

DR. MALTE RUBACH

# MAGIC



# EATING

So organisieren Sie Ihren Kühlschrank,  
verändern Ihr Essverhalten und leben gesund

**KNAUR**   
MENSSANA

**Dr. Malte Rubach / Marjorie Rubach**

# **Magic Eating**

**So organisieren Sie Ihren Kühlschrank,  
verändern Ihr Essverhalten und leben gesund**

# Über dieses Buch

**Der Ernährungswissenschaftler Dr. Malte Rubach zeigt, wie Ordnung im Kühlschrank zu einem gesunden und nachhaltigen Essverhalten führt.**

Mit dem »Magic-Eating«-Konzept wird in diesem Gesundheits-Ratgeber jeder Bereich des Kühlschranks und der Speisekammer genau unter die Lupe genommen. In sechs Schritten geht der Ernährungswissenschaftler darauf ein, wo genau und wie Nahrungsmittel aufbewahrt werden sollen, sodass ihre Nährstoffe bestmöglich erhalten bleiben und optimal zur Gesundheit beitragen.

Jedes Lebensmittel kommt auf den Prüfstand und an den richtigen Platz und wird im Zusammenhang einer gesunden und nachhaltigen Ernährung erläutert. Wissenschaftliche Grundlage ist die Planeten-Ernährung, die Mensch und Erde gesund hält und dazu führt, dass weniger Lebensmittel verschwendet werden.

Wer sich die Zeit nimmt, mit den spielerischen Anleitungen dieses Ratgebers eine gründliche Inventur der eigenen Nahrungszentrale zu machen, wird seine persönliche Ernährungswende erleben.

Mit einem Kühlschrank-Spiel, Kühlschrank-Detox, Zero-Waste-Tipps und allem, was man zur Planeten-Ernährung wissen muss.

# **Inhaltsübersicht**

**Vorwort**

**Einleitung**

**Der Kühlschrank, das unbekannte Wesen**

**Warum Sie sich mit Ordnung im Kühlschrank  
automatisch gesund und nachhaltig ernähren!**

**Garantiert besser: Abstand halten von Diäten und  
Ernährungstrends**

**Satt essen und gesund bleiben**

**Das Kühlschrankspiel: Was gehört wohin?**

**Finde den kältesten Punkt**

**Jetzt drücken wir auf »Neustart«!**

**Mit Kaizen in sechs Schritten zu Ihrer persönlichen  
Ernährungswende**

**Seiri - Detox für Kühlschrank und Speisekammer:  
Worauf Sie verzichten können**

Die »Gebrauchsanweisung« für Lebensmittel

Das Prinzip der Energiedichte

Raus mit dem Ballast!

## **Seiton - Ein vielseitiges und abwechslungsreiches Ernährungskonzept erstellen**

Was bisher geschah

Die Planeten-Ernährung

## **Seiso - Nachhaltig kombinieren mit der Saisonformel und der Planeten-Ernährung**

Der Sommer

Der Winter

## **Seiketsu - Wochenplanung für Ihre (neue) Routine**

Beobachtung

Analyse

Planung

Umsetzung

Snacks

Der Snack-Kompass

## **Shitsuke - »Magic Eating« für alle Lebenslagen**

Mit der richtigen Grundausstattung fährt sich's besser

Kein Chaos in der Küche

Family-, Solo-, Business-Time: Kochen lohnt sich  
immer

### **Für jeden Notfall vorbereitet**

Capsule-Kühlschrank und -Speisekammer

Zeitsparer und Pannenhilfe

**Zum Schluss: Dabeibleiben ist alles!**

**Danksagung**

**Anhang**

**Quellen und zum Weiterlesen**

**Nährstofftabellen und Gewürzmischungen**

**Checkliste Lebensmittel**

# Vorwort

Wann, wenn nicht jetzt?

Wo, wenn nicht hier?

Wer, wenn nicht wir?

John F. Kennedy

Lernen ist wunderbar, aber es kommt nicht immer auf die leichte und erhabene Weise, wie wir es gern hätten.

Manchmal tut es weh zu wachsen, weil es Reife erfordert. Dass wir uns des eigenen Verhaltens bewusst werden. Sobald wir über unsere Gewohnheiten nachgedacht haben, müssen wir ihre Veränderung anstoßen.

