



Der vegane Einkaufszettel

Vegane Ernährungsansätze gelten als besonders umwelt- und klimaschonend, da gerade die Produktion von tierischen Produkten zum Ausstoß vieler Treibhausgase führt.

Am besten wird dieser Ansatz mit einer saisonalen Küche und regionalen Bezugsquellen gepaart, um sicherzustellen, dass nicht durch lange Transportwege oder Flugwaren die gute Emissionsbilanz einer veganen Ernährung gemindert wird.

Dieser Einkaufszettel soll als Inspiration dienen, um die Rezepte in den Kitas bunter und nachhaltiger zu gestalten. Wenn die Einrichtungen den Anteil der veganen Gerichte erhöhen, vor allem wenn primär regionale Lebensmittel verwendet werden, können sie auf diese Weise maßgeblich zur Reduktion von Emissionen beitragen.

Auch wenn eine völlige Umstellung auf vegane Kost in vielen Kitas weder gewünscht noch möglich ist, so kann man doch in kleinen Schritten einige Rezepte vegan gestalten und so einen ersten Beitrag leisten.



Der vegane Einkaufszettel - Gemüse

Artischocken

Auberginen

Bärlauch

Blumenkohl

Brokkoli

Fenchel

Gurken

Kartoffeln

Kohl

Kohlrabi

Kürbis

Mais

Mangold

Meerrettich

Möhren

Paprika

Pastinaken

Petersilienwurzel

Porree

Radieschen

Rote Beete

Schwarzwurzel

Sellerie

Spargel

Spinat

Steckrüben

Süßkartoffeln

Tomaten

Topinambur

Wirsing

Zucchini

Zwiebeln



Der vegane Einkaufszettel - Obst

- Äpfel
- Aprikosen
- Birnen
- Brombeeren
- Feigen
- Himbeeren
- Johannisbeeren
- Jostabeeren
- Kirschen
- Maulbeeren
- Melonen
- Mirabellen
- Pfirsiche
- Pflaumen
- Stachelbeeren
- Trauben



Der vegane Einkaufszettel – Getreide und Pseudogetreide

Buchweizen

Dinkel

Emmer

Gerste

Hafer

Hirse

Kamut

Quinoa

Roggen

Weizen

Urkorn



Der vegane Einkaufszettel – Salate und Wildkräuter

- Beinwell
- Brennnessel
- Chicorée
- Eichblattsalat
- Eisbergsalat
- Endivie
- Feldsalat
- Gänseblümchen
- Giersch
- Kopfsalat
- Lindenblüten- & Blätter
- Löwenzahn
- Radicchio
- Römersalat
- Rucola
- Spitzwegerich



Der vegane Einkaufszettel – Nüsse, Samen & Fette

- Hanföl
- Hanfsamen
- Haselnusskerne
- Kürbiskerne
- Kürbiskernöl
- Leinöl
- Leinsamen
- Rapsöl
- Sonnenblumenkerne
- Sonnenblumenkernöl
- Walnüsse
- Walnusskernöl
- Weizenkeimöl



Der vegane Einkaufszettel – Hülsenfrüchte

- Ackerbohnen
- Brechbohnen
- Buschbohnen
- Erbsen
- Feuerbohnen
- Kichererbsen
- Linsen
- Lupinen
- Stangenbohnen
- Wachsbohnen