



Die magische
Formel.



Die AURUM Food Roadmap

Die Lebensmittel zum Geniessen, Reduzieren und Eliminieren



geniessen

vermeiden

GETRÄNKE

Filter Wasser, Mineralwasser aus Glas, Kaffee (schwarz oder mit Weidebutter und MCT-Öl)

Wasser mit Zitrone/Limette, grüner Tee

Leitungswasser mit Zitrone/Limette, frisch gebrühter Eistee (ungesüsst), frische Nussmilch, Weidemilch (Vollfett)

Kombucha, Eistee im Glas (kein Plastik, ohne Zuckerzusatz), frisches Kokoswasser, Kokoswasser (Flasche/Schachtel), Nussmilch in Flaschen)

Frisch gepresster Fruchtsaft

Pasteurisierte Milch

Sojamilch, Saft aus Verpackungen/ Plastikflaschen, Diätgetränke, Soda, gesüßte Getränke, Getränke mit Aspartam (E 951), Sportgetränke

BIO-GEMÜSE

Spargel, Avocado, Pak Choy, Brokkoli, Rosenkohl, Blumenkohl, Sellerie, Gurke, Fenchel, Oliven, gekochter Grünkohl, gekochte Kohlblätter, Kohl

Salat, Radieschen, Spinat, Zucchini, Koriander, Artischocken, grüne Bohnen, Lauch, Petersilie, Frühlingszwiebel

Butternuss- und Winterkürbis, grüne Bohnen, Lauch, Petersilie

Auberginen, Zwiebeln, Erbsen, Paprika, Schalotten, Tomaten, Champignons, Karotten

Roher Kohl, roher Mangold, roher Grünkohl, roher Spinat, Mais (frisch vom Kolben)

Alle anderen Maisarten (ausser frisch), Gemüse in Dosen, Soja (ausser fermentiert) und nur in sehr kleinen Mengen

ÖLE & FETTE

Kokosnussöl, natives Olivenöl extra, Eigelb von Weidehühner, Krillöl, Fette und Knochenmark von Weidetieren, Avocadoöl, Fischöl, Weidebutter, Kakaobutter, Ghee (vom Weidebutter), MCT Öl, Sonnenblumenlecithin, dunkle Schokolade, Algenöl

Palmöl, Palmkernöl, MCT-Öl (achtung Desaster-pants)

GMO-Sojalecithin, Speck von Weidetieren

Enten- und Gänsefett, Butter und Ghee von Kühen (keine Weidekühe)

Hühnerfett, Distel-, Sonnenblumen-, Raps-, Erdnuss, Soja-, Baumwollsaat-, Mais-, Pflanzen- und Leinsamenöle

Margarine und andere künstliche Transfette, Öle aus GMO-Getreiden, Schmalz (Massentierhaltung)

NÜSSE, SAMEN UND HÜLSENFRÜCHTE

Kokosnuss, Walnüsse

Kokosnussmehl, rohe Pistazien, blanchierte Mandeln

Mandeln, Cashewnüsse, Kastanien, Haselnüsse, Macadamia, Pekannüsse, Walnüsse, Sonnenblumenkerne

Nicht-Bio: Mandel-, Cashew-, Pekannuss- und Walnussmehl, Nussbutter (ausser Erdnussbutter), Pinienkerne, Sonnenblumenkerne-Butter

Geröstete Pistazien, gesprossene Hülsenfrüchte, Paranüsse, Kichererbsen, Hummus, getrocknete Erbsen, die meisten Hülsenfrüchte (getrocknete Bohnen und Linsen), Erdnüsse, Leinsamen, Chiasamen

Soja, Sojanüsse, Maisnüsse, alle Nüsse, die geröstet und gesalzen sind - sorry ;)

PROTEIN

Quecksilberarme Fische (Wildfang) wie Sardinen, Schellfisch, Seezunge, Sardinen, Sockeye Lachs, Heilbutt, Forelle, Molkedrink (Weidehaltung ohne Zucker)

Rind- und Lammfleisch (Weidehaltung), Eier und Gelatine von Weidetieren, Kolostrum (Vormilch), Kollagen-Protein

Weidetiere: Schweinefleisch, Ente und Gans, Hanfprotein, kaltverarbeitetes Eiweisspulver

Eier aus Massenhaltung, Weidehühner und -truthan

Fleisch (keine Weidehaltung, auch wenn bio), wenn dann Filet

Quecksilberverseuchte oder gezüchtete Meeresfrüchte, Reis- und Erbsenprotein

Sojaprotein, Weizenprotein/ Gluten, Käse und andere pasteurisierte oder gekochte Milchprodukte (ausser Butter)