Menschen neigen dazu, sich Neuigkeiten zu widersetzen, weil sie Angst vor dem Unbekannten, vor der Freiheit und folglich vor der Verantwortung haben, die Veränderungen oftmals mit sich bringen. Und dabei geht es uns doch eigentlich sehr gut. Vielleicht ist genau das ein Teil dieser großen Herausforderung?

Privilegien schaffen Chancen, und Chancen schaffen Verantwortung. In Brasilien heißt es: »Wasch das Geschirr mit einem Lächeln, denn wenn es schmutzig war, hattest du Essen auf dem Tisch!«



Wer mit diesem Bewusstsein aufwächst, übt sich in bedingungsloser Dankbarkeit für seine Lebensmittel. Es ist ein Privileg, für das gekaufte Essen bezahlen zu können und eine Küche zu haben, wo man sein Essen bequem und sicher zubereiten kann. Und doch gibt es selbst in einem wohlhabenden Land wie Deutschland noch Menschen, die sich nicht einmal täglich eine warme Mahlzeit leisten können.

Mit unseren täglichen Entscheidungen schaffen wir Tatsachen, die weit über unsere kleine persönliche Welt hinausgehen – auch was unser Essen betrifft. Wer sich intensiv mit seinem Kühlschrank, seiner Speisekammer und den Lebensmitteln selbst beschäftigt, bekommt intuitiv ein Gefühl für seine Ernährungsgewohnheiten.

Ihre Entscheidungen, Ihre Planung, Ihr Konsum und Ihre Dankbarkeit helfen dabei, weniger Lebensmittel zu verschwenden und Ihre Existenz zu einer wertschätzenden Erfahrung zu machen – für Sie selbst und nicht weniger als die ganze Welt da draußen!

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen bei Ihrer persönlichen Ernährungswende!

*Marjorie und Malte Rubach*

## Einleitung

In der japanischen Philosophie »Kaizen« gilt die Entledigung von Verzichtbarem und Unordnung als Schlüssel zur »Veränderung zum Neuen«. Als Ernährungswissenschaftler ist es immer mein Ziel gewesen, Menschen anhand der neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse für eine gesündere Lebensweise zu begeistern. Ich musste aber auch immer wieder feststellen, dass Wissen allein noch keine Erfolgsgarantie ist. Die praktische Umsetzung folgt gewöhnlich den Gesetzmäßigkeiten des Alltags, der in unserer Zeit immer hektischer und schnelllebiger wird und kaum Zeit zum Luftholen lässt.

Schon vor vielen Jahren begann meine Frau Marjorie deshalb damit, unseren Alltag von unnötigem Ballast zu befreien. Da sie diejenige ist, die sich bei unserer Zusammenarbeit stets durch die Regalmeter in Buchhandlungen kämpft und mit langem Atem recherchiert, stieß sie dabei auf unglaublich viele Möglichkeiten, unser Lebensumfeld zu »entschlacken«. Doch eine Philosophie hatte unseren Nerv getroffen.

Sicher haben Sie schon von dem Prinzip des *Minimalismus* gehört: Weniger ist mehr. Nur so viel wie nötig, aber nicht mehr als das. Was sich nach einem Leben

in Askese anhört, das ist es auch. Der Minimalismus würde einem genussvollen Leben, wie wir es uns vorstellten, auf keinen Fall gerecht werden, da hätten wir auch direkt ins Kloster gehen können. Sie entdeckte stattdessen das Prinzip des *Essenzialismus*. Hinter diesem Prinzip verbirgt sich die Frage, was uns wirklich wichtig ist. Im Unterschied zum Minimalismus setzt der Essenzialismus voraus, dass wir uns intensiv mit den Dingen unseres Alltags auseinandersetzen müssen, um eine Entscheidung über ihren weiteren Verbleib in unserem Leben treffen zu können.

Wir begannen also damit, unser Leben auf den Kopf zu stellen. Fast alles wurde in Augenschein genommen, diskutiert und dann auch manch schmerzhafter Abschied genommen. Langsam, aber sicher arbeiteten wir uns Raum für Raum bis zur Küche vor. Das war ursprünglich gar nicht so geplant, doch die Konzepte, mit denen wir uns befassten, schlugen nun einmal vor, raumweise vorzugehen. Also trat das Unvermeidbare ein, wir standen schließlich vor unserem Kühlschrank und in der Speisekammer. Und Letztere war eine recht ungeordnete Ansammlung von verschiedenen Verpackungen, Gläsern, Dosen und Flaschen.

