

Stichwortverzeichnis

A

Antioxidantien 40, 43, 66,
68–69, 216, 282–283

App

- BetterStream 359
- Bring! 106
- CodeCheck 201
- Der Saisonkalender 263
- Emmas.app 252
- GoGreen Challenge 106
- GrünZeit – Saisonkalender
106, 264
- KlimaKompass 106
- Marktschwärmer 252
- NoWrapp 253
- Too Good to Go 253
- Vanilla Bean 251
- Zero Waste Map 253
- Zu gut für die Tonne! 190

Aquaculture Stewardship
Council (ASC) 82

Aquakultur

- Auswirkungen 81
- Definition 80

Ascorbinsäure 43

B

Backofen 220

Balkonkompost 236

Ballaststoffe

- Funktion 49
- Quellen 50
- Tagesbedarf 50

Beifang 81, 302

Bio-Kiste 205

Bioland 290

Bio-Landwirtschaft 250

Biopark 292

Bio-Siegel 285

- EU-Bio-Siegel 290

Bio-Siegel Deutschland 292

Bio-Tierhaltung 76

Biotin 42

Biotonne 209

Bisphenol A (BPA) 247

Blauer Engel 218

Blutzuckerspiegel 58

Böden, landwirtschaftliche
316

- Erosion 318
- Fruchtbarkeit 317
- Verdichtung 317

Body-Mass-Index (BMI) 51

BSE 269

Bundeszentrum für
Ernährung (BZfE) 188

Bund für Umwelt und Natur-
schutz Deutschland
(BUND) 106

C

Cafés, nachhaltige 250

Calciumquellen 45

Clean Labeling 61

Clickbaiting 356

CO₂-Äquivalent 314, 343

CO₂-Rechner 316, 343

Cobalamin 42

Containern 206

Convenience-Food 31–32,
65, 92, 195, 339

- Definition 60
- Inhaltsstoffe 61, 197

Covid-19 335, 338

Critical Thinking 356

D

Dampfgarer 223

Darmbakterien 30

Darmgesundheit 30, 193

Demeter 288

Deutsche Gesellschaft für
Ernährung (DGE) 43, 48,
360

Diabetes 335

Dimension

- gesundheitliche 355
- kulturelle 311
- ökologische 312
- ökonomische 322
- soziale 328

Dokumentation

- Armes Huhn – armer
Mensch 326
- Das System Milch 357
- Food Fight 358
- Sustainable 358
- What the Health 357

Dopamin 31

Dörren 215

E

Earth Overshoot Day 345

EcoVeg 299

Eier 83, 86

- Alternativen 109
- Herkunftskennzeichen 270
- Kennzeichnungsregeln
268
- Lagerung 178

Einkaufen

- Solidarische Landwirtschaft
205
- Tüten und Beutel 249
- Unverpacktladen 201
- verpackungsfrei 199
- Wochenmarkt 203

Einkaufen, bewusstes 36

Einkaufsliste 1, 96

Einwegbecher 247

Einweichen 216

Eisen 43, 47

Eisenmangel 48

Eiweiß 51

- Aminosäuren 67
- biologische Wertigkeit 53
- Eiweißquellen 53, 67
- pflanzliches Eiweiß 52
- Tagesbedarf 51
- tierisches Eiweiß 52