Die AURUM Food Roadmap

Die Lebensmittel zum Geniessen, Reduzieren und Eliminieren



MILCHPRODUKTE

Geniessen
Bio Weidebutter, Kolostrum (Vormilch), Kokosnussjoghurt (Alnatura)

Reduzieren
Nicht-Bio Ghee oder Weidebutter, Bio Sahne aus Weidemilch, Joghurt aus Ziegenmilch (Weidehaltung) und Ghee (Weidehaltung)

Reduzieren
Bio-, Vollfett-, Rohmilch oder Joghurt (Weidehaltung)

Reduzieren
Nicht-Bio: Weidebutter oder -ghee, bio-Kuhmilchkäse (Weidehaltung), roher Schafs-/Ziegenkäse

Reduzieren
Butter (keine Weidehaltung)

Reduzieren
Magermilch oder fettarme Milch, jeglicher Ersatz für Butter, pasteurisierte Milch oder Joghurt

Vermeiden
Milchpulver, Milchersatz, Kondensmilch, Speiseeis

KOHLHYDRATE

Geniessen
Grünes Gemüse (Broccoli, Blumenkohl und andere Kohlsorten), Blattgemüse, Salate

Reduzieren
Butternusskürbis, Süsskartoffel, Karotte, Wurzelgemüse, Zwiebeln

Reduzieren
Weisser Reis, Maniok, Wasserbrotwurzel, Tapiokamehl / -stärke

Reduzieren
Kartoffeln (weiss, lila, neu)

Reduzieren
Schwarzer Reis, Wildreis, brauner Reis, Banane, Hafer

Reduzieren
Frische oder gefrorene Bio-Maiskolben, Buchweizen, Quinoa

Reduzieren
Weizen, Mais, Hirse, anderes Getreide, Kartoffelstärke, Maisstärke, glutenfreie Pulver, Kichererbsenmehl

FRÜCHTE

Geniessen
Avocado, Brombeeren, Kokosnuss, Preiselbeeren, Zitrone, Limette, Himbeeren

Reduzieren
Blaubeeren, Ananas, Erdbeeren, Mandarine

Reduzieren
Grapefruit, Granatapfel

Reduzieren
Apfel, Aprikose, Kirschen, Feigen, Kiwi, Litschi, Nektarine, Orange, Pfirsich, Birne, Pflaumen

Reduzieren
Banane, Datteln, Trauben, Guave, Mango, Melone, Papaya, Passionsfrucht, Kaki, Wegerich, Wassermelone

Reduzieren
Cantaloupe-Melone, Honigtau

Vermeiden
Rosinen, Trockenfrüchte, Obstsaft, Marmelade, Gelee, Obst aus der Dose, Honigtau

SÜSSIGKEITEN

Geniessen
Xylit, Erythrit, Stevia, Mönchsf Frucht, d-Ribose,

Reduzieren
Sorbitol, Malitol und andere Zuckeralkohole

Reduzieren
GMO-freie Dextrose, Glukose, Rohhonig

Reduzieren
Ahornsirup, Kokosnusszucker

Reduzieren
Weisser Zucker, brauner Zucker, Agaven, gekochter Honig

Reduzieren
Fruktose, Fruchtsaftkonzentrat, Maissirup mit hohem Fruktosegehalt

Vermeiden
Acelsulfam-Kalium (Aspartam), Saccharin

ZUBEREITUNG TIPPS

Geniessen
Roh oder nicht gekocht, leicht erhitzt

Reduzieren
Bissfest gedämpft, vorgebacken oder unter 160° C backen, gedämpft, gekocht im Wasser, pochiert, leicht gegrillt, sous vide, langsam gegart, zubereitet im Dampfkochtopf

Reduzieren
UV-Ofen

Reduzieren
In der Pfanne gebraten

Reduzieren
Grillade

Vermeiden
verbrannt, geschwärzt, verkohlt, frittiert, in der Mikrowelle gebraten

Die AURUM Einkaufsliste



AURUM Antwort auf „Was soll ich essen?“ und „Was wollte ich eigentlich einkaufen?“
Die meisten Lebensmittel in dieser Liste stammen vom grünen („geniessen“) und einige vom neutralen- („reduzieren“) Bereich.

