Meine Pflanzenwoche

30 Pflanzen pro Woche: 91 Ideen zum Abhaken in acht Gruppen

Woche vom _____ bis _____

Diese Woche gegessen:
_____ Pflanzen

Gemüse
23 Ideen + eigene

- [ ] Möhre
- [ ] Brokkoli
- [ ] Blumenkohl
- [ ] Zucchini
- [ ] Paprika
- [ ] Tomate
- [ ] Gurke
- [ ] Spinat
- [ ] Feldsalat
- [ ] Rucola
- [ ] Chicorée
- [ ] Mangold
- [ ] Rote Bete
- [ ] Kürbis
- [ ] Zwiebel
- [ ] Knoblauch
- [ ] Lauch
- [ ] Rotkohl
- [ ] Grünkohl
- [ ] Pastinake
- [ ] Sellerie
- [ ] Radieschen
- [ ] Kartoffel
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Obst
17 Ideen + eigene

- [ ] Apfel
- [ ] Birne
- [ ] Banane
- [ ] Orange
- [ ] Mandarine
- [ ] Zitrone
- [ ] Kiwi
- [ ] Erdbeere
- [ ] Heidelbeere
- [ ] Himbeere
- [ ] Johannisbeere
- [ ] Kirsche
- [ ] Weintraube
- [ ] Pflaume
- [ ] Mango
- [ ] Ananas
- [ ] Avocado
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

Hülsenfrüchte
6 Ideen + eigene

- [ ] Linsen
- [ ] Kichererbsen
- [ ] Kidneybohnen
- [ ] Weiße Bohnen
- [ ] Erbsen
- [ ] Soja (Tofu, Edamame)
- [ ] _____
- [ ] _____

Getreide
11 Ideen + eigene

- [ ] Hafer
- [ ] Dinkel
- [ ] Weizen
- [ ] Roggen
- [ ] Gerste
- [ ] Reis
- [ ] Buchweizen
- [ ] Hirse
- [ ] Mais
- [ ] Quinoa
- [ ] Amaranth
- [ ] _____

Nüsse
8 Ideen + eigene

- [ ] Walnuss
- [ ] Haselnuss
- [ ] Mandel
- [ ] Cashew
- [ ] Erdnuss
- [ ] Pistazie
- [ ] Paranuss
- [ ] Macadamia
- [ ] _____
- [ ] _____

Samen
8 Ideen + eigene

- [ ] Leinsamen
- [ ] Sonnenblumenkerne
- [ ] Kürbiskerne
- [ ] Sesam
- [ ] Chiasamen
- [ ] Hanfsamen
- [ ] Mohn
- [ ] Pinienkerne
- [ ] _____
- [ ] _____

Kräuter
10 Ideen + eigene

- [ ] Petersilie
- [ ] Schnittlauch
- [ ] Basilikum
- [ ] Dill
- [ ] Minze
- [ ] Koriander
- [ ] Thymian
- [ ] Rosmarin
- [ ] Oregano
- [ ] Salbei
- [ ] _____
- [ ] _____

Gewürze
8 Ideen + eigene

- [ ] Pfeffer
- [ ] Zimt
- [ ] Kurkuma
- [ ] Ingwer
- [ ] Muskat
- [ ] Kreuzkümmel
- [ ] Senfsaat
- [ ] Vanille
- [ ] _____
- [ ] _____

Extras
zählen je nach System

- [ ] Pilze
- [ ] Kakao
- [ ] Kaffee
- [ ] Tee
- [ ] _____
- [ ] _____

Jede Pflanze zählt einmal pro Woche. Die 30 ist keine Schwelle, sondern eine Erinnerung an Abwechslung.
Einordnung und Studienlage: nurisan.de/ratgeber · Kräuter und Gewürze stehen extra, weil die Mengen klein sind.

Unsere Pflanzenjagd

Die Familienversion: Wer findet diese Woche die meisten verschiedenen Pflanzen?

So geht's: Jede Person bekommt eine Spalte. Für jede neue Pflanze gibt es einen Strich in der passenden Zeile. Jede Pflanze zählt pro Person einmal in der Woche. Am Sonntag wird gemeinsam gezählt.

Name	_____	_____	_____	_____
Gemüse				
Obst				
Hülsenfrüchte				
Getreide				
Nüsse				
Samen				
Kräuter				
Gewürze				
Extras				
Zusammen	_____	_____	_____	_____

Neu entdeckt diese Woche

Was stand noch nie auf eurem Tisch? Und wie hat es geschmeckt?

Tipp: Beim Einkaufen darf jedes Kind eine Pflanze aussuchen, die diese Woche noch fehlt.

Kerne über dem Salat, Kräuter in der Suppe, Beeren im Müsli: Kleine Mengen zählen auch.