

## Food: Richtig essen & bewusst genießen

---

### *Basiszutaten für die Wohlfühlküche*

- ❖ **F e t t e** : Kokosöl, Ghee und Distelöl zum Anbraten, Rapsöl, gutes Olivenöl für Salatsaucen
- ❖ **G e t r e i d e** : (Vollkorn-) Reis, Quinoa, Buchweizengrütze, unbedingt Haferflocken, Hirse, Nudeln, Bulgur, Polenta, Gerste
- ❖ **S ü ß u n g s m i t t e l** : Datteln, Trockenobst (z.B.: Rosinen), Ahornsirup, Agavendicksaft
- ❖ **M i l c h e r s a t z u n d M u s e** : Pflanzendrinks (z.B.: Haferdrink, Reisdink, Haselnussmus, Mandelmus, Kokosmilch, Tahini (Sesammus), Erdnussmus, Cashewmus
- ❖ **S a m e n , K e r n e , N ü s s e** : Cashews, Mandeln, Leinsamen, Sesam, Kürbiskerne, Hanfsamen, Walnüsse, Haselnüsse
- ❖ **H ü l s e n f r ü c h t e** : Kichererbsen (im Glas oder zum Selberkochen), Kidney- und andere Bohnen im Glas, verschiedene Linsenarten (z.B.: Rote oder gelbe Linsen, Belugalinsen), Mungbohnen
- ❖ **G e w ü r z e** 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
- ❖ **f r i s c h e s G e m ü s e** nach Jahreszeit ([Saisonkalender!](#))
- ❖ **O b s t** nach Jahreszeit, Bio-Zitronen, Bananen
- ❖ **T i e f g e f r o r e n e s** : Rote Beeren, Blattspinat, Erbsen, Bohnen,
- ❖ **S o n s t i g e s** : 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, Apefelessig/Balsamico

