

# Einkaufsliste

für Oktober 2021



## Das sollten Sie auf Vorrat haben

- Mineralwasser, Tee, Kaffee (ohne Zucker, evtl. mit wenig fettarmer Milch genießen), Orangensaft (ungesüßt), Apfel-Direktsaft
- zarte Vollkorn-Haferflocken, Vollkornnudeln (z. B. Spaghetti, Farfalle), vorgegarte Weizenkörner (Zartweizen, schnell kochend), Basmati-Wildreis-Mischung, Weizenvollkornmehl
- Salz, schwarzen und bunten Pfeffer (Mühle), edelsüßes Paprikapulver, mildes Currypulver, Zimt, geriebene Muskatnuss, gemahlene Ingwer, Kreuzkümmel, Kardamom, Chiliflocken, Piment, Fünf-Gewürze-Pulver (oder gemahlene Nelken, Anis), Vanilleschoten
- Senf, Sojasoße, Kakaopulver, Backpulver, Erbsen (TK), Kichererbsen (Dose)
- Weißweinessig, weißen Balsamico, Apfelessig, Olivenöl, Rapsöl, Walnussöl, Kürbiskernöl, evtl. Sesamöl, Gemüsebrühe (instant)
- Walnüsse, geschrotete Leinsamen, Mandelblättchen, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Pinienkerne
- Vollkornbrot, Vollkorn-Baguette
- Milch (1,5% Fett), Magerquark, Kochsahne (15% Fett), Ricotta, Bergkäse am Stück, frische Eier
- Kartoffeln, rote und weiße Zwiebeln, Frühlingszwiebeln, Knoblauchzehen, Bio-Zitronen, Kresse und/oder Radieschensprossen, frischen Blattsalat (z. B. Eichblatt, Frisée), Rucola
- frische Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Koriander, Thymian, Rosmarin, Dill, Salbei, Basilikum, Minze, Zitronenmelisse)

## Das sollten Sie frisch einkaufen

### Vor dem 1. Tag

1 Birne (125 g), 1 große Salatgurke, ca. 200 g Pastinaken, 1 rote Paprikaschote, ca. 400 g Kürbis (z. B. Hokkaido, Muskatkürbis), 3 Becher (à 200 g) und 1 Becher (150 g) Naturjoghurt (1,5% Fett), 100 g Flusskrebse (gegart, vakuumverpackt, Kühlregal), 50 g mageren (italienischen) Rohschinken (Scheiben)

### Am 1. Tag

Ca. 200 g Zwetschgen, ca. 150 g Weintrauben, ca. 150 g Kirsch-

tomaten, ca. 200 g Lauch, 1 Bund Radieschen, ca. 250 g mittelgroße Pilze (z. B. Kräuterseitlinge, braune Champignons), 500 ml Buttermilch

### Am 2. Tag

1 Vollkornbrötchen (60 g; evtl. am 3. Tag morgens), 125 g Brombeeren, 2 kleine Birnen (à 100 g), ca. 250 g Rotkohl, 125 g Camembert 30% Fett i.Tr., 125 g Rinder-Minutensteaks

### Am 3. Tag

2 kleine Äpfel (à 100 g), ca. 350 g

Möhren, 150 g Zanderfilet (mit Haut, frisch oder TK), 80 g Paprika-Hähnchenbrust (Scheiben)

### Am 4. Tag

1 Vollkornbrötchen (60 g; evtl. am 5. Tag morgens), 2 Kiwis (à 60 g), 125 g Himbeeren, ca. 250 g Brokkoli, 1 kleine Fenchelknolle (mit Grün)

### Am 6. Tag

1 Vollkornbrötchen (60 g), 1 Putenschnitzel (125 g)

**Unser Tipp:** Die Umweltschutzorganisation WWF empfiehlt, Bio-Fisch oder Produkte mit MSC- oder ASC-Siegel zu kaufen und auf entsprechende Kennzeichnung zu achten. Eine bewusste Auswahl kann nachhaltige Fischerei unterstützen. Eine Einkaufshilfe bietet der Fischratgeber des WWF (<https://fischratgeber.wwf.de>)