Packung)

das Dinkelmehl



Dinkelmehl ist nicht immer Dinkel**vollkorn**mehl. Für Vollkornmehl wird das ganze Korn gemahlen, also auch die Schale. Deshalb hat es viele Ballaststoffe und sättigt länger.

1,29 € (1 kg Packung)

das Ei



Der Name ist etwas irreführend: Im Eigelb ist mehr Eiweiß als im Eiklar.

3,29 € (Packung mit 6 Stück, Bio)

die Erbsen



Juni bis September



Erbsen sind Hülsenfrüchte. Sie enthalten viele gesunde Nährstoffe, wie Ballaststoffe, Eiweiß und Zink.



1,99 € (265 g Dose)

die Erdbeere



Juni bis September



Eine Erdbeere ist eigentlich eine Sammelnussfrucht. Die kleinen grün-gelben Kügelchen sind die Früchte.



3,99 € (500 g Packung)

der Frischkäse



Frischkäse wird aus Milch oder Sahne, Milchsäurebakterien und Salz gemacht. Wenn Früchte, Joghurt oder andere Stoffe hinzukommen, heißt es Frischkäse- Zubereitung.



1,99 € (200 g Packung)

der Früchtetee

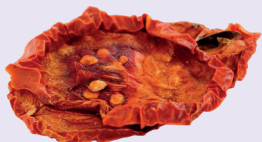


Früchtetee wird aus Früchten, Kräutern und Blüten hergestellt. In Früchtetee ist kein Koffein enthalten.



1,99 € (Packung mit 20 Beuteln)

die getrocknete Tomate

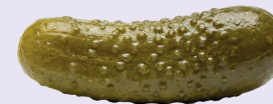


Getrocknete Tomaten enthalten mehr Vitamine, aber auch mehr Zucker als frische Tomaten.



3,59 € (300 g Glas)

die Gewürzgurke



Gewürzgurken sind eingelegte Gurken. Gurken stammen ursprünglich aus Indien. Dort wurde die Pflanze vor mehr als 3.000 Jahren am Himalaya-Gebirge entdeckt.



2,29 € (190 g Glas)





die Gurke



April bis Oktober



Gurken mögen keine Kälte. Sie sollten deshalb nicht im Kühlschrank liegen, sondern bei ungefähr 15 Grad gelagert werden. Am besten an einem dunklen Ort, zum Beispiel im Keller.



0,59 € (Stück)

die Haferflocken



Haferflocken sind immer Vollkorn-Produkte und machen lange satt.



0,99 € (500 g Packung)

die Hefe



Hefe ist ein lebender Pilz. Sie sorgt dafür, dass Teig aufgeht und locker wird.



0,29 € (frisch, 42 g Würfel)

die Himbeere



Juni bis August



Himbeeren gibt es nicht nur in rot, sondern auch in gelb und schwarz.



2,79 € (125 g Packung)

der Honig



Honig kann in der Regel nicht verderben, weil er viel Zucker enthält. Man sollte ihn nur mit einem sauberen Löffel aus dem Glas nehmen.



4,99 € (500 g Glas)

der Ingwer



nicht heimisch



Ingwer wird am besten kühl und dunkel gelagert, zum Beispiel im Kühlschrank. Ihr könnt Ingwer auch gut einfrieren.



0,69 € (Stück, circa 100 g)



der Naturjoghurt



😊 Joghurt hat probiotische Bakterien. Die Bakterien sind gut für den Darm und stärken das Immunsystem.

€ 0,90 € (500 g Becher)

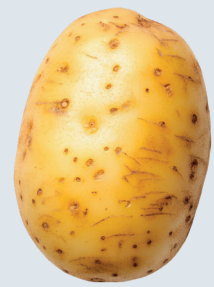
das Kakaopulver



😊 Ein Kakaobaum trägt etwa 100.000 Blüten. Aus den Blüten entstehen Kakaofrüchte. In einer Kakaofrucht sind 25 bis 50 Kakaobohnen. Aus Kakaobohnen wird unser Kakaopulver gemacht.