Elektroschrott 210

Energieeffizienzklasse 218

Energiesparlampe 223

Energieträger, fossile 314

Energieverbrauch 213, 218,
221

Entsaften 216

- Ernährung
 Normalkost 60
 Vollwert 59, 92
- Ernährung, nachhaltige 27
 Apps 252
 CO₂-Ausstoß 343
 Fischkonsum 79
 Fischratgeber 80, 303
 Flächenfußabdruck 344
 Fleischkonsum 71
 fünf Dimensionen 310
 gesundheitliche Dimension 335
 Gleichgesinnte 104, 350
 globale Zusammenhänge 309
 Grundsätze 28
 Kriterien 63
 kulturelle Dimension 311
 Nährstoffe 29
 Notfallsnack 352
 ökologische Dimension 312
 ökonomische Dimension 322
 Planung 95, 352
 Rohkost 215
 soziale Dimension 328
 unterwegs 246
 Vorteile 28
 Wasserverbrauch 344
 zehn Tipps 349
- Ernährungstagebuch 38
 Ernährungsteller 63
 Ernährungsumstellung 37
 Essensplanung 34
 EU-Bio-Siegel 287, 290
 EU-Öko-Verordnung 287, 291
 Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) 325
 Europäische Vegetarier-Union 298
- F**
- Fair for Life 296
 Fairtrade 293
 Mono-/Mischprodukt 294
 Rohstoff-Siegel 294
 Work-in-Progress-Siegel 294
 Farbstoffe 62
- Fermentation 31, 216
 Anleitung 191
 Definition 190
 Vorteile 193
- Fertiggerichte 65
- Fettsäuren 55
 gesättigte 55
 Omega-3-Fettsäuren 56
 Omega-6-Fettsäuren 57
 ungesättigte 56
- Fisch
 in Bio-Qualität 35
- Fischfang, freier 80
- Fischkonsum 79
 Aquakultur 81
 Pro-Kopf-Verzehr 80
- Fischratgeber 80, 303
- Flächenfußabdruck 344
- Flächenprämien 323
- Flächenwirtschaft 319
 Nutztierhaltung 319
 Waldrodung 319
- Fläche, virtuelle 345
- Fleisch
 in Bio-Qualität 35
- Fleischkonsum 71
 Alternativen 110
 in Zahlen 72
 Klima 74
 Pro-Kopf-Verzehr 73
 Ressourcenverbrauch 75
 versteckte Kosten 74
 Waldrodung 319
 zukünftiger 309
- Folat 42
- Folsäure 42
- FoodDrinkEurope (FDE) 324
- Foodsharing 207
- Freilandanbau 258, 315
- Fruchtfolge 229
- Füllstoff 197
- Fußabdruck, ökologischer 341
 CO₂-Ausstoß 343
 CO₂-Rechner 343
 Flächenfußabdruck 344
 reduzieren 342
 Wasserverbrauch 344
- G**
- Gärtnern 225
- Gefrierbrand 187
- Gefriertruhe 221
- Gelber Sack 208
- Gelbe Tonne 208
- Gemeinsame Agrarpolitik (GAP) 323
- Gemüse 29
 importiertes versus saisonales 33
- Gemüseanbau 225
 Balkon 232
 Boden vorbereiten 228
 für Anfänger 227
 Garten 227
 Hochbeet 236
 Kompost 236
 Mietacker 243
 Mittelzeherer 229
 nachhaltiger 226
 nachhaltige Töpfe 236
 Nordbalkon 234
 Ost-/Westbalkon 233
 Pflanzkalender 230, 232
 Schwachzeherer 229
 Starkzeherer 229
 Südbalkon 233
 Töpfe vorbereiten 236
 Topfgröße 235
 Urban Gardening 242
 vertikaler Garten 238
 Vorteile 225
 Wurmkiste 237
- Gemüsekeiste 205
 Retterbox 205
- Gentechnik 303
- GEPA-Siegel 295
 GEPA fair plus 295
- Geprüfte-Qualität-bio-Siegel 292
- Geschirrspülmaschine 221, 223
- Geschmackssinn 33
- Geschmacksverstärker 62
- Gesundheit 29
- Glascontainer 210
- Greenpeace 106
- Greentable 206
- H**
- Handel
 Fairer 327
 internationaler 325
- Hektar, globaler 344

Herd 219
 Herkunftskennzeichen
 Eier 270
 Fleisch 271
 Milchprodukte 271
 Hofladen 206, 275

I

Immunsystem 29
 Industriezucker 29, 31, 62
 Alternativen 65
 Insulinspiegel 31
 Intensivtierhaltung 72
 Interessensvertretung 324
 Intergovernmental Panel on
 Climate Change (IPCC)
 313
 IPCC-Bericht 313

