

Einkaufs-Checkliste für (Neu-) Veganer und alle, die sich pflanzenbasiert(er) ernähren wollen

Ich gebe dir mit dieser Einkaufs-Checkliste eine Übersicht über die wichtigsten Lebensmittelgruppen in der veganen Ernährung. Unter den jeweiligen Gruppen findest du bis zu zehn sinnvolle Lebensmittel, mit denen sich zahlreiche Gerichte zaubern lassen. Esse bunt und abwechslungsreich - damit bist du bestens mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt. Ich empfehle auf Regionalität und Saisonalität zu achten, um den vollen Geschmack frischer Lebensmittel genießen zu können. Außerdem schonst du damit deinen Geldbeutel und die Umwelt. Wenn es dir möglich ist, versuche Ware aus biologischem Anbau zu bevorzugen.

Bleibe neugierig und probiere immer wieder neue Lebensmittel und Gerichte aus.

GEMÜSE:

Gemüse sollte täglich auf deinem Speiseplan stehen. Empfohlen werden mindestens 3 Portionen täglich.

- Grünkohl
- Brokkoli
- Zucchini
- Karotten
- Kartoffeln
- Knoblauch
- Zwiebeln
- Rotkohl
- Lauch
- Blumenkohl

OBST:

Obst sollte täglich auf deinem Speiseplan stehen. Empfohlen werden mindestens 2 Portionen täglich.

- Äpfel
- Bananen
- Birnen
- Pflaumen
- Avocado
- Organen
- Beeren aller Art
- Weintrauben
- Mangos
- Melonen

GETREIDE inkl. PSEUDOGETREIDE:

Bevorzuge hier immer die Vollkornvariante.

- Dinkel
- Weizen
- Hafer
- Hirse
- Reis
- Buchweizen
- Amaranth
- Quinoa
- Roggen
- Gerste

HÜLSENFÜCHTE:

Hülsenfrüchte kommen in unseren heutigen Gerichten (leider) viel zu selten auf den Tisch. Und das, obwohl sie richtige Nährstoffbomben sind. Probiere dich durch und versuche möglichst oft Hülsenfrüchte in deine Ernährung einzubauen.

- Kichererbsen
- Kidneybohnen
- Erbsen
- Weiße Bohnen
- Grüne Bohnen
- Linsen
- Sojabohnen
- Schwarze Bohnen
- Mungbohnen

NÜSSE & SAMEN:

Lass dich von dem höheren Kaloriengehalt nicht abschrecken. Nüsse und Samen enthalten gesundheitlich wertvolle Inhaltsstoffe.

- Mandeln
- Walnüsse
- Haselnüsse
- Leinsamen
- Sonnenblumenkerne
- Kürbiskerne
- Hanfsamen
- Sesam
- Chiasamen
- Paranüsse

Diese Liste würde sich noch um so viele Lebensmittel ergänzen lassen. Das sind hier einfach die wichtigsten Lebensmittelgruppen unverarbeiteter Lebensmittel.

Um genussvolle Gerichte zu zaubern sind frische Kräuter und Gewürze sinnvoll.