€ 2,99 € (125 g Packung)

die Kartoffel



📅 Juni bis November (ganzjährig als Lagerware)

😊 Kartoffeln bestehen zu fast 80 Prozent aus Wasser. Sie haben wenig Fett und wenig Kalorien.

€ 2,29 € (2 kg Beutel)

das Käsestück



😊 Am besten lagert man Käse im Gemüsefach vom Kühlschrank. Er sollte 30 bis 60 Minuten vor dem Essen aus dem Kühlschrank genommen werden. Dann schmeckt er intensiver.

€ 3,99 € (450 g Packung)

der Keks



😊 Übrig gebliebene Kekse kann man gut in einer Dose aufbewahren. Die Dose sollte gut verschlossen sein und die Kekse sollten bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden.

€ 1,79 € (200 g Packung)

die Kichererbsen



😊 Kichererbsen sind Hülsenfrüchte. Sie enthalten viel Eiweiß, Ballaststoffe und B-Vitamine.

€ 1,69 € (400 g Dose)



die Kidneybohnen



😊 Kidneybohnen sind Hülsenfrüchte. Sie enthalten viel Eiweiß, Ballaststoffe und Magnesium.

€ 1,29 € (285 g Dose)

die Kiwi



📅 nicht heimisch
😊 Eine Kiwi hat ungefähr dreimal so viel Vitamin C wie eine Orange.

€ 0,79 € (Stück)

der Knoblauch



📅 Juni bis September
😊 Getrocknete Knollen sind mehrere Wochen oder sogar Monate haltbar, wenn man sie kühl, dunkel und trocken lagert.

€ 0,70 € (Stück)

der Kohlrabi



📅 Mai bis November
😊 Deutschland ist der größte Produzent von Kohlrabi. In Japan, England und Russland heißt das Gemüse auch Kohlrabi.

€ 0,69 € (Stück)

die Kokosmilch



😊 Kokosmilch wird aus dem Frucht-Fleisch der Kokosnuss gewonnen. Sie enthält viel Fett und Kalium.

€ 1,29 € (400 ml Dose)

der Kopfsalat



📅 Mai bis Oktober
😊 Kopfsalatblätter bestehen zu 90 Prozent aus Wasser. Im Kopfsalat sind auch Folsäure, Vitamine und Kalium enthalten.

€ 1,29 € (Stück)



die Körnermischung



😊 Kerne und Samen enthalten zum Beispiel viele B-Vitamine, Ballaststoffe, Zink, Kalium, Kalzium und Magnesium.

€ 1,99 € (250 g Packung)

die Kräutermischung



😊 Frische Kräuter behalten ihren Geschmack, wenn man sie nicht kocht. Bohnenkraut, Thymian, Rosmarin und Oregano schmecken getrocknet noch intensiver und können dann mitgekocht werden.

€ 0,99 € (80 g TK-Packung)

die Kürbiskerne



😊 Kürbiskerne enthalten viel Fett, Eiweiß, viele Ballaststoffe sowie Vitamine und Mineralstoffe.

€ 2,99 € (200 g Packung)

die Lauchzwiebel



📅 April bis November

😊 Lauchzwiebeln heißen auch Frühlingszwiebeln. Sie sind keine Verwandten von Lauch (Porree). Sie gehören zu den Zwiebel-Gewächsen.

€ 0,79 € (Bund)

die roten Linsen



😊 Rote Linsen sind Hülsenfrüchte. Sie enthalten viel Eiweiß, Ballaststoffe und Zink. Linsen haben wenig Kalorien und Fett.

€ 1,99 € (500 g Packung)

der Magerquark






😊 Magerquark hat sehr wenig Fett. Es gibt Quark in verschiedenen Fettstufen: mager, halbfett und fett.

