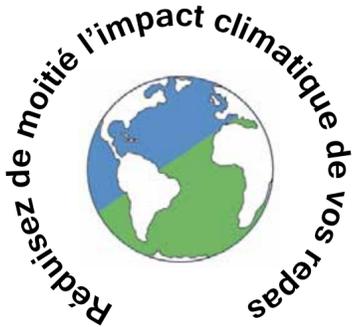


MIT FREUNDEN ESSEN



Meilleure pratique pour l'égalité d'accès à l'alimentation et le respect de la liberté de conscience : www.dietethics.eu

Préparez des repas éthiques et nutritifs avec les aliments locaux et de saison que toute la famille humaine peut partager.

SE NOURRIR SIMPLEMENT AFIN QUE D'AUTRES PUISSENT SIMPLEMENT SE NOURRIR

Gemüse

Ackerbohne	Artischocke	Brunnenkresse	Chicorée
Chinakohl	Erbse	Garten-Senfrauke	Gemüsespargel
Grüne Bohne	Grünkohl	Gurke	Kochbanane
Kürbisse	Löwenzahn	Mais	Mangold
Markstammkohl	Okra	Paprika	Rhabarber
Rosenkohl	Salat, Lattich	Speiserübenblätter	Spinat
Stangensellerie	Tomaten	Wirsing	Zucchini

Früchte

Ananas	Äpfel	Aprikosen	Avocado	Birnen	Brombeeren
Dattel	Dessertbanane	Durian	Erdbeeren	Grapefruit	Heidelbeeren
Himbeeren	Jackfrucht	Kirsche	Limette	Lychee	Mango
Melone	Orange	Papaya	Pflirsich	Pflaumen	Preiselbeeren
Rosinen	Rote Johannisbeeren	Schwarze Johannisbeeren	Trauben	Wassermelon	Zitrone

Getreide und Hülsenfrüchte

Bohnen	Buchweizen	Erbsen	Hirse	Kichererbsen	Linsen
Mais	Quinoa	Reis	Hafer	Sojabohne	Weizen

Nüsse und Samen

Erdnüsse	Haselnüsse
Cashew-Nüsse	Kastanien
Kokosnuss	Macadamia-Nüsse
Mandeln	Paranüsse
Pekannüsse	Pinienkerne
Pistazien	Senfkörner
Sesam	Walnüsse / Baumnüsse

Verarbeitete Produkte

Agavendicksaft	Ahornsirup
Backpulver	Chapatti
Chilisauce	Kokosnussmilch
Konfitüre (Rohrzucker)	Margarine (pflanzlich)
Pasta (pflanzlich)	Rohrzucker
Seitan	Sojadrink
Texturiertes Sojaweiweiß	Tofu

Gewürze und Kräuter

Anissamen	Asant	Basilikum	Bockshornkleesamen	Bohnenkraut	Carob
Chilischoten	Dill	Estragon	Fenchelsamen	Gewürzsumach	Ingwer (getrocknet)
Jasmin	Kardamom	Kerbel	Koriander	Kumin	
Kurkumapulver	Lorbeer	Majoran	Nelken	Oregano	
Paprika	Petersilie	Pfeffer	Pfefferminz	Rosmarin	
Safran	Salbei	Schokolade	Sternanis	Thymian	
Vanille	Wachholderbeeren	Zimt	Zitronengras	Zitronenverbene	

Fette

- Amaranthöl
- Arganöl
- Avocadoöl
- Baumwollöl
- Bucheckernöl
- Cashewöl
- Distelöl
- Erdnussöl
- Grapefruitsamenöl
- Hanföl
- Haselnussöl
- Kakaobutter
- Kokosnussöl
- Kürbiskernöl
- Leinsamenöl
- Macadamiaöl
- Maisöl
- Mandelöl
- Olivöl
- Palmöl
- Pekannussöl
- Pinienkernöl
- Pistazienöl
- Rapsöl
- Sesamöl
- Sojaöl
- Sonnenblumenöl
- Traubenkernöl
- Walnussöl