K

Kalziferol 44
 Kennzeichnungsregeln
 Eier 268
 Fisch 269
 Fleisch 268
 Milchprodukte 267
 Obst und Gemüse 267
 Kinderarbeit 293, 330
 Gründe 331
 in Westafrika 331
 Kindermärkte 331
 Merkmale 330
 Klimabilanz 258
 Klimaflüchtlinge 321, 335
 Klimawandel 312, 327, 335
 Kochen
 energieeffizientes 35
 Koffein 70
 Kohlenhydrate 57
 raffinierte 57
 vollwertige 57
 Kompost 209, 236
 Konsum, bewusster 35
 im Alltag 35
 Konsumverhalten 312
 Kräuteraanbau 238
 einjährige Kräuter 241
 Garten 240
 mehrjährige Kräuter 241
 Supermarktkräuter 240
 Wohnung 239
 Kreislaufsystem 288

Kreislaufwirtschaft 204
 Küchengeräte 218
 Küchenutensilien, nachhaltige
 217
 Kühlhäuser 315
 Kühlschrank 220
 einräumen 175

L

Lactoflavin 41
 Landflucht 333, 336
 Landgrabbing 333
 Definition 333
 Landraub 333
 Landwirtschaft
 Flächenprämien 323
 konventionelle 317, 323
 Subventionen 322, 324
 Wasserverbrauch 320
 Leaf to Root 251
 Lebensmittel
 selbst machen 195
 Lebensmittelabfall 185
 Ursachen 186
 Lebensmittelampel 325
 Lebensmittelboxen 248
 Lebensmittelimporte 275
 Auswirkungen 277
 Superfoods 281
 Transportmittel 276
 Umweltbilanz 277
 versus Lagerung 279
 Lebensmittelindustrie
 Deutschland 322
 große Player 325
 Konzerne 326
 Lobbyismus 324
 ökologische Kosten 322
 soziale Kosten 322
 Lebensmittellagerung 174
 Backwaren 180
 Butter 178
 Eier 178
 Einfrieren 103, 174, 187,
 189, 221
 Essig 180
 Fermentieren 190
 Fisch 177
 Fleisch 177
 Gemüse 176
 Joghurt 178
 Käse 178

Milch 178
 Mindesthaltbarkeitsdatum
 181
 Obst 176
 Öl 180
 Trockenwaren 181
 Vakuumieren 223
 Lebensmittel, saisonale 257
 Apps 263
 Frühjahr 258
 Herbst 261
 Sommer 259
 Winter 262
 LED-Leuchtmittel 223
 Leitungswasser 223
 Lieferkettengesetz 332
 Light-Produkte 55
 Lobbycontrol 325
 Lobbyismus 324, 339

M

Makronährstoffe 40
 Mangelerscheinung 215
 Marine Stewardship Council
 (MSC) 301
 Massentierhaltung
 Definition 72
 Fische 79
 Futtermittel 76
 Hühner 78, 83
 Milchkühe 84
 Rinder 78
 Schweine 79
 Transport 85
 Treibhausgase 74, 314
 versus Bio-Haltung 76
 Wasserverbrauch 75
 Zoonosen 86
 Meal Prepping 213, 223
 Definition 100
 Einfrieren 103
 frische Zutaten 101
 Grundzutaten 100
 Varianten 100
 Melamin 247
 Menschenhandel, moderner
 329
 Mikrobiom 30
 Mikronährstoffe 40
 Mikroplastik 303
 Mikrowelle 223
 Milchprodukte 84

Alternativen 109
 Herkunftskennzeichen 271
 Kennzeichnungsregeln 267
 Lagerung 178
 Milchsäurebakterien 31
 Milchsäuregärung 191
 Mindesthaltbarkeitsdatum
 181, 206
 Mineralstoffe 45, 68, 215
 Calcium 45, 70
 Kalium 46, 66
 Magnesium 46, 66
 Mengenelemente 45
 Natrium 46, 66
 Mineralwasser 223
 Monokultur 76, 278
 MSC-Siegel 301
 Mülltrennung 208
 Biotonne 209
 Elektroschrott 210
 Gelber Sack 208
 Glascontainer 210
 Papiertonne 209
 Restmüll 211
 Sondermüll 210
 Sperrmüll 211
 Wertstofftonne 208

