Die Vorrats-haltung im Ayurveda
frische Lebensmittel
Obst
Gemüse
Milchprodukte
Kräuter
Fette
kaltgepresste Öle (Oliven-, Sonnenblumen-, Lein-, Raps-,...)
feste Fette (Butter, Kokosfett, Ghee,...)
Würzmittel
Klassische Gewürze (Kurkuma, Ingwer, Kreuzkümmel, Zimt...)
(selbst gemachte) Gemüsebrühe
Senf
Sojasauce
Zitrone, Essig
Eingemachtes
Marmelade
Kompott
Essiggurken / anderes Gemüse
Sauerkraut
Süßungsmittel
Zucker (Vollrohr-, Rohrohr-, Kokosblüten- etc.)
Dicksäfte
Sirup
Backzutaten
Backpulver
(Trocken-)Hefe
Kakao
Getreide (ganz, als Schrot, Flocken, Mehl, Graupen, Nudeln oder Griess)
Weizen
Dinkel
Gerste
Hafer
Roggen
Buchweizen
Hirse
Mais
Reis
Quinoa
Hülsenfrüchte
Linsen
Erbsen
Bohnen
Kichererbsen
Nüsse und Samen
Nüsse ganz oder gemahlen (Walnuss, Mandel, Cashew, Haselnuss...)
Samen (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen...)
Nussmus
Trockenfrüchte
Datteln
Feigen
Aprikosen
Rosinen...
Die Vorratshaltung - 24.11.2021, 17:31 ©