€ 1,59 € (500 g Packung)



der Mais



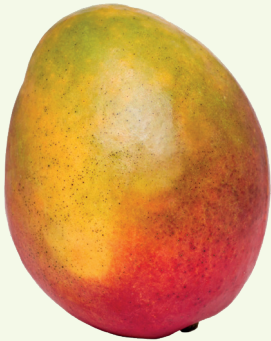
-  August bis Oktober
-  Ein Maiskolben hat ungefähr 800 Maiskörner.
-  0,99 € (140 g Dose)




die Mayonnaise



-  Mayonnaise ist eine kalte Sauce. Man macht sie aus Öl, Eigelb und Zitronensaft oder Essig.
-  2,99 € (500 ml Packung)




die Mango



-  nicht heimisch
-  Ein Mangobaum kann bis zu 300 Mangos im Jahr tragen. Und er trägt sogar noch nach 300 Jahren Mangos.
-  1,49 € (Stück)



die Zuckermelone



-  nicht heimisch
-  Melonen enthalten viel Vitamin A und C.
-  3,99 € (Stück)



die Milch



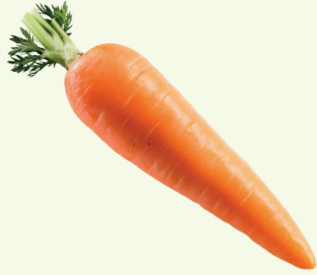
-  Milch enthält viele Nährstoffe. Deshalb gilt Milch nicht als Getränk, sondern als Lebensmittel.
-  1,09 € (1 l Packung)

die Minze



-  Es gibt mehr als 20 Sorten Minze.
-  1,99 € (Topf)

die Möhre



Juni bis November



Verpackte Möhren sollten aus der Folie genommen werden. Sonst bekommen sie schnell faule Stellen.



1,29 € (1 kg Beutel)

der Mozzarella



Mozzarella ist der beliebteste Käse auf der ganzen Welt. Sogar in China wird Mozzarella gegessen.



1,99 € (125 g Packung)

die Nudeln



Vollkorn-Nudeln haben doppelt so viele Ballaststoffe wie normale Nudeln. Sie sättigen deshalb länger.



1,79 € (500 g Packung)

die Nussmischung



Nüsse enthalten viele Vitamine, Mineralstoffe, gesunde Fette und Eiweiß.



2,99 € (100 g Packung)

die Olive



Die Olive ist als Gemüse bekannt. Sie ist aber eine Frucht.



1,99 € (140 g Glas)

die Orange



nicht heimisch






Orangen mögen es kühl. Sie gehören aber nicht in den Kühlschrank. Dort verlieren sie an Geschmack.



0,39 € (Stück)




der Oregano



-  Mai bis Oktober
-  Getrockneter Oregano schmeckt intensiver als frischer Oregano.
-  1,99 € (11 g Dose)



die Paprika



-  Juni bis Oktober
-  Die Farbe von Paprika zeigt, wie reif sie sind. Grüne Paprika sind unreif. Rote, orange und gelbe Paprika sind reif. Rote Paprika sind am süßesten.
-  0,55 € (Stück)




das Pesto



-  Ein geöffnetes Glas Pesto sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden. Am besten hält es sich, wenn man die Oberfläche mit Öl bedeckt. Dann können keine Keime und Bakterien ins Pesto gelangen.
-  2,99 € (190 g Glas)




die Petersilie



-  Mai bis November
-  Ganze Petersilienzweige kann man in einem luftdichten Beutel einfrieren. Die Petersilie verliert dabei nicht ihr Aroma.
-  1,89 € (Topf)



der Pilz



-  ganzjährig
-  Pilze sind eine eigene Gruppe. Sie sind keine Tiere und auch keine Pflanzen.
-  1,99 € (200 g Packung)

der Pizzateig



-  Der perfekte Pizzateig muss 72 Stunden ruhen.
-  1,99 € (Stück)





das Radieschen



Mai bis November

Wenn ihr Radieschen kauft, achtet darauf, dass die Blätter frisch sind. Kleine Radieschen sind schärfer.