N

Nachhaltigkeit 27
 Nährstoffbedarf 67
 Nährstoffgehalt 29
 Nährstoffzufuhr 68
 Nahrungsergänzungsmittel 45
 Jod 48
 Magnesium 46
 Vitamin B12 43
 Naturland 289
 Naturland fair 289
 Naturland Wildfisch 290
 Neuland 300
 Neuland e. V. 300
 Niacin 41
 Nice-Cream 102
 Nicht-Regierungsorganisa-
 tionen 361
 Nitrat 83
 Non-Governmental
 Organizations (NGOs)
 361
 Nose to Tail 251
 Nutrition Transition 312

O

Obst 29
 importiertes versus saison-
 ales 33
 Osmose 177

P

Palmöl 278
 Pantothensäure 41
 Papiertonne 209
 Pflanzplan 228
 Phyllochinon 45
 Plastiktüte 249
 Podcast
 Der Utopia-Podcast 359
 Durchleuchtet 358
 Proteine, siehe Eiweiß 51
 Provitamine 44
 Prydoxin 41
 Puddingveganer 60
 Puddingvegetarier 60
 Pürieren 216

R

Raw Food 215
 Recherchetipps 355
 Recycling 185
 Regenwald 76
 Regional 34
 Regionalität
 Definition 265
 deutsche Siegel 274
 europäische Siegel 272
 Herkunftskennzeichen 269
 Kennzeichnungsregeln 267
 Regionalfenster 272
 Rohstoff versus Produktion
 266
 Siegel 292
 Superfoods 282
 Wochenmarkt 274
 Repair-Café 185
 Ressourcen 32
 Restaurants, nachhaltige 250
 Bio-Restaurant 250
 Leaf to Root 251
 Nose to Tail 251
 vegetarisch und vegan 251
 Zero Waste 251
 Resteverwertung 34, 189,
 193, 214

Backwaren 190
 Beilagen 190
 Eier und Käse 189
 Einfrieren 189
 Fleisch und Fisch 189
 flüssige Reste 189
 Gemüse 189
 Reste in Gläsern 190
 Restmüll 211
 Retinol 40
 Rezepte
 Apfelstrudel 166
 Apfel-Walnuss-Dinkelbrot
 114
 Apfel-Zimt-Granola 144
 Apfel-Zimt-Waffeln 154
 Bananenbrot 133
 Birchermüsli 122
 Birnen-Bohnen und Tofu
 150
 Bliss-Balls 121
 Blumenkohlsteak 162
 Blumenkohlsuppe 158
 Brotsalat 135
 Brotteig 113
 Buchweizen-Porridge 144
 Champignons auf Kartoffel-
 stampf 127
 Ciabatta 115
 Curry-Blumenkohl 151
 Dinkel-Haselnuss-Brot 114
 Dinkelvollkornbrot 113
 Drei-Bohnen-Chili 160
 Feldsalat mit Birne 157
 Flammkuchen 152
 Fliederbeersuppe 153
 Frühlings-Bowl 128
 Frühstücks-Bowl 156
 Frühstückspfannkuchen 123
 Frühstücks-Smoothie 134
 für den Frühling 122
 für den Sommer 133
 für den Winter 155
 gebackener Kürbis 149
 gebackene Süßkartoffeln
 164
 Gebrannte-Mandel-
 Eiscreme 166
 gefüllte Aubergine 140
 gefüllter Kohlrabi 125
 gegrillter Spitzkohl 141
 Gemüsebrühe 118

