


| LEBENSMITTEL-GRUPPEN   | ORIENTIERUNGSWERTE FÜR ERWACHSENE  |  <b>REGIONALE LEBENSMITTEL AUS NRW</b>  | EINKAUFMÖGLICHKEITEN   |
|--|--|--|--|
| <b>1. Getreide/<br/>Getreide-<br/>produkte/<br/>Kartoffeln</b> | <p>Täglich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4-6 Scheiben Brot (200-300 g) oder 3-5 Scheiben Brot (150-250 g) und 50-60 g Getreideflocken</li> <li>• 200-250 g gegarte Kartoffeln oder 200-250 g gegarte Nudeln</li> </ul> | <p>Getreide</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Weizen</a></li> <li>• <a href="#">Dinkel</a></li> <li>• <a href="#">Roggen</a></li> <li>• <a href="#">Gerste</a></li> <li>• Emmer</li> <li>• Champagnerroggen</li> <li>• Einkorn</li> <li>• <a href="#">Hafer</a></li> </ul> <p>Pseudogetreide</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quinoa</li> <li>• <a href="#">Buchweizen</a></li> </ul> <hr/> <p><b><u>Kartoffeln</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Belana</li> <li>• Laura</li> <li>• rote Laura</li> <li>• Fontane</li> <li>• Quarta</li> <li>• Annabelle</li> </ul> | <p><a href="#">Getreide und Mehl</a></p> <p><a href="#">Brotbackmischungen aus Urgetreide</a></p> <p><a href="#">Hafer</a></p> <hr/> <p><a href="#">Kartoffeln</a></p> |
| <b>2. Gemüse</b>   | <p>Täglich:</p>  | <p><b>Gemüse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Porree</a></li> </ul>  | <p><a href="#">Gemüse</a></p> <p><a href="#">Süßkartoffeln</a></p>   |

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
| <p>Gemüse, Salat,<br/>Speisepilze,<br/>Kräuter,<br/>Hülsenfrüchte</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mind. 400 g Gemüse:<br/>300 g gegartes<br/>Gemüse und 100 g<br/>Rohkost/Salat oder<br/>200 g gegartes<br/>Gemüse und 200 g<br/>Rohkost/Salat</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><u>Zwiebeln</u></li> <li>Knoblauch</li> <li><u>Spargel</u></li> <li>Topinambur</li> <li><u>Feldsalat</u></li> <li><u>Blattsalat</u></li> <li><u>Kopfsalat</u></li> <li>Pflücksalat</li> <li><u>Endiviensalat</u></li> <li>Rucula</li> <li><u>Blumenkohl</u></li> <li><u>Grünkohl</u></li> <li><u>Weißkohl</u></li> <li><u>Rotkohl</u></li> <li><u>Spitzkohl</u></li> <li><u>Rosenkohl</u></li> <li><u>Chinakohl</u></li> <li><u>Stielmus</u></li> <li><u>Fenchel</u></li> <li><u>Möhren</u></li> <li>Süßkartoffel</li> <li><u>Spinat</u></li> <li><u>Mais</u></li> <li><u>Tomate</u></li> <li><u>Mangold</u></li> <li><u>Gurke</u></li> <li><u>Zucchini</u></li> </ul> | <p><u>Alte und seltene Sorten von<br/>Kartoffeln, Kürbissen, Äpfel,<br/>Pflaumen und Birnen</u></p> |
|---|--|---|---|

- Kürbis
- Rote Beete
- Knollensellerie
- Staudensellerie
- Radieschen
- Kohlrabi
- Rettich
- Schwarzwurzel
- Pastinaken
- Wirsing
- Champignons
- Pilze
- Steckrübe

#### Kräuter

- Basilikum
- Thymian
- Rosmarin
- Kerbel
- Sauerampfer
- Liebstöckel
- Koriander
- Löwenzahn
- Zitronenmelisse
- Minze
- Salbei
- Schnittlauch

#### Kräuter

|  |  |   |   |
|--|--|---|---|
|  |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Petersilie</a></li> <li>• <a href="#">Dill</a></li> <li>• <a href="#">Bohnenkraut</a></li> <li>• <a href="#">Majoran</a></li> <li>• <a href="#">Bärlauch</a></li> </ul>  |   |
|  |  | <p><b>Hülsenfrüchte</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Dicke Bohnen</a></li> <li>• <a href="#">Buschbohnen</a></li> <li>• Weiße Bohnen</li> <li>• Süßlupine</li> <li>• <a href="#">Erbsen</a></li> <li>• Sojabohne</li> <li>• Linsen</li> <li>• Kichererbsen</li> </ul> |   |
| <p><b>3. Obst</b></p> <p>Obst, Beeren,<br/>Nüsse,<br/>Trockenfrüchte</p> | <p><b>Täglich:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mind. 250 g Obst oder 125 g Obst und 25 g Nüsse</li> </ul> | <p><b>Obst</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Äpfel</a></li> <li>• <a href="#">Rhabarber</a></li> <li>• <a href="#">Birnen</a></li> <li>• <a href="#">Quitten</a></li> </ul>  | <p><a href="#">Äpfel &amp; Birnen</a></p> <p><a href="#">Apfelchips</a></p> <p><a href="#">Apfelkraut</a></p> <p><a href="#">Alte und seltene Sorten von Kartoffeln, Kürbissen, Äpfel, Pflaumen und Birnen</a></p> <p><a href="#">Pflaumenmus</a></p> <p><a href="#">Pflaumen</a></p> |