Wie in jedem Chaos hatte sich nach den Lehren der Chaostheorie eine irgendwie geartete Ordnung wie von selbst entwickelt, aber nicht unbedingt eine der Art, die uns in diesem Moment ein gutes Gewissen verschaffte. Im

Kühlschrank sah es etwas besser aus, immerhin sind dort ja die weniger haltbaren Lebensmittel gelagert, und da schaut man dann öfter mal vorbei. Eigentlich, denn auch hier standen längst vergessene Schätze in der letzten Reihe, die zum Beispiel mal für ein raffiniertes Curryrezept dienen sollten. Doch für ein schmackhaftes spontanes Essen fehlte auch in unserem Kühlschrank die Inspiration. Wir beschlossen also, auch die Küche dem Prinzip des Essenzialismus zu unterwerfen. In diesem Buch erfahren Sie, was wir daraus gelernt haben und wie auch Sie davon profitieren können!

# **Der Kühlschrank, das unbekannte Wesen**

Jeder hat ihn, aber die wenigsten wissen, wie man ihn richtig umsorgt. Dabei könnte er Ihr Leben auf magische Art und Weise verändern, wenn Sie sich ein wenig mehr um ihn kümmern möchten. Wie alles, was einem gut und heilig ist, benötigt er nur ein bisschen regelmäßige Pflege und einen liebevollen Umgang. Vor allem seine inneren Werte sind es, die aus ihm herausstrahlen, sobald er sich für Sie öffnet.

Es wird höchste Zeit, dass Sie ihn besser kennenlernen, denn Sie laufen sich mindestens dreimal am Tag über den Weg, wenn nicht sogar häufiger. Auch wenn er wie angewurzelt meist an seinem Platz steht, war es für ihn ein weiter Weg bis in unsere privatesten Gefilde. Noch vor gut einem halben Jahrhundert gab es von seiner Art sehr wenige Exemplare, aber inzwischen hat auch bei ihm die Evolution die verrücktesten Schöpfungen hervorgebracht.

Es gibt kleine und große, laute und leise. Manche sind sehr hungrig und brauchen viel Energie, und andere wieder sind echte Überlebenskünstler. Wie alles, was die Evolution hervorbrachte, sind manche Exemplare auch schon wieder von der Erdoberfläche verschwunden, weil

sie einfach mit den Umweltveränderungen nicht Schritt halten konnten. Auch scheint sich eher der mittelgroße Typ durchgesetzt zu haben statt der frühen Mammut-Exemplare. Die Zwergtypen trifft man hier und da noch an, aber für zu Hause sind sie meistens nicht so geeignet, auch wenn sie natürlich pflegeleichter sind.

Er ist wirklich ein ziemlich zuverlässiger Alleskönner in seinem Metier. Wenn wir nachts nicht schlafen können, spendiert er uns gerne noch ein Betthupferl. Morgens strahlt er uns mit dem matten Licht der Morgensonne entgegen. Er reicht uns die Milch, wenn wir uns den ersten Kaffee machen. Und abends können wir sicher sein, dass er wieder etwas in Reserve hat, was nach einem anstrengenden Tag die Laune hebt.

Also, widmen wir uns nun einem Zeitgenossen, der unser Leben auf einen Schlag wortwörtlich in beste Ordnung bringen kann. Es geht natürlich um Ihren Kühlschrank. Wir wissen oft gar nicht, was dieses wundersame Gerät für Fähigkeiten hat und wie es obendrein nicht nur Lebensmittel am besten frisch hält, sondern wie jeder Mensch mit wenigen einfachen Tipps den Kühlschrank zur Zentrale für gesunde und nachhaltige Ernährung machen kann.

Wir gehen gemeinsam auf die Reise in das Innere unserer Kühlschränke, nehmen Lebensmittel unter die Lupe und entwickeln in wenigen Schritten Ihr individuelles Kühl- und Speiselager, mit dem Sie nie wieder gezwungen

sind, den Pizzaboten anzurufen, weil Ihnen gähnende Leere entgegenschlägt. Seien Sie versichert, es kostet Sie nur ein wenig Ihrer Zeit, aber Sie gewinnen ein neues Leben!

