

Cămara supraviețuitorului

Pe Raft

- Vegeta
- Muștar
- Ierburi aromatice uscate după cum ne place
- Salvie
- Cimbru
- Pătrunjel
- Maghiran
- Leuștean
- Tarhon
- Busuioc
- Mărar
- Rozmarin
- Ienibahar
- Sare
- Piper din toate culorile după preferință
- Ceaiuri uscate
- Scorțișoară
- Cuișoare
- Turmeric pudră
- Boia dulce/iute
- Peperoncinni
- Batoane vanilie
- Dojdie inactivă
- Pudră de usturoi

Conserve

- Borcane de compot după preferințe
- Dulceață fără zahăr
- Zacuscă
- Murături (*castraveți murați, gogonele, gogoșari murați*)
- Anghinare la borcan în ulei (*se consumă așa sau ca în rețetele de mai jos*)

Pastă de anghinare cu măslină verzi



Tărtine cu anghinare, avocado și spanac



- Capere
- Castane fierte în zeamă

Supă cremă de dovleac raw cu castane



Conserve

- Vinete la borcan



- Sfeclă la borcan



- Năut fiert la borcan sau pungă/conservă



- Linte fiartă la borcan sau pungă/conservă
- Fasole fiartă la borcan sau pungă/conservă

- Salată de ulei de măsline și ceapă frecată cu sare
- Pateu cu tahini și sare, ulei de măsline
- Jackfruit conservat uscat (în senșișuri, salate, pateuri, etc.)
- Ardei copti la borcan
- Roșii uscate la borcan, în ulei (se consumă așa sau adăugate în salate, pateuri)
- Tofu (adaugat în pateuri sau servit așa)
- Mazăre la borcan
- Sos de roșii la borcan (pentru paste sau salate)
- Roșii în sos la borcan
- Sos de roșii cu diferite legume la borcan

Congelator

- Fructe congelate după preferință: afine, banane, fructe de pădure, caise, piersici (pentru: înghețată, smoothiuri, sucuri prin presare la rece, adăugate în lapte - milkshake, adăugate în apă infuzată)

Congelator

- Banane congelate



La fel se poate proceda cu orice fruct congelat!

- Edamame (doar fierte în apă, sare de mare deasupra)



- Mazăre
- Vinete



Apă infuzată

- Cuișoare
- Frunze de ceai, flori uscate
- Polen crud
- Fructe congelate

Cămară

- Făină



- Drojdie
- Drojdie inactivă



- Ghimbir pudră
- Orez negru
- Orez alb

Cămară

- Cartofi
- Ceapă
- Usturoi
- Albitură
- Morcovi
- Dovleac plăcintar

*Dovleac copt
cu arome
de iarna*



*Budincă din
mei cu dovleac
copt*



*Brioșe cu
dovleac cu glazură
de cioco*



*Supă cremă
de dovleac,
vegană*



- Rodie
- Citrice
- Miere

- Quinoa (fiartă simplu și adăugată miere scorțișoară, nuci)
- Caju

*Almette
vegan, cu
mărar*



- Năut uscat

*Hummus
clasic*



*Pateu din
năut cu cimbru și
măslină*



- Hrișcă

*Hrișca
voinicului*



Cămară

- Arpacăș

*Anoushabour
armenesc*



- Semințe de chia (în budinci, sosuri, smoothiuri)

*Icre din
chia albă*



*Lapte de cocos
cu vanilie și
chia*



- Paste din orez, mălai, grâu dur sau din care vă plac
- Semințe de in
- Ceapă deshidratată
- Polen
- Cipsuri din orez expandat
- Sos de soya
- Ulei de măsline

- Ulei de floarea soarelui
- Unt de cocos
- Crutoane sau posmegi (pentru salate și supe creme)

*Posmegi sau
crutoane*



- Urechi de lemn - ciuperci

*Salată din
urechi de lemn
și busuioc*



- Prune uscate (ca și gustare)

*Magiun
raw de prune*



*Bomboane cu
prune uscate și
nuci românești*

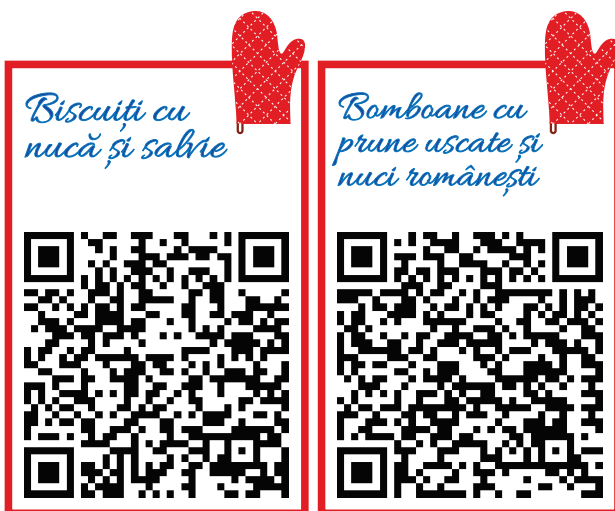


Cămară

- Nucă de cocos



- Nucă românească



- Stafide



- Alune în coajă
- Sirop de agave
- Sirop de arțar
- Zahăr de floare de cocos
- Cafea (pentru cine consumă)
- Ciocolată neagră
- Curmale (ca și gust sau îndulcitor pentru lapte)



- Mac



Cămară

- Smochine (ca și gust)
- Semințe din floarea soarelui

*Unt din
semințe de floarea
soarelui*



*Brâncică din
semințe de
floarea soarelui*



*Lapte din
semințe de
floarea soarelui*



- Alune de pădure coapte sau crude

*Lapte din
alune de pădure*




*Alune de
pădure coapte
cu brânză*



- Migdale

*Lapte de
migdale*



*Bomboane
migdalate*

