

Checklist voorraadkast

Uiteraard is deze checklist niet volledig; het zijn producten die ik zelf graag gebruik. Hij dient ter inspiratie en natuurlijk kan je de lijst aanvullen met je eigen favorieten!

Noten & zaden

- Walnoten
- Hazelnoten
- Cashewnoten
- Paranoten
- Pecannoten
- Zonnebloempitten
- Pompoenpitten
- Lijnzaad
- Chiazaad
- Sesamzaad
- Hennepzaad
-
- _____
- _____
- _____

Peulvruchten

- Du Puy-linzen (Franse linzen)
- Groene (gewone) linzen
- Belugalinzen
- Rode linzen
- Mungbonen
- Mung dal (gepelde, gele mungbonen)
- Kikkererwten

- Witte bonen en/of cannellini bonen
- Split erwten
- Bruine bonen
- Zwarte bonen
- Zwartoogbonen

Granen & meel

- Zilvervliesrijst
- Hele boekweit
- Hele spelt
- Hele tarwe
- Volkorencouscous
- Quinoa
- Gierst
- Havervlokken
- Havermout
- Volkorentarwemeel
- Tarwebloem
- Volkorenspeeltmeel
- Kikkererwtmeel
- Tapiocameel

Olie & azijn

- Olijfolie gewoon
- Rijstolie
- Kokosvet
- Balsamicoazijn
- Appelciderazijn
-

-

-

Kruiden

- Asafoetida
- Cayennepeper
- Citroengras (sereh)
- Citroenschilpoeder
- Curry
- Fenegriek
- Galangawortel (laos)
- Garam asala
- Gember (djahé)
- Kaneel (bij voorkeur ceylonkaneel)
- Kardamom (hele peulen)
- Kardamompoeder
- Knoflookpoeder
- Koriander (heel)
- Korianderpoeder
- Komijn (heel)
- Komijnpoeder

- Kruidnagel
- Kurkuma
- Laurier
- Citroenblad
- Mosterdzaad
- Nootmuskaat
- Oregano
- Paprikapoeder
- Paprikapoeder, gerookt
- Shezuanpeper
- Steranijspoeder
- Vanille (stokjes of poeder, geen suiker)
- Venkel
-
-
-
-
-
-

Conserven & overig

- Kikkererwten (blik)
- Mais (blik)
- Stukjes tomaat (blik)
- Tomatenpuree
- Olijven (pot)
- Kappertjes
- Zongedroogde tomaten
- Zeewier, gedroogd
- Gedroogde gist
- Edelgist
- Bakpoeder
- Baking soda

Bindmiddel (maïzena)

Gedroogd fruit

Rozijnen

Dadels

Moerbeien

Gojibessen

Abrikozen

Pruimen

Vijgen

Kokosrasp