

# SCHWEINEHUND CHALLENGE

## SHOPPING TIPPS



### PASTA ALTERNATIVEN

Wer kann schon ohne Nudeln leben? Für viele ist dies sicher eine der schwierigsten Challenges in den nächsten Wochen. Aber es gibt Hoffnung: Nudeln aus Hülsenfrüchten.

Die Nudeln aus Hülsenfrüchten haben deutlich weniger Kohlenhydrate und mehr Proteine als normale Hartweizen Pasta. Es gibt Rote Linsen Nudeln bei DM, Aldi etc. Wir haben ALLE durchprobiert und finden die [Rote Linsen Spaghetti von Barilla](#) eindeutig am besten (kosten leider auch deutlich mehr). Geschmacklich unterscheiden sie sich kaum von Vollkornnudeln.

Aber trotzdem aufgepasst, wer abnehmen will, nicht zu viele, dann vielleicht lieber selbstgemachte Zucchini oder Möhrennudeln (mit einem [Spiralschäler](#)).

Nudeln aus Kichererbsen oder grünen Erbsen sind deutlich spezieller im Geschmack und für den Wechsel von „normaler“ Pasta daher vermutlich nicht ganz so geeignet.

Glutenfreie Nudeln aus z.B. Reismehl empfehlen wir eher nicht, da diese genau so wie normale Nudeln sehr viele Kohlenhydrate und so gut wie keine Proteine haben. Hier können Hülsenfrüchte viel mehr!



# SCHWEINEHUND CHALLENGE

## SHOPPING TIPPS



### GLUTENFREIES BROT

Neben den Nudeln ist es vermutlich das Brot, das den meisten während der Challenge sehr fehlen wird. Wir geben zu, es ist einfach verdammt praktisch, sich schnell eine Stulle zu schmieren bzw. für unterwegs mitzunehmen.

Daher haben wir für Euch den ultimativen Brot-Tipp:

### SELBER BACKEN

Mehrkornbrote zum Selberbacken. Diese gibt es in fertigen Backmischungen von den Eigenmarken von DM, Rossmann oder auch von BauckHof.

Einfach Wasser hinzugeben, 1:20 backen und fertig ist ein wirklich leckeres, glutenfreies, selbstgebackenes Brot.



**DON'T:** Bitte keine FERTIGEN Glutenfreien Brot- oder Backwaren aus dem Supermarkt kaufen. Diese enthalten fast immer Zutaten, die in der Challenge nicht erlaubt sind!

### GLUTENFREIE BÄCKEREIEN

In Berlin gibt es ein paar tolle glutenfreie Bäckereien, die ursprüngliches Sauerteigbrot herstellen und die man mit gutem Gewissen empfehlen kann:

#### [AERA BROT](#)

Fasanenstr. 74 und Rosenthaler Str. 72 - sogar mit Onlineshop

#### [OSHIONE](#)

Katzbachstr. 25

# SCHWEINEHUND CHALLENGE

## SHOPPING TIPPS



### FLEISCH

Wir möchten Dich dazu motivieren, Dein Fleisch nicht aus dem Supermarkt zu kaufen. Denn selbst das „Bio“ Fleisch dort kommt meist nicht von glücklich grasenden Tieren, wie man sich das eigentlich vorstellt oder wünscht.

Es gibt verschiedene Optionen, wie Du an gutes Gras-gefüttertes bzw. wildes Fleisch kommst:

1. Fleisch vom Bauern Deines Vertrauens. Wir haben hier DEN Geheimtipp für Dich: [Bauer Zorn](#).

Bauer Zorn hat eine kleine Herde Limousin Rinder auf seinem Feld in Heiligensee (Reinickendorf). Diese Tiere sind täglich auf der Weide, im Sommer und im Winter. Es ist das absolute Gegenteil von Massentierhaltung und hat durch die regenerative Viehhaltung sogar eine net-negativ CO2-Bilanz. (Ganz viel Input dazu im Buch [„Sacred Cow“](#) – absolute Leseempfehlung für alle, die an einem regenerativen Lebensmittelsystem und einer klima-freundlichen Ernährung interessiert sind). Hier eine [Rezension plus Zusammenfassung](#) zum Buch.

Zurück zu Bauer Zorn. Wir kaufen dort regelmäßig unser Rindfleisch, vor allem Hackfleisch, Suppenfleisch und Gulasch. Es gibt alle paar Wochen eine Schlachtung, man kann man das Fleisch tiefgefroren in einem kleinen Laden in Heiligensee kaufen.