Gemüsesuppe 125
 geröstete Nüsse 121
 Gnocchi mit Pesto 159
 grüner Couscous-Salat 123
 Grünkohl-Kartoffel-Eintopf 128
 Gurkensuppe 137
 Haferdrink 112
 Hefeschmelz 119
 Herbst 144
 Hirse-Bowl 162
 Kartoffelpizza 131
 Kartoffelsalat 137
 Kichererbsen-Bowl 130
 Knäckebrot 156
 Kräuter-Zwiebel-Ciabatta 117
 Kürbis-Linsen-Lasagne 147
 Linguine mit Pesto 163
 Linsenaufstrich 120
 Mangold-Linsen-Curry 147
 Mini-Cupcakes 143
 Möhren-Kurkuma-Hummus 120
 Nussdrinks 111
 Nussmus 119
 Ofenpolenta 139
 Ofenwurzeln auf Hummus 126
 Oliven-Ciabatta 116
 orientalisches Ciabatta 117
 Paprika-Buchweizensuppe 146
 Pasta mit Kürbis-Sahne-soße 153
 Pastinakensuppe 124
 Pflanzendrinks 110
 Pilz-Maronen-Braten 165
 Ratatouille aus dem Ofen 142
 Rhabarberkompott 132
 Rosmarin-Tomaten-Dinkelbrot 115
 Rote-Bete-Carpaccio 157
 Rote-Bete-Radieschen-Salat 135
 Rotkohl-Apfel-Salat 145
 Sauerkraut 191
 Schupfnudeln 161
 Shepherd's Pie 129
 Sonnenblumendrink 112

Süßkartoffel-Buchweizen-Brot 134
 Süßkartoffel-Möhren-Pfanne 150
 Tomatensuppe 136
 Tomatentarte 138
 Waldbeer-Eis 142
 Yufka-Spinatrollen 139
 Zwetschgen-Crumble 155
 Riboflavin 41
 Rinderwahnsinn 269
 Rohkost 193
 Rohkostküche 215
 Umstellung 215
 ungeeignete Lebensmittel 216
 Zubereitungsarten 215

S

Saisonal 34
 Schnellkochtopf 222
 Sektor, informeller 338
 Selbstgemachtes 34
 Siegel
 ASC-Siegel 82
 bayerisches Bio-Siegel 286
 Bewertung bekannter 286
 Bioland 86, 290
 Biopark 292
 Blauer Engel 218, 249
 Demeter 86, 288
 deutsches Bio-Siegel 292
 EU-Bio-Siegel 287
 Fair for Life 296
 Fairtrade 293
 für Eier 86
 Für mehr Tierschutz 85
 für Regionalität 292
 garantiert traditionelle Spezialität 273
 GEPA 294
 geprüfte Qualität 274
 geprüfte Qualität bio 292
 geschützte geografische Angabe 272
 geschützte Ursprungsbezeichnung 272
 Initiative Tierwohl 85
 MSC 301
 Naturland 86, 289
 Naturland fair 289
 Naturland Wildfisch 290
 Neuland 85, 300
 Ohne Gentechnik 303
 vegane 297
 Sirplus 206
 Sklaverei, moderne 329
 Social Media 105
 Facebook 105, 203, 252
 Instagram 105
 Nebenan.de 106
 Pinterest 105
 Youtube 105
 Soja 76
 Solidarische Landwirtschaft (SoLaWi) 205, 275
 Sondermüll 210
 Sorgfaltspflichtengesetz 332
 Sozialsiegel 293
 Speisekammer 171
 Sperrmüll 211
 Spurenelemente 45, 215
 Chrom 47
 Eisen 47–48, 66, 69
 Hämeisen und Nicht-Hämeisen 48
 Jod 47
 Kupfer 47
 Zink 47, 66
 Stand-by-Modus 219
 Stoffbeutel 249
 Vorteile 249
 Stromsparen 219
 Backofen 220
 Gefriertruhe 221
 Geschirrspülmaschine 221
 Herd 219
 Kleingeräte 222
 Kühlschrank 220
 Stromvergleich 222
 Suchtmacher 197
 Superfoods
 Alternativen 283
 Definition 281
 exotische 282
 regionale 282
 Süßungsmittel 62