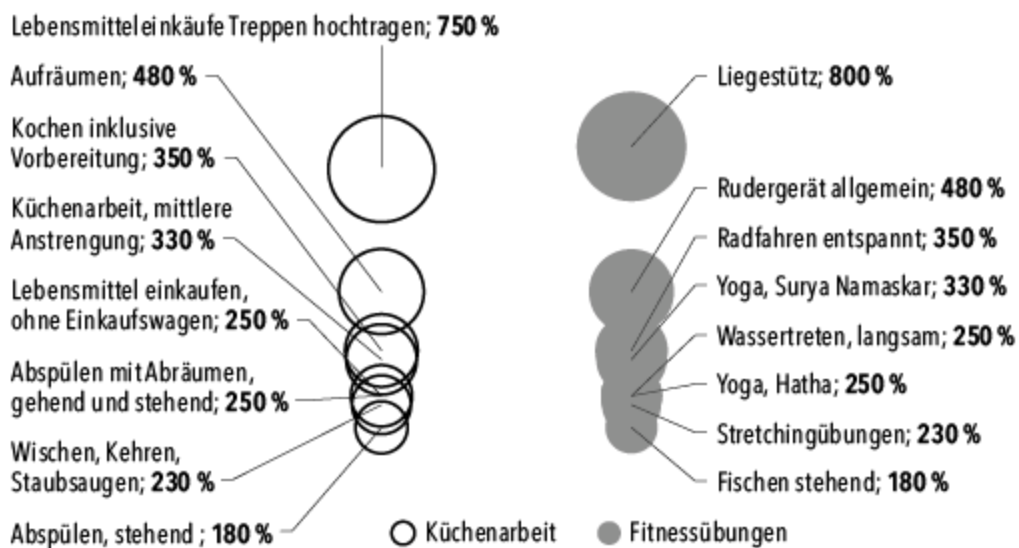
### Info-Box: Die Motivationsdusche für Küchenarbeit!

Wenn Sie an Küchenarbeit denken, was kommt Ihnen als Erstes in den Sinn? Jubelschreie oder eher der Gedanke, den Lieferdienst anzurufen?

Keine Sorge, Sie sind damit nicht allein, vielen geht es erst mal so, spätestens wenn sie an den Abwasch denken. Doch alle Arbeiten in der Küche sorgen nicht selten sogar für eine gewisse geistige Entlastung im Alltag. Gerade Menschen, die sich sonst im beruflichen Alltag mit viel Theorie und wenig Praxis beschäftigen, empfinden die tägliche Handarbeit zur Vorbereitung einer leckeren Mahlzeit oft sogar als Entspannung. Im Englischen spricht man von *mindful distraction* – geistiger Zerstreuung. Achten Sie einmal darauf, welchen Effekt dies bei Ihnen bewirkt! Wenn es Ihnen gefällt, machen Sie dazu noch Musik an, oder hören Sie Podcasts. Was auch immer zur weiteren Entspannung beiträgt, ist der Sache dienlich. Ein anderer positiver Effekt, den die meisten Menschen stark unterschätzen, ist die körperliche

Anstrengung bei der Küchenarbeit. Vorbereitungen, Kochen und Nachbereitungen inklusive Abwasch können Ihren Energieverbrauch ohne Probleme mehr als verdoppeln oder sogar verdreifachen.

Ich habe für Sie in der Übersicht einmal ein paar Tätigkeiten zusammengestellt, damit Sie sehen, welches Fitnessprogramm Sie mehrmals täglich absolvieren (können).



### *Stoffwechselsteigerung in Prozent bei 1 Stunde Aktivität*

Ich bin mir sicher, da ist etwas dabei, womit Sie nicht gerechnet haben. Vom Einkaufen bis zum Abwasch absolvieren Sie die körperliche Leistung, für die Sie sonst extra in ein Fitnessstudio gehen müssten! Da die Leistungssteigerung erst messbar zählt, wenn Sie



mindestens eine Stunde aktiv sind, rechnen Sie einmal zusammen, wie viel Zeit Sie das gesamte Geschehen kostet. Natürlich ersetzt die »Küchen-Fitness« nicht die positiven Effekte eines Krafttrainings oder einer Radtour. Doch in jedem Fall zahlen Sie mit dieser Alltagsaktivität auf die Haben-Seite Ihres Stoffwechselkontos ein. Einmal am Tag richtig kochen, und Sie haben Ihr Sportpensum bereits erfüllt!

