

1.5. EINKAUFSTIPPS UND REZEPTE

AN LEBENSMITTEL RANKOMMEN

Schaut, wo ihr kostenlos oder günstig an Lebensmittel herankommt: zum Beispiel auf Märkten kurz vor Schluss nach Spenden fragen, containern (im Müll schauen), Rabatte bei Einzelgeschäften verhandeln und noch vieles mehr.

Am liebsten sind uns nichtkommerzielle Initiativen, die Lebensmittel unabhängig von Geld abgeben. Es

gibt bei vielen Projekten Abholstellen für containerertes Essen oder auch für Produkte aus nichtkommerzieller Landwirtschaft. Wenn ihr trotzdem shoppen müsst, dann ist es am günstigsten saisonale Lebensmittel zu kaufen. Großmärkte sind nicht unbedingt billiger, sie haben nur größere Gebinde. Plant Zeit ein! Essen besorgen dauert oft.. Vergesst auch nicht den Transport der Lebensmittel zu überlegen.

REZEPTEIDEEN FÜR VIELE LEUTE

Was denn kochen? Am besten saisonal & regionale Zutaten einbauen! Wir kochen selbst eher nicht genau nach Rezepten, sondern orientieren uns beim Planen eher grob an den Mengenlisten im Mitteilteil dieser kleinen Broschüre.

Am Ende gibt es aber auch eine Menge Lieblingsrezepte" oder "All-Time-Favourites" zum Nachkochen und Variieren!



Version #1

Erstellt: 2026-05-07 16:58:18 UTC von sasha

Zuletzt aktualisiert: 2026-05-07 16:58:32 UTC von sasha