

# Basis voorraad

- voor de vegetarische natuurkeuken -

## Houdbare (seizoens)groenten

- ui, prei, knoflook
- wortel, pastinaak
- rode-, witte-, savooiekool
- bieten, rapen

## Peulvruchten

- blikje gemengde bonen, kikkererwten
- droge bonen, bv bruine-, of kidneybonen;
- linzen: rode voor gebruik in soepen/sauzen; groene voor linzenschotel; zwarte voor salade
- spliterwten

## Granen

- rijst
- couscous / bulgur (gebroken tarwe korrels)
- havermout / vlokken / muesli
- meel
- bloem
- Deegwaren: pasta / noedels
- wrap

## Noten / pitten / zaden

- walnoten, cashewnoten
- pindakaas, tahin (sesampasta)
- zonnebloempitten, Pompoenpitten, Sesamzaad
- lijnzaad

## Gedroogd fruit (snack, of zoetmiddel)

- rozijnen
- dadels, vijgen, abrikozen
- appel

## Olie / boter

- olijfolie
- zonnebloemolie (high oleic) , kokosolie– om te bakken
- walnoten-, sesamolie (dressing)

## Azijn

- appelazijn (troebel)
- balsamico, rode wijnazijn (dressing)

## Smaakmakers

- zout
- suiker (rietsuiker / oerzoet)
- honing
- stroop (dadel, appel)
- gember (vers of siroop)
- sojasaus (tamari / shoyu)
- chili (gedroogd, poeder, sambal / chilisaus)
- citroen (sap)
- knoflook (pasta)
- mosterd
- bouillon (blokje, pasta)
- zeewier: nori, kombu
- tomaten (puree, saus, blokjes)
- zuur: augurken, kappertjes, uitjes, atjar, piccalilly
- olijven

## Kruiden & specerijen

- tijm, oregano, dille, paprika, chilipoeder
- koriander(zaad), mosterdzaad, karwij, komijn, nootmuskaat
- kurkuma, gemberpoeder,
- mengsels: kerrie, provençaals / italiaans, ras-al-hanout