T

Tafel 206
 Temperieren 179
 Thiamin 40
 Tierwohl 84
 Siegel 85
 Transport 85

Treibhauseffekt 314
 Treibhausgase 74, 314
 Ernährungsstile 315
 reduzieren 316
 Treibhausgasemissionen 222
 Trinkbecher 246
 Bambus 247
 nachhaltiger 247
 Trocknen 215

U

Übergewicht 335
 Umstellung, sanfte
 Ablauf 90
 allgemeine Einkaufsliste 96
 Apps 106
 Beispiel-Einkaufsliste 98
 erste Schritte 91
 Fehler machen 94
 kalter Entzug 93
 Mindset 89, 349, 351
 Motivation 104, 350
 Wochenplan 96
 Umweltbilanz
 Folientunnel 315
 fünf schädlichste Lebensmittel 280
 Gewächshäuser 277–278, 315
 Importware 276
 Lagerung 279
 Lebensmittelübersicht 279
 Lebensstil 341
 Plastiktüte 249
 saisonale Lebensmittel 258
 Stoffbeutel 249
 UN-Nachhaltigkeitsziele 310
 Unterernährung 335
 Ursachen 336
 Unverpacktladen 183, 199, 201, 252
 Einkaufsplanung 202
 finden 202
 online 203
 Unverträglichkeit 215
 Urban Gardening 238, 242

V

Vakuumiergerät 223
 Veganblume 298
 Vegan-Labels 286, 297
 EcoVeg 299
 Veganblume 298
 V-Label 298
 Vegan Society 298
 VegOrganic e. V. 299
 Verbrauchsdatum 177
 Vereinte Nationen (UN) 309
 Verpackungen
 einsparen 199
 Einweg 199
 Mehrweg 199
 Verpackungsmüll 195
 Verstädterung 333
 Vertical Farming 238
 Vitamine 215
 fettlösliche 40
 Folsäure 42, 66
 Provitamine 44
 Vitamin A 40, 66, 69
 Vitamin B 66, 69, 193
 Vitamin B1 40
 Vitamin B2 41
 Vitamin B3 41
 Vitamin B5 41
 Vitamin B6 41, 67
 Vitamin B7 42
 Vitamin B12 42, 66
 Vitamin-B12-Mangel 42
 Vitamin-B12-Quellen 43
 Vitamin C 43, 66, 69, 193
 Vitamin D 40, 44, 46, 66, 70
 Vitamin E 44, 69
 Vitamin K 45–46, 66, 69
 wasserlösliche 40
 V-Label 298
 Vollwertnahrung 59
 Definition 59
 zehn Regeln 59
 Vorkochen 100, 213
 Vorrat 34, 117, 197
 Eingemachtes 173
 Gemüse 174
 Grundzutaten 172
 Lebensmittelgruppen 172

Obst 174
 Tiefgekühltes 174, 188
 Vorratsschrank 1, 171

W

Wasser
 Handel mit 322
 Qualitätsverlust 320
 Verbrauch durch Landwirtschaft 320
 Verbrauch pro Kopf 344
 Wassermangel 321
 Wasserfilter 223
 Wasserkocher 222
 Wasserverbrauch 320
 Wasser, virtuelles 75
 blaues 320
 Definition 320
 graues 320
 grünes 320
 Watergrabbing 334
 Welterschöpfungstag 345
 Welthunger-Index 335, 337
 Forderungen 337
 Weltklimarat 313
 Wertstofftonne 208
 Wochenmarkt 203, 274
 Vorteile 204
 Wochenplan 96
 Wohlstandskrankheiten 338
 World Wide Fund for Nature (WWF) 106, 301
 Wurmbox 185, 237
 Wüstenbildung 327

Z

Zero Waste 183
 Café 251
 einkaufen 198
 Restaurant 251
 Resteverwertung 189
 Richtlinien 184
 Trinkbecher 248
 Zivilisationskrankheiten
 Definition 338
 häufige 338
 Ursachen 339
 Zoonosen 86
 Zuckeraustauschstoffe 62
 Zu gut für die Tonne! 206
 Zwangsarbeit 329