GEMÜSE

- ___ KORIANDER
- ___ PETERSILIE
- ___ PAK CHOY
- ___ ROSENKOHL
- ___ FENCHEL
- ___ SPARGEL
- ___ BROKKOLI
- ___ BLUMENKOHL
- ___ SELLERIE
- ___ GURKE
- ___ AVOCADO
- ___ GRÜNKOHL
- ___ BLATTKOHL
- ___ SPINAT
- ___ RADIESCHEN
- ___ SOMMER-KÜRBIS
- ___ ZUCCHINI
- ___ SALAT, alle Sorten
- ___ ARTISCHOCKEN
- ___ GRÜNE BOHNEN
- ___ BUTTERNUSSKÜRBIS
- ___ KAROTTEN
- ___ LAUCH
- ___ FRÜHLINGSZWIEBELN

NÜSSE & HÜLSENFRÜCHTE

- ___ KOKOSNUSS
- ___ MANDELN
- ___ CASHEWS
- ___ HASELNUSS

- ___ MACADAMIA
- ___ PECANUSS
- ___ ESKASTANIEN/ MARONE
- ___ WALNUSS

FRÜCHTE

- ___ BROMBEEREN
- ___ MOOSBEEREN/CRANBERRY
- ___ LIMETTEN
- ___ ZITRONEN
- ___ HIMBEEREN
- ___ ERDBEEREN
- ___ AVOCADOS
- ___ KOKOSNUSS
- ___ OLIVEN
- ___ ANANAS
- ___ MANDARINEN
- ___ GRAPEFRUIT
- ___ GRANATAPFEL
- ___ BLAUBEEREN

PROTEINE

- ___ RIND (WEIDEHALTUNG)
- ___ LAMM (WEIDEHALTUNG)
- ___ FREILANDEIER
- ___ KOLLAGEN
- ___ MOLKE (VON WEIDETIEREN)
- ___ RINDERBRÜHE

- ___ SARDELLEN (WILDFANG)
- ___ SCHELLFISCH (WILDFANG)
- ___ SEEZUNGE (WILDFANG)
- ___ SARDINEN (WILDFANG)
- ___ LACHS (WILDFANG)
- ___ HEILBUTT (WILDFANG)
- ___ FORELLE (WILDFANG)
- ___ SCHWEINEFLEISCH (WEIDEHALTUNG)
- ___ FISCH VON LOKALEN SEEN

MILCHPRODUKTE

- ___ GHEE
- ___ WEIDEBUTTER
- ___ RAHM
- ___ VOLLFETT ROHMILJOGHURT

GEWÜRZE & AROMA

- ___ FENCHELSAMEN
- ___ KÜMMEL
- ___ APFELESSIG
- ___ MEERESALZ (FEINKÖRNIC)
- ___ INGWER
- ___ KORIANDER
- ___ PETERSILIE
- ___ SCHOKOLADE/ ROHKAKAO
- ___ OREGANO
- ___ KURKUMA
- ___ ROSMARIN
- ___ LAVENDEL

- ___ THYMIAN
- ___ ZIMT
- ___ PIMENT
- ___ NELKE
- ___ SENF

ÖLE & FETTE

- ___ EIER (EIGELB)
- ___ FETT VOM FLEISCH (WEIDEHALTUNG)
- ___ RIND- & LAMMFLEISCH
- ___ ALGENÖL
- ___ KNOCHENMARK
- ___ KOKOSNUSSÖL
- ___ MCT-ÖL
- ___ SCHOKOLADE, 85-99%
- ___ KAKAOBUTTER
- ___ AVOCADOÖL
- ___ BUTTER
- ___ FISCHÖL
- ___ MAKADAMIANUSS-ÖL
- ___ NATIVES OLIVENÖL
- ___ MANDELBUTTER
- ___ HASELNUSSBUTTER
- ___ WALNUSSBUTTER
- ___ CASHEWBUTTER

KOHLHYDRATE

- ___ SÜSSKARTOFFEL
- ___ ROTE BEETE
- ___ WEISSER REIS
- ___ KAROTTEN
- ___ KÜRBIS
- ___ BLATTSALAT
- ___ GRÜNES GEMÜSE
- ___ BUTTERNUSSKÜRBIS
- ___ WASSERBROTWURZEL
- ___ MANIOK-/KASSAVEMEHL
- ___ KOCHBANANE
- ___ BANANEN
- ___ REISMEHL
- ___ TAPIOKAMEHL/-STÄRKE
- ___ KOCHBANANENMEHL

GETRÄNKE

- ___ KAFFEE
- ___ KRÄUTERTEE

ZUCKER & SÜSSUNGSMITTEL

- ___ XYLIT
- ___ ERYTHRIT
- ___ STEVIA
- ___ SORBIT (ZUCKERALKOHOL)
- ___ MALIT (ZUCKERALKOHOL)
- ___ DEXTROSE/ TRAUBENZUCKER
- ___ GLUCOSE
- ___ UNGEKLÄRTER HONIG