

Pflanzenbasierte Einkaufsliste

Sind die richtigen Zutaten erst einmal im Haus, kann die Zubereitung köstlicher pflanzlicher Mahlzeiten ein frisches und lustiges Abenteuer sein. Denken Sie daran, dass pflanzenbasierte Ernährung nicht „alles oder nichts“ bedeutet. Sie müssen nicht auf Fleisch verzichten, um sich vermehrt pflanzenbasiert zu ernähren. Sie können diese Liste ergänzen oder Zutaten streichen, je nach Vorlieben oder persönlichem Speiseplan.

FÜR DEN VORRATSSCHRANK

Wählen Sie ihre Favoriten für schnelle, schmackhafte Mahlzeiten, die man immer zur Hand haben sollte. Achten Sie beim Kauf von Konserven oder Gläsern auf natriumarme oder -reduzierte Varianten.

- Bohnen und Linsen, getrocknet, im Glas oder in der Dose
- Thunfisch in der Dose
- Dosentomaten (gestückelt oder ganz), Tomatenmark oder -passata
- Sojasauce
- Rapsöl, natives Olivenöl extra
- Essig (z. B. Balsamico und Apfelessig)
- Gewürze, Kräuter und Würzmischungen (Chili, Curry, Knoblauch, Garam Masala etc.)
- Nussmus, Tahin (oder stellen Sie Ihre eigene Walnussbutter her)
- Gemüsebrühe (vielseitig zum Kochen mit oder ohne Fleisch und Geflügel)
- Kokosmilch

GEMÜSE UND OBST

Wählen Sie Ihr bevorzugtes frisches, gefrorenes oder konserviertes Obst und Gemüse - alle sind gesund! Achten Sie darauf, saisonal zu essen, dann haben die Produkte ihren besten Geschmack.

- Artischocken
- Avocados
- Blattgemüse (z. B. Salate, Spinat, Mangold)
- Erbsen
- Karotten
- Kartoffeln
- Knoblauch
- Kohlsorten (Weißkohl, Rotkohl, Blumenkohl, Brokkoli etc.)
- Kürbis
- Paprika
- Pilze

- Tomaten
- Wurzelgemüse (Sellerie, Rote Bete, Rüben, Pastinaken etc.)
- Zwiebeln
- Äpfel
- Bananen
- Beeren
- Birnen
- Melone
- Weintrauben
- Zitrusfrüchte
- Datteln und Trockenfrüchte

IM KÜHLSCHRANK AUFZUBEWAHREN

- Walnüsse (einfrieren, wenn die Lagerung länger als einen Monat dauert)
- Fisch/Meeresfrüchte
- Geflügel
- Tofu, Tempeh und/oder Seitan
- Eier
- Käse
- Fettarme oder entrahmte Milch
- Milchalternativen wie Hafer- oder Sojadrinks (achten Sie auf angereicherte Varianten oder probieren Sie doch mal Ihre eigene Walnussmilch)
- Naturjoghurt (z. B. griechischer Joghurt, entrahmt oder fettarm)
- Joghurtalternativen z. B. aus Soja oder Hafer

GETREIDEPRODUKTE

- Kernige oder zarte Haferflocken
- Urgetreide (Quinoa, Dinkel, Hirse, Bulgur)
- Zuckerarme Vollkorn-Cerealien
- Vollkornbrot, Vollkornknäckebrötchen oder Pumpernickel
- Vollkornnudeln
- Brauner Reis oder Wildreis
- Weizenvollkornmehl