2. Fleisch und Milchprodukte aus Neuseeland oder Irland. Hier werden die meisten Tiere auch draußen auf der Weide gehalten. Ja, die Verschiffung des Fleisches erhöht den CO2 Abdruck, hat aber eine bessere Bilanz als Europäisches Fleisch aus Massentierhaltung. Siehe dazu zum Beispiel auch die [Erklärung von Foodspring zu Ihrem Neuseeländischen Whey Protein](#)

3. Fleisch direkt vom Jäger. Reh, Wildschwein, Hirsch kannst Du heutzutage online aus Berlin und Brandenburg kaufen, z.B. hier:

[www.naturally-raised.de](http://www.naturally-raised.de)

[wildfleisch-berlin.de](http://wildfleisch-berlin.de)

[daswild.com](http://daswild.com)

# SCHWEINEHUND CHALLENGE

## SHOPPING TIPPS



### KNOCHENBRÜHE

Ein Problem unseres modernen Fleischkonsums ist, dass wir nicht mehr das ganze Tier essen (Nose-to-Tail). Das ist nicht nur klima-unfreundlich sondern auch nicht wirklich gesund. Wir sind nicht dazu gemacht, nur Muskelfleisch zu essen. Organe und Knochen sind super gesund und wichtig, enthalten viele Vitamine und Mineralien und sind die nährstoffreichsten Lebensmittel überhaupt.

Wenn Dir Organe noch zu sehr „next level“ sind, dann ist Knochenbrühe ein super Einstieg. Was so gesund an Knochenbrühe ist, das könnt ihr [HIER](#) nachlesen.

Wir nutzen Knochenbrühe zum Kochen in Pastasaucen und Suppen oder einfach so als heiße Brühe zum Essen.

Empfehlen können wir die Knochenbrühen von [BROX](#)



# SCHWEINEHUND CHALLENGE

## SHOPPING TIPPS



### SAUCEN

Schau mal auf die Rückseite eines Supermarkt-Dressings oder Sauce. Mit "Real Food" hat das leider nichts mehr zu tun. Das heißt, am besten Du machst Dir Deine Dressings selber oder ganz klassisch einfach Essig und Öl.

Es gibt in den USA ein paar echt tolle Firmen, die bereits Salatdressings und Saucen herstellen, die man uneingeschränkt empfehlen kann. Der Versand aus den Staaten ist sehr teuer, aber vielleicht habt ihr Verbindungen in die USA – dann lasst Euch hiervon eine Kiste mitbringen:

<https://www.primalkitchen.com/collections>

Der Ketchup von Primal Kitchen besteht NUR aus Tomaten und schmeckt RICHTIG GUT. Gerade für Kinder lohnt sich hier der Wechsel. Denn selbst unsere deutschen „weniger Zucker-Ketchups“ enthalten immer noch zugesetzten Zucker. Dieser hier nicht.

So, nun aber zu einer Empfehlung, erhältlich im Berliner Bio-Supermarkt:

La Selva – Salsa Piccante (ohne Zucker) kann z.B. ein guter Ketchup Ersatz sein (wobei Kinder das wohl nicht als Ersatz akzeptieren würden, wenn sie das Original schon kennen ;-)



# SCHWEINEHUND CHALLENGE

## SHOPPING TIPPS



### SNACKS

Am besten, Du isst 2-3 Mahlzeiten am Tag und fertig. Aber wenn Du eben doch mal eine Kleinigkeit snacken möchtest und der Hunger kommt, geben wir Dir hier ein paar Ideen (natürlich auch für Deine Kinder).

#### Trockenfrüchte

Super lecker, super süß. Also aufgepasst, nicht zu viel!



#### Nüsse

Aufgrund der hohen Omega-6-Fettsäuren auch nur in Maßen ein gesunder Snack. *(Die besten was das Fettsäureprofil angeht sind übrigens Macadamia Nüsse)*



#### Oliven

Die Rewe Feine Welt Nocella Oliven schmecken sogar Kindern richtig gut.

*(Achtung: manche Oliven sind nicht in Olivenöl, sondern billigem Sonnenblumenöl eingelegt!)*



#### Beef Jerky

Hier bitte unbedingt auf die Inhaltsstoffe achten. Es gibt wenig Beef Jerky ohne Zucker. Dieses hier ist gut <https://grizzlyfoods.de/beef-jerky-original>



# SCHWEINEHUND CHALLENGE

## SHOPPING TIPPS



### Obst

Äpfel, Birnen, Beeren oder eine Banane sind tolle Snacks.



### Gemüse

Snackmöhren, Cherrytomaten oder Paprika sind super gut zum Mitnehmen.



### Proteinriegel

RX Bars sind leider nur noch in den USA erhältlich, aber unser heimlicher Favorit. Ganz natürliche Proteinriegel aus Datteln, Nüssen und Eiweiß. Eine ganz passable Alternative sind die Riegel von [Orgainic](https://www.orgainic.com).



### Nuss-Frucht-Riegel

Haben leider nur kein zusätzliches Eiweiß, d.h. bestehen nur aus Kohlenhydraten und Fett. Aber für einen Energieschub in Ordnung. z.B. von Primal Pantry

