

Liste der empfehlenswerten Obst- und Gemüsesorten sowie Genussmittel

In der Liste sind auch regionale bzw. einheimische Früchte, Gemüse und Gewürze enthalten, da wir das Projekt zusätzlich dazu nutzen, das Wissen der Kinder über einheimische Produkte zu ergänzen. Die Liste ist natürlich erweiterbar und individuell anpassbar.

- Bananen
- Mango
- Avocado
- Papaya
- Maniok
- Süßkartoffel
- Yamswurzel
- Physalis
- Ananas
- Kokosnuss
- Sternfrucht
- Drachenfrucht
- Limetten
- Erdnüsse
- Kaffeebohnen und gemahlener Kaffee
- Kakaopulver
- Kakaobohnen und möglichst eine Kakaoschote
- Zimtpulver
- Zimtrinde
- Vanilleschoten
- Pfefferkörner
- Muskatnuss
- ...

Außerdem:

- Äpfel und/oder Birnen
- Möhren
- Gurken
- Kartoffeln
- Tomaten
- Haselnüsse
- Walnüsse
- Petersilie
- Sellerie
- Rote Beete
- Spinat
- Oregano
- Majoran
- ...