EINKAUFSLISTE

Obst, Gemüse, Kräuter

Richte dich hier nach dem Saisonkalender. Einige Beispiele findest du unten. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer sollten immer im Vorratsschrank sein. Du kannst dir auch zusätzlich einen Vorrat an gefrorenen Kräutern, Obst und Gemüse zulegen.

Frühling (z. B.)

Bärlauch
Batavia
Blumenkohl
Champignons
Eichblattsalat
Erdbeeren
Gurken
Kohlrabi
Lollo Rosso
Mangold

Sommer (z. B.)

Aprikosen
Auberginen
Birnen
Blumenkohl
Brombeeren
Dill
Erbsen
Feigen
Fenchel
Gurken

Herbst (z. B.)

Butternutkürbis
Chicorée
Chinakohl
Eichblattsalat
Feldsalat
Fenchel
Frühlingszwiebeln
Grüne Bohnen
Haselnüsse
Hokkaido

Winter (z. B.)

Grünkohl
Knollensellerie
Lauch
Maronen
Pastinaken
Rosenkohl
Rosmarin
Rote Bete
Steckrüben
Wirsing

Hülsenfrüchte

Erbsen
Edamame
Kichererbsen
Kidneybohnen
Linsen
Lupinen
Schwarze Bohnen
Weiße Bohnen

Nüsse

Cashewkerne
Erdnüsse
Haselnüsse
Mandeln
Paranüsse
Pekannüsse
Pistazien
Walnüsse

Gewürze

Cayennepfeffer
Chiliflocken
Kala Namak
Kräutersalz
Kreuzkümmel
Kümmel
Kurkuma
Muskatnuss
Paprikapulver
Pfeffer
Salz

Snacks

Apfelchips
Datteln
Trockenfrüchte
Linsenchips
Nussmischung
Quinoachips
Reiswaffeln
Rosinen
Zartbitterschokolade

Kohlenhydrat- quellen

Amaranth
Buchweizen
Buchweizenbrot
Buchweizenmehl
Buchweizenspaghetti
Haferbrot
Haferflocken
Hafermehl
Hirse
Kartoffeln
Linsenpasta
Quinoa
Reis
Reisnudeln
Reispapier
Süßkartoffeln

Kerne & Samen

Chiasamen
Hanfsamen
Kürbiskerne
Leinsamen
Pinienkerne
Sesam
Sonnenblumenkerne

Öle & Fette

Hanföl
Kokosöl
Kürbiskernöl
Leinöl
Olivenöl nativ extra
Pflanzliche Butter

Milchprodukt- alternativen

Erbsenmilch
Hafermilch/-sahne
Kokosjoghurt
Mandelmilch/-sahne
Sojamilch/-sahne
Sojajoghurt

Ei-Ersatz

Apfelmus
Bananen
Flohsamenschalenpulver
Leinsamen
Nussmus

Süßungs- mittel

Agavendicksaft
Ahornsirup
Dattelsirup

Sonstiges

Currypaste
Hefeflocken
Kresse
Misopaste
Sprossen
Tahini