0,85 € (Bund)

der Reibekäse



Geriebener Käse schimmelt schneller als Käse am Stück. Das liegt daran, dass geriebener Käse eine größere Oberfläche hat und dadurch mehr Schimmelsporen an ihm haften.

2,59 € (150 g Packung)

die reife Banane



nicht heimisch

Eine Banane schmeckt umso süßer, je reifer sie ist.

0,40 € (Stück)

der Rosmarin



Mai bis Oktober

Rosmarin kommt ursprünglich aus dem Mittelmeer-Raum. Die Pflanze kann bis zu 2 Meter hoch werden.

0,99 € (Bund)

die Röstzwiebeln



Röstzwiebeln kommen aus Deutschland. Sie wurden zum 1. Mal in Frankfurt am Main gemacht.

1,49 € (100 g Packung)

die Rote Beete



Juni bis November

Rote Beete ist roh oder gekocht essbar. Man sollte sie mit der Schale kochen. Sonst blutet sie im Kochwasser aus.

0,15 € (Stück)



der Rucola



Mai bis November



Der Schärfegrad hängt von dem Anteil an Senfölen ab.



0,99 € (125 g Packung)

die Sahne



Sahne enthält oft den Zusatzstoff Carrageen. Carrageen verhindert, dass sich das Fett und das Wasser in der Sahne trennen.



1,19 € (200 g Packung)

die Salami



Salami wurde erfunden, weil man Fleisch ohne Kühlschrank lange haltbar machen wollte.



1,99 € (80 g Packung)

der Schafskäse

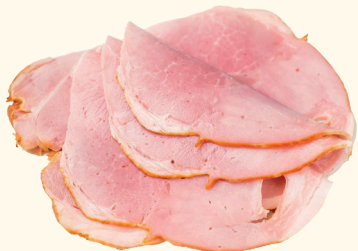


Nicht jeder Schafskäse ist Feta: Echter Feta kommt aus Griechenland. Mindestens 70 Prozent der Milch für Feta ist Schafsmilch. Höchstens 30 Prozent kann Ziegenmilch sein.



2,29 € (200 g Packung)

der Schinken



Schinken ist rosa, weil er mit Pökelsalz behandelt wurde. Das Pökelsalz macht den Schinken länger haltbar.



2,29 € (100 g Packung)

der Schnittlauch



März bis November



Schnittlauch gehört zur Familie von Zwiebel und Knoblauch. Schnittlauch enthält zum Beispiel Vitamin A, B und C.



0,99 € (Bund)

die Tomate



Juni bis September



Tomaten sollten nicht zu kalt gelagert werden. Im Kühlschrank verlieren Tomaten an Geschmack und Vitaminen.



2,49 € (400 g Packung)

die Tomaten aus der Dose



Tomaten sind das liebste Gemüse der Deutschen. Im Durchschnitt isst jeder mehr als 27 kg pro Jahr.



1,49 € (400 g Dose)

das Tomatenmark



Tomatenmark schmeckt nur mit Flüssigkeit nach Tomate. Pur schmeckt es nicht nach Tomate.



1,49 € (200 g Packung)

die Tomatensauce



China produziert die meisten Tomaten auf der Welt. Etwa ein Drittel aller Tomaten kommt aus China.



2,99 € (350 g Glas)

der Vanillezucker



Echte Vanille ist teuer. Die Ernte ist sehr aufwendig. Deswegen ist in Vanillezucker oft keine echte Vanille, sondern Vanille-Aroma enthält.



1,29 € (Packung mit 3 Tüten)

das Vollkornmehl



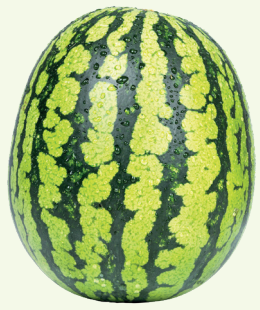
Für Vollkornmehl wird das ganze Korn gemahlen, also auch die Schale. Deshalb hat es viele Ballaststoffe und sättigt länger.



