

Vorrats- bzw. Kühlschranks



Getreide – am besten Vollkorn

Nudeln (Spaghetti, Hörnchen...)
Reis (Langkorn, Risotto...)
Haferflocken
Quinoa

Nüsse und Samen

Walnüsse
Haselnüsse
Nussbutter
Kürbiskerne
Hanfsamen
Sonnenblumenkerne
Leinsamen

Öle und Essig

Für kalte Speisen (Leinöl,
Olivenöl...)
Zum Braten und Frittieren (Rapsöl,
Erdnussöl...)
WICHTIG!!! Ob ein Öl auch erhitzt
werden darf, sollte vorher immer
auf dem Etikett überprüft werden

Kräuteressig, Apfelessig ...

Sonstiges

Dosentomaten (gestückelt oder
ganz)
Kokosmilch
Schokolade für die Seele
Backpulver
Tee (Kräuter, Brennnessel,
Pfefferminz, Schwarztee,
Grüntee...)
Kaffee je nach Möglichkeit
(Bohnen, gemahlen, Taps...)

Mehl und Stärke

Dinkel
Roggen
Weizen
Auch Vollkornmehle
Glutenfreie Mehle (Kichererbsen,
Soja...)
...

Gewürze

Salz
Pfeffer
Kreuzkümmel
Koriandersamen
Paprikapulver
Chilipulver
Curry
Kurkuma
Lorbeerblätter
Zimt
Zucker

Im Tiefkühlschrank

Erbsen
Edamame
Beeren und Obst (speziell in den Wintermonaten)
Spinat
Fisch oder Fleischportionen
Bananen für Smoothies oder Bowls

Im Kühlschrank

Milchprodukte

Milch oder Milchalternative
Käse (Mozzarella, Bergkäse...)
Joghurt
Butter oder Margarine
Am Besten aus regionaler Biohaltung

Fleisch und Wurstwaren

Hühner oder Rindfleisch
Wurstwaren nach Geschmack (Salami, Schinken...)
Am Besten aus regionaler Biohaltung
...

Sonstiges

Senf
Marmelade
Oliven
Getrocknete Tomaten
Aufstriche
Tofu

Eier aus Freiland oder Biohaltung

Exoten

Bananen
Zitronen
Avocados
Mango
...

Obst und Gemüse je nach Saison →

nicht alle Obst- Gemüsesorten müssen in den Kühlschrank (Beispiel Oktober - Studienbeginn)
Blumenkohl
Brokkoli
Champignons
Salat (Rucola, Feldsalat, Babyspinat...)
Lauch
Kürbis
Kartoffel
Zwiebel
Zwetschgen
Apfel
Birne
Trauben
Quitten