# **Warum Sie sich mit Ordnung im Kühlschrank automatisch gesund und nachhaltig ernähren!**



**S**icher denkt der eine oder andere nun, warum soll mehr Ordnung im Kühlschrank und in der Speisekammer denn gesünder und nachhaltiger sein? Ganz

einfach, weil Ordnung nichts anderes bedeutet, als dass Sie mehr Übersicht haben. Das ist so, als wenn Sie sich vor hundert Jahren noch auf den höchsten Punkt in der Umgebung stellen mussten, um den Weg ins Tal zu sehen. Sich eine Übersicht zu verschaffen ist die Voraussetzung für eine zielgerichtete Orientierung. Heute brauchen Sie zwar nur noch ein Navigationssystem im Auto oder auf dem Handy, und Sie werden sehen, dass auch digitale Helfer ihren Beitrag zur Ernährungsrevolution in Ihrem Kühlschrank leisten können. Doch zunächst geht es darum, dass sich aus einer besseren Übersicht ganz leicht ein Orientierungssystem entwickeln lässt, das Ihnen überhaupt erst die Möglichkeit zu mehr Bewusstsein für Ihre alltägliche Ernährung liefert.

Ohne Orientierung können Sie keine bewussten Entscheidungen treffen, die vor allem Ihnen guttun und nicht nur der Kasse Ihres Supermarkts. Als Orientierungssystem, das Gesundheit und Nachhaltigkeit in sich vereint, richten wir uns nach der 2019 als »Planeten-Ernährung« (**siehe Info-Box**) bekannt gewordenen Ernährungsempfehlung eines hochkarätigen Expertenteams aus. Unter dem Vorsitz von Prof. Walter Willett, einem international anerkannten Ernährungswissenschaftler der Harvard-Universität und Befürworter einer pflanzenbasierten Ernährung, wurde diese Empfehlung als Grundlage geschaffen, damit weltweit einmal zehn Milliarden Menschen jeden Tag

ausreichend essen können, um gesund zu bleiben und die natürlichen Grenzen unseres Planeten nicht zu sprengen. Somit ernähren Sie sich mit »Magic Eating« nicht nur gesund, sondern gleichzeitig auch nachhaltig!

### **Info-Box: Gut für dich, gut für die Erde – die Planeten-Ernährung**

Das Ziel von »Magic Eating« ist eine dauerhafte Ernährungsumstellung, die Ihrer Gesundheit und der des Planeten nutzt. Das dahinterstehende wissenschaftliche Konzept wurde 2019 durch eine internationale Expertengruppe als »Planeten-Ernährung« bekannt. Die Planeten-Ernährung wurde so berechnet, dass jedem Menschen auf der Welt eine gesunde Ernährung möglich ist, aber auch die natürlichen Grenzen unseres Planeten nicht überschritten werden. Das bedeutet, dass die täglichen Mengen an Lebensmitteln so bemessen sind, dass dafür nur so viele Ressourcen verbraucht werden, wie auch natürlicherweise nachwachsen können. Und auch nur so viele Treibhausgase entstehen, dass die Erderwärmung gestoppt werden kann. Trotzdem ist die Planeten-Ernährung sehr flexibel. Sie erlaubt auch Fleisch, Milch und Milchprodukte, Fisch und Eier. Sie kann auch vegetarisch oder vegan umgesetzt werden.

Somit ist sie für jede Ernährungsweise geeignet, und der individuelle Genuss unterliegt keiner Beschränkung.

Wenn Sie Ihre Lebensmittelauswahl und Ernährung anhand der Planeten-Ernährung zusammenstellen, haben Sie also zwei Fliegen mit einer Klappe geschlagen: Sie sorgen für sich und für die Umwelt und damit auch für alle Lebewesen. Konkret berücksichtigt die Planeten-Ernährung, dass die sogenannten planetaren Grenzen durch unseren Konsum nicht überschritten werden. Die planetaren Grenzen heißen so, weil die Chancen auf Wiedergutmachung nach ihrem Überschreiten sehr gering sind. Das trifft nicht nur auf den Klimawandel zu, sondern es gibt ebenfalls Grenzen für die Fruchtbarkeit unserer Böden, für die Artenvielfalt, die Trinkwasservorkommen oder das Meeresleben. Damit wir die Ressourcen unserer Erde nicht über ihre Regenerationsfähigkeit hinaus beanspruchen, ist eine Orientierung an der Planeten-Ernährung also mehr als sinnvoll.

## **Garantiert besser: Abstand halten von Diäten und Ernährungstrends**

Ich beschäftige mich schon seit über zwanzig Jahren mit Ernährungsthemen und für eines meiner Bücher (*Die Ich-Ernährung. Ohne Diät gesund und glücklich*) habe ich mehr als siebenzig Diäten und Ernährungsweisen analysiert. Funktionieren sie tatsächlich? Sind sie vielleicht sogar gefährlich oder einfach nur unnütz? Ist das wissenschaftliche Konzept dahinter stimmig?

