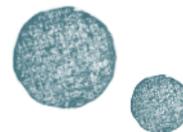


# EINKAUFLISTE



WAS SOLLTE MAN NUN AM BESTEN IMMER ZUHAUSE VORRÄTIG HABEN, UM EINE AUSGEWOGENE, VOLLWERTIGE PFLANZLICHE KOST LEICHT(ER) ZUBEREITEN ZU KÖNNEN?

Um es noch einmal zu vereinfachen, folgt eine angeleitete **Einkaufsliste**.

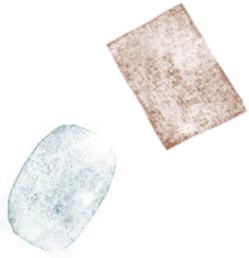
Diese ist in die Bereiche aufgeteilt, wie sie auch in den **Hauptnahrungsgruppen** vorkommen. Das macht insofern auch Sinn, als dass die meisten Dinge auch so im Supermarkt organisiert sind. Diese Liste hat natürlich keinen Anspruch auf Vollständigkeit und kann verändert und ergänzt werden!

## GEMÜSE

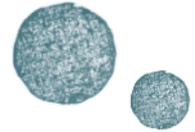
- Gemüse in allen Farben und Formen
- Als gelegentliche Alternative: Tiefkühlware ohne Zusätze (Bsp.: TK-Blattspinat) oder Konserven (Bsp.: Tomatensauce)
- Besonders zurückgreifen auf dunkelgrünes Blattgemüse (Spinat, Feldsalat etc.) und Kreuzblütler (Brokkoli, Karfiol/ Blumenkohl, Kohlrabi etc.), sowie - sofern gut verträglich - auf Zwiebelgewächse (Knoblauch, Zwiebel, Bärlauch etc.)

## OBST

- Obst in allen Farben und Formen
- Als gelegentliche Alternative: Tiefkühlware (TK) ohne Zusätze (Bsp.: TK-Beeren)
- Obstarten variieren (Steinobst, Beerenobst, Kernobst, Zitrusfrüchte, exotische Früchte)
- Trockenfrüchte (zum Naschen und Süßen): Datteln, Rosinen, getrocknete Mangos, Pflaumen etc. (nach Geschmack, bestenfalls ohne Zuckerzusatz)



# EINKAUFLISTE

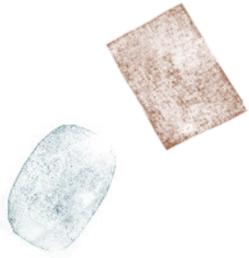


## VOLLKORNGETREIDE

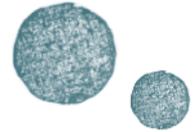
- Verschiedene Getreidesorten in Vollkornqualität: ganzes Korn, Mehl, Grieß, Schrot, Flocken oder gepoppt (ungesüßt)
- Nudeln, Reis, Teigwaren, Brot in Vollkornqualität (muss angegeben sein, "Schwarzbrot" ist nicht gleich Vollkornbrot)
- Weizen, Urweizen, Hartweizen, Dinkel, Emmer, Einkorn
- Roggen, Gerste
- Reis (Vollkornreis, brauner Reis)
- Hafer, Haferflocken, Hafergrütze
- Hirse, Teff (Zwerghirse)
- Mais, Polenta
- Pseudogetreide (Amaranth, Quinoa, Buchweizen)

## HÜLSENFRÜCHTE

- Hülsenfrüchte entweder trocken kaufen, nach Packungsanleitung einweichen und kochen oder in Dosen/Gläsern kaufen für den praktischen, schnelleren Gebrauch
- Sojabohnen (Tofu, Sojadrink mit Kalzium, Tempeh, Sojajoghurt ohne Zuckerzusatz)
- Erbsen (auch als TK-Variante)
- Kichererbsen (aus dem Glas/der Dose oder getrocknet; Kichererbsenmehl)
- Kidneybohnen, weiße und schwarze Bohnen, ...
- Linsen (rote Linsen sind geschält und daher sehr schnell gar, Berglinsen, Belugalinsen, gelbe Linsen uvm. einfach nach Verpackungsangabe zubereiten)
- Erdnüsse (am besten ungesalzen)



# EINKAUFLISTE



## NÜSSE UND SAMEN

- Nüsse und Samen unterscheiden sich preislich und qualitativ sehr. Am besten ist es, sich selbst ein Bild davon zu machen. Nüsse und Samen in Bio-Qualität garantieren vielerlei Vorteile (siehe Modul 8), aber liegen preislich auch höher.
- Eine gewisse Vielfalt zuhause zu haben, macht es leichter, auch daraus zu schöpfen. Am besten lagern sich Nüsse und Samen in Schraub- oder Einmachgläsern, luftdicht und lichtgeschützt halten sie am längsten.
- Auch Nussmuse eignen sich sehr gut für die tägliche Portion an Nüssen - diese sollten zu hundert Prozent aus Nüssen bestehen, ohne Zucker- oder Fettzusatz
- Walnüsse (durch ihren hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren)
- Cashewkerne, Mandeln, Haselnüsse
- Pistazienkerne, Pistazienmus
- Leinsamen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne
- Chiasamen, Hanfsamen

## GRUNDAUSSTATTUNG IN DER KÜCHE

- Rapsöl zum Braten
- Olivenöl, kaltgepresstes Leinöl, Walnussöl für Salate oder kalte Speisen (gerne mit DHA angereichert)
- Jodsalz (jodiertes Salz)
- Hefeflocken
- Pflanzendrinks mit Kalziumzusatz, pflanzliche Joghurtalternativen ohne Zuckerzusatz
- Gewürze, Gemüsebrühe (am besten ohne Salz, so kann der eigene Bedarf an Salz zugefügt werden)
- Datteln und dunkle Schokolade zum Naschen (je höherprozentig der Kakaogehalt ist, desto weniger Zucker und demnach auch bitterer ist die Schokolade)
- Für den Rest - siehe oben!