1,99 € (1 kg Packung)



die Wassermelone



nicht heimisch



Die Wassermelone ist das Ergebnis von vielen Jahrhunderten Züchtung. Ihre Vorfahren waren eher bitter, hart und grünfleischig.



5,99 € (Stück)

die Weintraube



August bis Oktober



Weintrauben sind Beerenfrüchte. Ihre Farbe wird von Farbstoffen in der Schale beeinflusst.



1,99 € (500 g Packung)

die weißen Bohnen



Weißer Bohnen sind Hülsenfrüchte. Sie enthalten viel Eiweiß, Ballaststoffe, Mineralstoffe und Vitamine.



1,69 € (250 g Dose)

der Weißkohl



Juli bis November



Man kann Weißkohl kochen, braten, backen, blanchieren oder roh essen.



2,59 € (Stück)

das Weizenmehl



Weizenmehl enthält viel einfache Stärke. Deshalb steigen Blutzucker und Insulin-Spiegel schnell an und fallen dann schnell wieder ab. Dadurch hat man schnell wieder Hunger.



1,19 € (1 kg Packung)

die Wurst



Die Deutschen essen im Jahr etwa 30 Kilogramm Wurst und Schinken. Das ist ein Welt-Rekord.



1,99 € (100 g Packung)



der Zimt

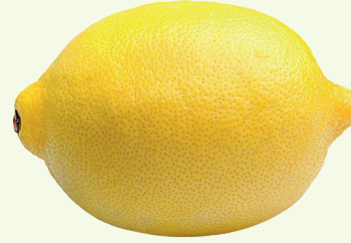


Es gibt zwei bekannte Zimtsorten. Ceylon-Zimt ist aromatischer und teurer. Cassia-Zimt ist würziger und schärfer. Er enthält aber auch mehr Cumarin. Cumarin kann in höheren Mengen schädlich sein.



2,19 € (20 g Dose)

die Zitrone



nicht heimisch



Der Saft einer Zitrone enthält mehr als die Hälfte der Menge an Vitamin C, die man an einem Tag braucht.



0,99 € (Stück)

die Zucchini



Juli bis Oktober



Zucchini können Bitterstoffe bilden. Diese können Magen-Darm-Probleme verursachen. Bittere Zucchini sollten deshalb weggeworfen werden.



0,59 € (Stück)

der Zucker



Zucker versteckt sich noch hinter 70 anderen Namen, zum Beispiel Glukosesirup oder Maltodextrin.



1,39 € (1 kg Packung)

die Zwiebel



Juli bis Oktober



Zwiebeln enthalten Ballaststoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.



0,15 € (Stück)





M1: Lebensmittelkärtchen



in form
Dietary Nutrition & personal Energy
Optimal Nutrition



in form
Dietary Nutrition & personal Energy
Optimal Nutrition



in form
Dietary Nutrition & personal Energy
Optimal Nutrition



Blank food label template with a top flap and a large central area for drawing or writing.

Food label template with a top flap, a checklist icon (✓ x x), a smiley face icon, a Euro symbol (€), and five horizontal lines for text.

Blank food label template with a top flap and a large central area for drawing or writing.

Food label template with a top flap, a checklist icon (✓ x x), a smiley face icon, a Euro symbol (€), and five horizontal lines for text.

Blank food label template with a top flap and a large central area for drawing or writing.

Food label template with a top flap, a checklist icon (✓ x x), a smiley face icon, a Euro symbol (€), and five horizontal lines for text.

Blank food label template with a top flap and a large central area for drawing or writing.

Food label template with a top flap, a checklist icon (✓ x x), a smiley face icon, a Euro symbol (€), and five horizontal lines for text.

Blank food label template with a top flap and a large central area for drawing or writing.

Food label template with a top flap, a checklist icon (✓ x x), a smiley face icon, a Euro symbol (€), and five horizontal lines for text.

Blank food label template with a top flap and a large central area for drawing or writing.

Food label template with a top flap, a checklist icon (✓ x x), a smiley face icon, a Euro symbol (€), and five horizontal lines for text.