|  |  |                           |
|--|--|---------------------------|
|  | <p><b>Beeren- &amp; Steinobst</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Pfirsiche</u></li> <li>• <u>Süßkirschen</u></li> <li>• <u>Sauerkirschen</u></li> <li>• <u>Mirabellen</u></li> <li>• <u>Aprikosen</u></li> <li>• <u>Pflaumen</u></li> <li>• <u>Erdbeeren</u></li> <li>• <u>Himbeeren</u></li> <li>• <u>Stachelbeeren</u></li> <li>• <u>Holunderbeeren</u></li> <li>• <u>Preiselbeeren</u></li> <li>• <u>Heidelbeeren</u></li> <li>• <u>Johannisbeeren</u></li> <li>• <u>Brombeeren</u></li> </ul> | <u>Beeren-/ Steinobst</u> |
|  | <p><b>Nüsse/ Kerne/ Samen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Walnüsse</u></li> <li>• <u>Esskastanie</u></li> <li>• Leinsamen</li> <li>• Haselnüsse</li> <li>• Hanfsamen</li> <li>• Mohn</li> <li>• Hanfsamen</li> <li>• Kürbiskerne</li> <li>• Sonnenblumenkerne</li> </ul>   | <u>Walnüsse</u>           |

|  |   |  |  |
|--|---|--|--|
| <b>4. Milch,<br/>Milchprodukte</b>   | <b>Täglich:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 200-250 g Milch und Milchprodukte</li> <li>• 50-60 g Käse</li> </ul> | <b>Milch</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Kuhmilch</u></li> <li>• Büffelmilch</li> <li>• Schafmilch</li> <li>• Ziegenmilch</li> </ul>   | <u>Frischmilch</u>   |
|  |   | <b>Milchprodukte</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Joghurt, Fruchtjoghurt, Naturjoghurt</li> <li>• Kefir</li> <li>• Molke</li> <li>• Quark</li> <li>• Eis (aus Kuhmilch und Ziegenmilch)</li> <li>• Buttermilch</li> <li>• <u>Hartkäse</u></li> <li>• <u>Schnittkäse</u></li> <li>• <u>Frischkäse</u></li> <li>• <u>Weichkäse</u></li> <li>• <u>Sauermilchkäse</u></li> <li>• Ziegenkäse</li> <li>• Schafskäse</li> </ul> | <u>Käse</u><br><br><u>Weichkäse</u>  |
| <b>5. Fleisch</b><br><br><b>Wurst</b><br><br><b>Fisch</b><br><br><b>Eier</b> | <b>Wöchentlich:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 300-600 g fettarmes Fleisch und fettarme Wurst</li> </ul>        | <b>Fleisch</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Wild</u></li> <li>• <u>Ziege</u></li> <li>• <u>Lamm</u></li> </ul>  | <u>Schwein</u><br><br><u>Rind</u><br><br><u>Hähnchen / Hühner</u><br><br><u>Pute</u> |

|                         |  |   |   |
|-------------------------|--|---|---|
|                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 80-150 g Seefisch</li> <li>• 70 g fettreicher Fisch</li> </ul> <p>Max. 3 Eier</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Pute</u></li> <li>• <u>Hähnchen</u></li> <li>• <u>Gans</u></li> <li>• <u>Ente</u></li> <li>• <u>Rind</u></li> <li>• <u>Schwein</u></li> </ul>                   | <u>Gans / Ente</u><br><br><u>Lamm</u><br><br><u>Ziege</u><br><br><u>Wild</u><br><br><u>Alte und Vielfältige Rassen vom Schwein, Rind, Huhn, Schaf oder Gans</u> |
|                         |  | <b>Fisch</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Wels</u></li> <li>• <u>Saibling</u></li> <li>• <u>Aal</u></li> <li>• <u>Forellen</u></li> <li>• <u>Karpfen</u></li> <li>• <u>Zander</u></li> </ul> | <u>Fisch</u>  |
|                         |  | <b>Eier</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Hühnerei</u></li> <li>• <u>Wachteleier</u></li> <li>• <u>Gänseeier</u></li> </ul>   | <u>Eier</u>   |
| <b>6. Öle und Fette</b> | <b>Täglich:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10-15 g Öl</li> <li>• 15-30 g Margarine oder Butter</li> </ul>    | <b>Fett</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Butter</li> <li>• Schmalz</li> <li>• Griebenschmalz</li> </ul>   |   |
|                         |  | <b>Öl</b>   |   |

|                    |   |   |                                 |
|--------------------|---|---|---------------------------------|
|                    |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rapsöl</li> <li>• Wallnussöl</li> <li>• Haselnussöl</li> <li>• Kürbiskernöl</li> <li>• Leinöl</li> <li>• Hanföl</li> <li>• Mohnöl</li> </ul> |                                 |
| <b>7. Getränke</b> | <b>Täglich:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ca. 1,5 l</li> </ul> | <b>Getränke</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wasser</li> <li>• Kräuter-, Früchtetee</li> <li>• Fruchtsäfte, Schorlen, Nektar</li> </ul>                                   | <u>Saft aus heimischem Obst</u> |