Ich kann Ihnen versichern, dass die wenigsten Diäten oder Ernährungsweisen eine solide wissenschaftliche Basis haben. Im Gegenteil, viele von ihnen sind zu fleischlastig, andere zu fettlastig, wieder andere empfehlen ohne wissenschaftlichen Beleg den Verzicht auf wertvolle Grundnahrungsmittel wie Kartoffeln, Milch oder Getreide. Dann gibt es auch wieder das Extrem, wo man sich wochenlang nur von einem Lebensmittel und Getränken ernähren soll. Oder sie gehen direkt zum Heilfasten. Doch wenn die Theorien dahinter oft so fraglich sind, warum bringen Diäten und Ernährungsweisen dann doch oftmals zumindest kurzfristig den erwünschten Erfolg?

Und da ist es wieder, das Zauberwort: »Orientierungssystem«. Entweder Sie dürfen nur noch

pflanzliche Lebensmittel essen. Oder alles muss glutenfrei sein. Oder Sie fangen an, Punkte zu zählen, je nachdem, wie viel und was Sie gegessen haben. Oder Sie gucken in Tabellen nach, die Ihnen vorgeben, welches Lebensmittel Sie noch essen dürfen, abhängig vom sogenannten glykämischen Index oder dem Säure-Basen-Wert. Oder Sie bekommen direkt einen vorgegebenen Ernährungsplan, den irgendjemand angeblich aus Ihrer DNA entschlüsselt hat. Das sorgt oft automatisch auch dafür, dass Sie weniger essen und weniger Kalorien zu sich nehmen.

Leider sind viele dieser Konzepte langfristig kaum umsetzbar, obwohl sie eine Menge Geld kosten können – im schlimmsten Fall sogar Ihre Gesundheit. In allen Fällen aber haben Sie klare Vorgaben zur Orientierung. Mit »Magic Eating« werden Sie genau das erreichen, aber mit einem wichtigen Unterschied: Sie sorgen dauerhaft für Veränderung durch bessere Orientierung!

### **Info-Box: Die Abkürzung, die keine ist!**

Wir werden im Alltag mit vermeintlich einfachen und schnellen Lösungen konfrontiert, die sehr verlockend klingen. Die Krux dabei: Es gibt tatsächlich oft einfache Lösungen, aber schnelle Lösungen schaffen oftmals im Nachhinein leider genauso schnell neue Probleme. In Ernährungsfragen gilt dies im

Besonderen, und fast alle haben schon einmal vom Jo-Jo-Effekt gehört: Wer durch eine »Turbo-Diät« in zwei Wochen 5 Kilo Körpergewicht verloren hat, findet nicht selten zwei Monate später plötzlich 10 Kilo mehr auf den Hüften wieder.

Eine nachhaltige und langfristige Gewichtsabnahme hingegen geht mit etwa ½ Kilogramm pro Woche einher. Für 5 Kilogramm Gewichtsverlust sind also zweieinhalb Monate ein gesunder Zeitraum. In dieser Zeit und sogar noch länger können Sie eine Menge neuer Rezepte ausprobieren, Kochtechniken sowie neue Lebensmittel kennenlernen und neue Handlungsweisen in Ihrem Alltag einstudieren. Mit anderen Worten: Sie entwickeln ein neues Bewusstsein für Ihre Ernährung!

Dieses Beispiel soll Ihnen zeigen, dass Sie umso mehr gewinnen, je mehr Sie bereit sind, anfänglich Zeit und Mühe zu investieren. »Magic Eating« bedeutet, dass Sie statt »schnellem« Fertigessen immer mehr frische und wenig verarbeitete Lebensmittel selbst zubereiten. »Magic Eating« heißt, mehr Zeit für Mahlzeiten einzuplanen – egal, ob allein, zu zweit oder zu mehreren –, statt eines »schnellen« Essens oder Snacks zwischendurch. Und »Magic Eating« bedeutet, ein neues Ordnungs- und Orientierungssystem in Ihrem Kühlschrank und Ihrer Speisekammer zu etablieren, mit dem Sie zukünftig automatisch in die



Gesundheit Ihres Körpers und unseres Planeten investieren.

Behalten Sie dabei immer dieses Zitat von Mahatma Gandhi im Auge: »Lebe, als würdest du morgen sterben. Lerne, als würdest du für immer leben.«