

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

<p>Gemüse, Salat, Speisepilze, Kräuter, Hülsenfrüchte</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mind. 400 g Gemüse: 300 g gegartes Gemüse und 100 g Rohkost/Salat oder 200 g gegartes Gemüse und 200 g Rohkost/Salat 	<ul style="list-style-type: none"> <u>Zwiebeln</u> Knoblauch <u>Spargel</u> Topinambur <u>Feldsalat</u> <u>Blattsalat</u> <u>Kopfsalat</u> Pflücksalat <u>Endiviensalat</u> Rucula <u>Blumenkohl</u> <u>Grünkohl</u> <u>Weißkohl</u> <u>Rotkohl</u> <u>Spitzkohl</u> <u>Rosenkohl</u> <u>Chinakohl</u> <u>Stielmus</u> <u>Fenchel</u> <u>Möhren</u> Süßkartoffel <u>Spinat</u> <u>Mais</u> <u>Tomate</u> <u>Mangold</u> <u>Gurke</u> <u>Zucchini</u> 	<p><u>Alte und seltene Sorten von Kartoffeln, Kürbissen, Äpfel, 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"> • Petersilie • Dill • Bohnenkraut • Majoran • Bärlauch 	
		<p>Hülsenfrüchte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dicke Bohnen • Buschbohnen • Weiße Bohnen • Süßlupine • Erbsen • Sojabohne • Linsen • Kichererbsen 	
<p>3. Obst</p> <p>Obst, Beeren, Nüsse, Trockenfrüchte</p>	<p>Täglich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mind. 250 g Obst oder 125 g Obst und 25 g Nüsse 	<p>Obst</p> <ul style="list-style-type: none"> • Äpfel • Rhabarber • Birnen • Quitten 	<p>Äpfel & Birnen</p> <p>Apfelchips</p> <p>Apfelkraut</p> <p>Alte und seltene Sorten von Kartoffeln, Kürbissen, Äpfel, Pflaumen und Birnen</p> <p>Pflaumenmus</p> <p>Pflaumen</p>

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

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

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

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