

Einkaufshilfe

Du greifst immer wieder zu den gleichen Produkten und die pflanzliche Ernährung erscheint dir langweilig und einseitig? Dann lass dich beim nächsten Lebensmitteleinkauf von unseren Vorschlägen inspirieren und entdecke Möglichkeiten, deinen Speiseplan mit neuen Lebensmitteln zu erweitern.

Hülsenfrüchte	
Linsen	roh, in Konserven
Bohnen	roh, in Konserven
Kichererbsen	roh, in Konserven, als Hummus
Obst & Gemüse	
Obst	roh, tiefgekühlt, Trockenfrüchte
Beeren	roh, tiefgekühlt, getrocknet
Gemüse	roh, tiefgekühlt (in Konserven), fermentiert
Blattsalate	Eisberg-, Feld-, Romanasalat, Rucola, Kopfsalat ... fertig geschnitten, to go
Nährmittel	
Kartoffeln, Süßkartoffeln	roh, tiefgekühlt, vorgegart
Nudeln	Vollkorn, aus Hülsenfrüchten, verschiedene Mehlsorten
Reis	Natur, roter, schwarzer, Basmati, Risotto
Pseudogetreide	Quinoa, Amaranth, Buchweizen, Hanfsamen, roh oder gepoppt
Getreide	Dinkel, Roggen, Weizen, Hirse, roh, als Mehl oder als Flocken
Brot, Brötchen	Vollkorn, mit Kernen, Nüssen, Knäckebrot
Nüsse und Samen	
Walnüsse, Mandeln ...	ganze Kerne, gemahlen, als Muß, als ALA-Quelle (Omega 3-Fettsäure)
Lein-/Chiasamen	ganz oder geschrotet, als ALA- und Ballaststoffquelle
Paranüsse	in Maßen als Selenquelle geeignet
Sesam	ganz oder als Muß, als Calciumquelle

Alternativprodukte	
Drinks	Basis: Hülsenfrüchte (Soja, Lupine), Getreide (Hafer, Dinkel), Reis, Nuss (Mandel, Kokos) – angereichert, z. B. mit Calcium – natur oder mit Geschmackszusätzen – gesüßt oder ungesüßt
Joghurt	Basis: Hülsenfrüchte (Soja, Lupine, Erbse), Getreide (Hafer, Dinkel), Reis, Nuss (Mandel, Kokos) – angereichert z. B. mit Calcium – natur oder mit Geschmackszusätzen – gesüßt oder ungesüßt
Sahne	Basis: Soja, Reis, Hafer ...
Tofu, Seitan, Tempeh, Sojagranulat	pur oder als Fleischersatz verarbeitet

Fette und Öle	
DHA-angereichertes Öl oder Mikroalgenöl	als Omega-3-Quelle über den Salat
natives Raps- oder Olivenöl	zum Braten bei niedrigen Temperaturen
raffiniertes Raps- oder Olivenöl, High-Oleic-Sonnenblumenöl	zum Braten bei höheren Temperaturen (>150 °C)
Kokosöl	zum Anbraten bei hohen Temperaturen oder Backen, geschmacksgebend

für den Geschmack	
Gemüsebrühe	als Würfel oder Pulver Vorsicht: Teilweise können Milchprodukte enthalten sein
jodiertes Speisesalz	zum selbst mahlen, bereits gemahlen, mit Kräutern
Gewürze und Kräuter	Pfeffer, Paprika, Curry, Kreuzkümmel, Knoblauch ... frisch, getrocknet, tiefgekühlt
Hefeflocken	in gut sortierten Super- oder Biomärkten für den Erhalt der Nährstoffe am besten über die kalten Speisen geben
Soßen	Sojasoße, passierte Tomaten, Ajvar, Tamarinde, Ketchup, Senf ...

Getränke	
Wasser	gegebenenfalls calciumreich (> 400 mg/L), mit oder ohne Kohlensäure
Tee	lose oder im Teebeutel; Früchte-, Kräuter-, Grün-, Schwarz-, weißer Tee, Eistee
Zusätzliches	
Aufstrich	Marmelade, Schokoaufstrich, Nussmuß, auf Gemüse-, Soja-, Nussbasis, „Frischkäse“
Aufschnitt	als Wurstersatz auf Soja-, Seitan-, Erbsenprotein-, Gemüsebasis als Käseersatz auf Kokosfett-, Mandel-, Cashewbasis
weitere Ersatzprodukte	Mayonnaise, Fertiggerichte (Eintöpfe, Pizza, Lasagne, Ravioli), Fischersatz, Jackfruit
Sonstiges	Pommes, Blätter-/Pizzateig, Wraps
Süßigkeiten und Snacks	Reis-/Mais-/Dinkelwaffeln ..., (Zartbitter-)Schokolade, Kekse, Gummibärchen, Salzstangen, Chips, Cerealien, Pudding, Eis ...
Kaffee-(Getränke)	schwarz, mit Pflanzendrink (zu Hause selbst zubereitet oder auch to go erhältlich im Supermarkt und Café) ganze Bohne, gemahlen oder Instant
Säfte	auf Vegan-Deklaration achten
Smoothies	mit Obst, Beeren, Gemüse
Soft- und Energydrinks	Limonaden, Cola, Koffeingetränke