

Food: Richtig essen & bewusst genießen

Basiszutaten für die Wohlfühlküche

- ❖ **Fette**: Kokosöl, Ghee und Distelöl zum Anbraten, Rapsöl, gutes Olivenöl für Salatsaucen
- ❖ **Getreide**: (Vollkorn-) Reis, Quinoa, Buchweizengrütze, unbedingt Haferflocken, Hirse, Nudeln, Bulgur, Polenta, Gerste
- ❖ **Süßungsmittel**: Datteln, Trockenobst (z.B.: Rosinen), Ahornsirup, Agavendicksaft
- ❖ **Milchersatz und Muse**: Pflanzendrinks (z.B.: Haferdrink, Reisdink, Haselnussmus, Mandelmus, Kokosmilch, Tahini (Sesammus), Erdnussmus, Cashewmus
- ❖ **Samen, Kerne, Nüsse**: Cashews, Mandeln, Leinsamen, Sesam, Kürbiskerne, Hanfsamen, Walnüsse, Haselnüsse
- ❖ **Hülsenfrüchte**: Kichererbsen (im Glas oder zum Selberkochen), Kidney- und andere Bohnen im Glas, verschiedene Linsenarten (z.B.: Rote oder gelbe Linsen, Belugalinsen), Mungbohnen
- ❖ **Gewürze** in getrockneter Form, rein oder in Mischungen je nach Belieben – z.B.: Paprika scharf/süß, Kreuzkümmel, Ras El Hanout, Kräuter der Provence, Curry, diverse Masalas (indische Gewürzmischungen), Hefeflocken
- ❖ **frisches Gemüse** nach Jahreszeit ([Saisonkalender!](#))
- ❖ **Obst** nach Jahreszeit, Bio-Zitronen, Bananen
- ❖ **Tiefgefrorenes**: Rote Beeren, Blattspinat, Erbsen, Bohnen,
- ❖ **Sonstiges**: Apfelmus, Dinkelmehl, Kichererbsenmehl, Tamari (Sojasauce), Misopaste, Tomatenmark, Passata im Glas, Mais im Glas, Räuchertofu, Naturtofu (am besten schmeckt der von Taifun), Mais- oder Kartoffelstärke zum Binden, Apfelessig/Balsamico

