



DE VOORRAADKAST



WAAROM EEN VOORRAAD

Boodschappen doen dat is meestal geen leuke bezigheid. En wanneer je een gezin hebt om voor te zorgen kan boodschappen doen, en koken een zeer tijdrovende klus zijn. Het hebben van een goede basisvoorraad is dus een goed idee. Zo grijp je niet snel mis, weet je wat je moet halen én kan je ook wanneer de dag toch anders loopt dan verwacht snel een makkelijke maaltijd op tafel hebben.

Stap 1

Loop je keukenkastjes na. Wat heb je nog? Wat kan je er mee? Wat is over datum, lang geopend, of gewoon niet goed meer. Schenk de producten die je niet gebruikt, gooi weg wat over datum is. Kijk ook of het mogelijk is om bepaalde producten die in pakjes/zakjes zitten te vervangen door meer natuurlijke producten.

Stap 2

Bouw een basis voorraad op. Maak een overzicht van wat je gebruikt en schrijf op als iets op is zodat je het de volgende boodschappenronde weer kunt meenemen.

"HET KOKEN DUURT VAAK LANGER DAN HET OPETEN"



VOORRAADKAST

Hier volgt een boodschappenlijst met producten die je altijd in huis moet hebben. Ik heb het gecategoriseerd zodat je overzicht hebt. Je kan zelf bepaalde producten toevoegen, of nieuwe merken/producten proberen.

Kruiden

- Zwarte peper
- Zeezout
- Chilipeper
- Komijnpoeder
- Paprikapoeder
- Kerrie
- Kurkuma
- Korianderzaad
- Uipoeder
- Oregano
- Tijm
- Kaneel
- Nootmuskaat
- Kuidnagel
- Laurier
- Kardemom
- Gember

Bakken

- (spelt)bloem
- (spelt)meel
- Zelfrijzendbakmeel
- Amandelmeel
- Boekweitmeel
- Bakpoeder
- Gist
- Cacao
- Maïzena
- (kokosbloesem)suiker
- Maple syrup
- Agavesiroop
- Honing
- Vanille extract
- Kokosrasp

Lekker

- Pure chocolade
- Gedroogde abrikozen
- Dadels
- Rozijnen
- Fruit
- Olijven

Pasta en Granen

- Volkoren Pasta
- (Bruine)rijst
- Risottorijst
- Quinoa
- Couscous
- Bulgur
- Soba Noodles
- Meergranen wraps
- Boekweit
- Havermout

Smaakmakers

- Olijfolie om in te bakken
- Extra vierge olijfolie
- Kokosolie
- Balsamicoazijn
- Appelazijn
- Sesamolie
- Sojasaus
- Uien
- Knoflook
- Bouillonblokjes
- Citroen
- Kappertjes

In de vriezer

- Tuinerwten
- Spinazie
- Diepvriesfruit
- Ijsklontjes
- Filodeeg/Bladerdeeg

In de koelkast

- (Griekse/plantaardige) yoghurt
- Eieren
- (plantaardige)melk
- Pesto
- (plantaardige)kookroom
- Parmezaan

Peulvruchten e.a.

- Kikkererwten
- Bruine bonen
- Witte bonen
- Rode linzen
- Bruine linzen
- Kidneybonen
- Bruine bonen
- Mais
- Pompoenpitten
- Pijnboempitten
- Zonnebloempitten
- (gemengde) noten
- Chiazaad
- Tofu

Blikken en potten

- Tomatenblokjes
- Tomatenpassata
- Tomatenpuree
- Kokosmelk
- Geroosterde paprika's
- Zongedroogde tomaten

Handig

- Rijstwafels
- Maiswafels
- Notenpasta
- Agar-agar
- Avocado
- (Zoete) aardappelen



