



Einkaufszettel

(R)EASY PEASY Lebensmittel-Checkliste

- Gemüse, Salat, Pilze
- Erbsen, Kichererbsen, Bohnen, Linsen
- Kräuter/Gewürze
- Obst
- Kerne, Samen, Nüsse

- Kartoffeln
- Nudeln, Reis, Polenta, Hirse, ...
- Brot, Gebäck
- Mehl, Grieß, Brösel

- Milch, Joghurt, Buttermilch, ...
- Frischkäse, Topfen, Käse
- Eier, Fleisch, Wurst, Fisch, Aufstrich

- Öl, Butter
- Essig, Backpulver, Germ
- Saft, Mineralwasser
- Kaffee, Kakao, Zucker, Honig, Marmelade
- Süßes, Knabbergebäck



Saisonkalender

www.reasy-peasy.at | Judith Karner, Diätologin

FRÜHLING (MÄRZ—JUNI)

Frühlingszwiebel, Mangold, Radieschen, Spargel, Spinat

Obst:

Holunderblüten, Rhabarber

SOMMER (JUNI—SEPTEMBER)

Bohnen, Brokkoli, Erbsen, Gurken, Karfiol, Karotten, Kohlrabi, Lauch, Mais, Mangold, Melanzani, Okra, Paprika, Pastinaken, Radieschen, Rettich, Rotkohl, Stangensellerie, Tomaten, Zucchini, Weißkohl, Wirsing

Obst:

Äpfel, Beeren, Birnen, Marillen, Mirabellen, Pfirsiche, Sauer- und Süßkirschen, Wassermelonen, Zwetschken

HERBST (SEPTEMBER—DEZEMBER)

Fenchel, Karotten, Kohlsprossen, Kürbis, Rote Rüben, Zuckerhut, Schwarzwurzel, Spinat, Topinambur, Zuckermais

Obst / Nüsse:

Haselnüsse, Holunderbeeren, Kiwi, Quitten, Walnüsse, Weintrauben

WINTER (DEZEMBER—MÄRZ)

Karotten, Kürbis, Pastinaken, Rettich, Rotkohl, Rote Rüben, Schwarzwurzel, Weißkohl, Wirsing

Lagerobst:

Äpfel, Birnen, Kiwi