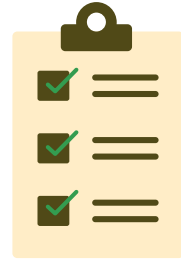


Saisonal kochen,

aber wie?

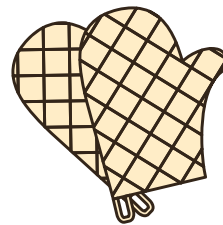
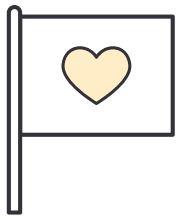


Informationen

Informiere dich im Internet oder in Büchern, welche Obst- und Gemüsesorten wann Saison haben.

Planung

Mache dir einen Wochenplan. Es wird dir leichter fallen saisonal zu kochen, wenn du dir Gedanken darüber machst.



Legelos

Fange an und plane so viele saisonale Rezepte wie möglich ein.

Rezepte

Sei kreativ und wandle Rezepte je nach Jahreszeit ab.



Probiere Neues aus

Sei neugierig und wage dich an dir (noch) unbekannte Obst- und Gemüsesorten. Nur so kannst du dein Repertoire an Obst und Gemüse vergrößern.