

Natuurvoedingskok lesjaar 1

1. Overzicht van ingrediënten uit de natuurvoedingskeuken

Granen

Rijst, zoete rijst, gerst, hato mugi, haver, rogge, tarwe, gierst, maïs, spelt, kamut, amaranth, quinoa, boekweit.

Graanproducten

Couscous, bulgur, spaghetti, macaroni, alle soorten noodles, brood, chapati, rijstwafels.

Groenten

Ui, wortel, pastinaak, andijvie, radijs, alle koolsoorten, rammenas, witlof, pompoen, bloemkool, broccoli, kliswortel, schorseneren, prei, sjalotjes, raapjes, komkommer, waterkers, raapstelen, sperziebonen, topinamboer, koolrabi, rettich, daikon, kiemgroente, peterselie, knolselderij, lotuswortel, doperwt, peultjes, Nieuw-Zeelandse spinazie, jinenjo (bergaardappel), wilde groenten zoals paardebloem, muur en brandnetel, kruiden zoals peterselie, bieslook, rozemarijn, kervel etc.

Bonen

Adukibonen, zwarte bonen, kikkererwten, linzen (bruine, rode, gele en groene), berglinzen, witte en bruine bonen, groene erwten, spliterwt, kivietsbonen, rode nierbonen, kapucijners, mungbonen.

Plantaardige eiwitproducten

Tofu (allerlei variaties), tempeh, natto, seitan, fu.

Zeegroenten

Aramé, hiziki, kombu, wakamé, nori, dulse, mekabu, tororo-kombu, agar-agar, zeespaghetti, zeekraal, lamsoor.

Olie

Sesamolie, geroosterde sesamolie, (maïskiemolie), zonnebloemolie, olijfolie, lijnzaadolie, pompoenpitolie, koolzaadolie.



Smaakmakers en kruiden

Zeezout (wit), verschillende soorten miso, shoyu, tamari, umeboshi, gomasio, goma-wakamé, ume-su, kuzu, mirin, bruine rijstazijn, appelazijn, mosterd, gember, mierikswortel, shisoblad, diverse soorten kruiden, zoals tijm, oregano, knoflook, kerrie, komijn, kardemom, bonenkruid.

Zaden

Sesamzaden (wit en zwart), zonnebloempitjes, pompoenpitjes, maanzaad, lijnzaad.

Noten

Amandelen, walnoten, hazelnoten, kastanjes, pinda's.

Vis

Witte vis, zoals kabeljauw, schol, tong, schaar, zeeduivel, griet, inktvis, daarnaast met mate schaal- en schelpdieren of rode vis.

Zoetmiddelen

Rijstmoutstroop, gerstmoutstroop, amasake, maïsmoutstroop, tamme kastanjes, vruchtendiksap, fruitsap.

Dranken

Driejarenthee, geroosterde graanthee, graan- en/of vruchtenkoffie, muthee, bronwater, kruidenthee.

Fruit

Allerlei soorten bessen, appel, abrikozen, peer, kersen, meloen, perzik, pruim, rozijnen, krenten, druiven, watermeloen, citroen, mandarijn.

