



Dein zu Hause perfekt eingerichtet!

Die besten einfache Rezepte beginnen mit einigen grundlegenden Zutaten. Stelle sicher, dass diese immer in deinem Vorratsschrank oder deiner Speisekammer vorhanden sind. So kannst du immer eine schnelle Mahlzeit zubereiten. Es gilt auch hier, überprüfe immer die Etiketten und lass die Finger von Produkten mit Zucker, Gluten, Soja und chemischen Stoffen wie Konservierungsmittel, Emulgatoren, Farb- und Aromastoffe sowie Geschmacksverstärkern. Wenn du etwas in Aufbewahrungsbehältnisse füllst, dann nutze immer BPA-freie Dosen und Boxen oder greife zu Glasbehältnissen. Kaufe nur solche Fischkonserven, in denen der Fisch oder Meeresfrüchte in Olivenöl oder Wasser eingelegt sind.

BASIS - VORRATSLISTE

IN DER TIEFKÜHLTRUHE

Fisch aus Wildfang (MSC-zertifiziert)

Diverses Freiland und Weide-Fleisch
(Braten, Gulasch, Hackfleisch)

IM GEMÜSEKORB

Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer

Süßkartoffeln, Kürbis, Möhren

Avocados (falls schon reif)

AUF DEM ESSTISCH

Natives (kaltgepresstes) Olivenöl

Salz und Pfeffer

Apfel- oder Branntweinessig und Balsamicoessig

IM SCHRANK

Weißer Reis

Kokosmilch (ohne Zusatzstoffe)

Dosenfisch: Makrele, Sardinen, Sprotten, ect. (in Olivenöl oder eigenem Saft)

Honig

Nüsse und Samen: Paranüsse, Mandeln Sonnenblumenkerne Walnüsse, etc.

Beef Jerky

Tomatenmark

Passierte Tomaten

Gelatine

Vanille

Roh-Honig

Kakaopulver

Backpulver

Evtl. Gari, Kokosmehl, Mandelmehl, etc.

NEBEN DEM HERD

natives kaltgepresstes Olivenöl, Ghee, Kokosöl

Salz, Pfeffer und viele andere Gewürze und Kräuter, die du magst

Verschiedenste Teesorten, die du magst

IM KÜHLSCHRANK

Senf (ohne Zusatzstoffe)

Fisch (geräuchert oder Wildfang)

Frische Kräuter

Gemüse

Früchte (nur saisonal)

Zitronen

Eier

Weiderindbutter, Ghee & Schmalz

Bacon (auf Bio-Qualität achten!)

Probiotische Lebensmittel: (Kombucha, Sauerkraut, Kimchi, etc.)