

DE VOORRAADKAST

WAT IS HANDIG OM OP VOORRAAD TE HEBBEN. EEN KLEINE IMPRESSIE.

Basis ingrediënten

- Olie en azijn: olijfolie, zonnebloemolie natuurazijn, balsamicoazijn
- Bouillon: Blokjes of poeder
- Kruiden en specerijen: Paprikapoeder, kerrie, tijm, oregano, kaneel, chilivlokken,
- Knoflook, nootmuskaat, komijn.
- Keukenzout

Pasta, rijst en Granen.

- Pasta: spaghetti, penne, lasagne, fusilli.
- Rijst: Basmatipandan, sushi, risotto
- Granen: Quinoa, couscous, bulgur, havenmout.
- paneermeel.

Blikken en Potten

- Tomaten: blokjes, passata, tomatenpuree
- Groenten: Mais, kikkererwten, kidneybonen, witte bonen, geroosterde paprika's.
- Vis: Tonijn, ansjovis
- Overig: Kokosmelk, olijven, kappertjes
- Currypasta

Bakken en Zoet

- Meel en Suiker: bloem, maïzena, kristalsuiker, vanillesuiker
- Zoetmiddelen: Honing, ahornsiroop, agavesiroop.
- Overige: Gist, vanille extract, pure chocolade, noten (walnoten en amandelen)

Sauzen en smaakmakers.

- Ketchup, mosterd, mayonaise, sojasaus, currypasta.
- lang houdbare slagroom, lang houdbare halfvolle melk

Ontbijt en snacks.

- Havervlokken, muesli, noten, gedroogd fruit zoals rozijnen, dadels enz.

Deze lijst is vast niet compleet, mis je er een cruciaal product in laat het dan even weten dan maken we samen de lijst compleet.

Koken als er geen elektriciteit is, is ook een dingetje. Koken in de gootsteen is een optie, maar er zijn vast wel meer creatieve oplossingen. We horen ze graag.