

## Indeling Producten

lijst Hierna volgt een opsomming van de meest gebruikte gewassen en afgeleide producten die een onderdeel vormen van een natuurlijk voedingspakket. Betekenis van de tekens achter een woord:

<sup>1</sup> = ingevoerd, <sup>2</sup> = in koude kas geteeld. Niets er achter: inheems en groeit in de open lucht.

Granen	Koolsoorten	Bolgewassen	Peulvruchten	Fruit
gerst	boeren	bieslook	adukibonen <sup>1</sup>	aalbes
gierst <sup>1</sup>	bloem	daslook	bruine bonen	aardbei
haver	groene	knoflook	doperwten	abrikoos
suikermais <sup>1</sup>	rode	sjalot	duivenbonen	ananas <sup>1</sup>
rogge	savooi	ui	groene erwten	appel
rijst <sup>1</sup>	spits		kapucijners	aubergine <sup>1</sup>
spelt	spruit	Bladgroenten	kievitsbonen	avocado <sup>1</sup>
tarwe	witte	andijvie	kikkererwten <sup>1</sup>	banaan <sup>1</sup>
boekweit <sup>1</sup>		brandnetel	limabonen <sup>1</sup>	bosbes
kasha <sup>1</sup>	Knolgewassen	kropsla	linzen	citroen <sup>1</sup>
	aardappel	molsla	mungbonen (taugé)	dadel <sup>1</sup>
Noten	biet	postelein	peultjes	druif <sup>2</sup>
amandel <sup>1</sup>	knolraap	raapsteel	pinda <sup>1</sup>	duindoornbes
hazel	knolselderij	snijbiet	prinsessenbonen	kers
kastanje	koolrabi	spinazie	snijbonen	krent <sup>1</sup>
para <sup>1</sup>	pastinaak	tuinkers	spekbonen	kruisbes
cashew <sup>1</sup>	radijs	veldsla	sperziebonen	limoen <sup>1</sup>
wal	rammenas	waterkers	sojabonen	lijsterbes
	wortel		tuinbonen	mandarijn <sup>1</sup>
Zaad/Pitten		Vruchtgroenten	witte bonen	mango <sup>1</sup>
lijn	Stengelgewassen	augurk		meloen <sup>1</sup>
sesam <sup>1</sup>	artisjok <sup>2</sup>	champignon	Spijsolie	peer
pompoen	asperge	komkommer <sup>2</sup>	koolzaad	perzik <sup>2</sup>
zonnebloem	bleekselderij	tomaat	lijnzaad	pompelmoes <sup>1</sup>
	prei	paprika <sup>2</sup>	mais	pruim
	rabarber		olijf <sup>1</sup>	rozijn <sup>1</sup>
	schorseneer		saffloer <sup>1</sup>	sinaasappel <sup>1</sup>
	witlof		zonnebloem <sup>1</sup>	sleedoornbes
				vijg <sup>1</sup>
				vlierbes



**P** please don't print this recipe unless you really need to.  
 Plantaardige recepten voor een betere wereld.  
[Steun Plenty Food](http://www.plentyfood.nl)