ÖKOKISTE DONAU-WALD

LIEFERSERVICE & BIOLADEN

MINI-GUIDE

MEHR GEMÜSE

EINFACH INTEGRIERT & GUT VERSORGT DURCH DIE KALTE JAHRESZEIT

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

IM SOMMER KLAPPT ES NOCH – ABER IM HERBST WIRD ES SCHNELL DEFTIGER UND GEMÜSELASTIG WIRD WENIGER?

Gerade jetzt braucht dein Körper mehr Gemüse – nicht weniger.

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

SO BEKOMMST DU GANZ EINFACH MEHR GEMÜSE IN DEINEN TAG!

GEMÜSE ZUR BASIS MACHEN

nicht als Beilage, sondern Gemüse ist dein Hauptbestandteil als Ofengemüse Gemüsepfanne Suppe & Eintopf

WARM STATT ROH DENKEN

perfekt für die kalten Tage im Herbst & Winter: Kürbissuppe, Ofenkarotten geschmorter Kohl

GEMÜSE VERSTECKEN

funktioniert besonders gut im Alltag in Soßen, in Aufläufen, in Pastagerichten

VORRAT NUTZEN

geschnittenes Gemüse vorbereiten und in einer Tupperbox im Kühlschrank 2-3 Tage aufbewahren und davon portionsweise nehmen

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

8 EINFACHE ALLTAGSTIPPS FÜR MEHR GEMÜSE IN DEINER KÜCHE

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

TIPP

#1

ESSENSPLANUNG

Bei jeder warmen Mahlzeit: 1-2 Gemüsesorten einplanen

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

TIPP

#2

EINFACH DENKEN

Ofengerichte statt komplizierter Rezepte (im Ofen backt das Gemüse von allein)

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

TIPP

#3

AN DIE SUPPE DENKEN

Suppen regelmäßig einbauen

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

TIPP

#4

VORKOCHEN

Gemüse in größeren Mengen vorkochen

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

TIPP

#5

ERGÄNZE SCHLAU

Gemüse auf Vorrat vorbereiten: Bereite einfach die doppelte Menge Gemüse vor und frier die Hälfte davon ein. In der nächsten Woche musst du es nur noch kurz in kochendem Wasser zubereiten – fertig!

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

TIPP

#6

SEI KREATIV

Gewürze, Kräuter und Honig einsetzen → als Topping

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

TIPP

#7

KOMBINIERE

Gemüse mit Nüssen, Mandeln und gesunden Ölen kombinieren (mehr Sättigung)

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

TIPP

#8

STARTE JETZT

Einfach anfangen – nicht perfekt planen

@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

TOP-PRODUKTE

natürlich in 100% Bio-Qualität
von der Ökokiste DonauWald!
















@OEKOKISTE_DONAUWALD
@JULIA.LIEBTS.GESUND

DAS SIND WIR:



Ökokiste DonauWald
Dein regionaler Bio-Lieferservice & Bioladen.
Wir liefern Frische & Vielfalt, ohne Umwege.
@oekokiste_donauwald



Ernährungsexpertin Julia
Ernährungsberaterin mit Schwerpunkt Darmgesundheit, Stoffwechsel & Female Food.
@julia.liebts.gesund

DU WILLST MEHR ÜBER ERNÄHRUNG WISSEN?

Dann folg uns auf Instagram

@oekokiste_donauwald

@julia.liebts.gesund

Oder schau auf unserer Webseite vorbei:

oekokiste-donauwald.de

ÖKOKISTE DONAU-WALD

LIEFERSERVICE & BIOLADEN