



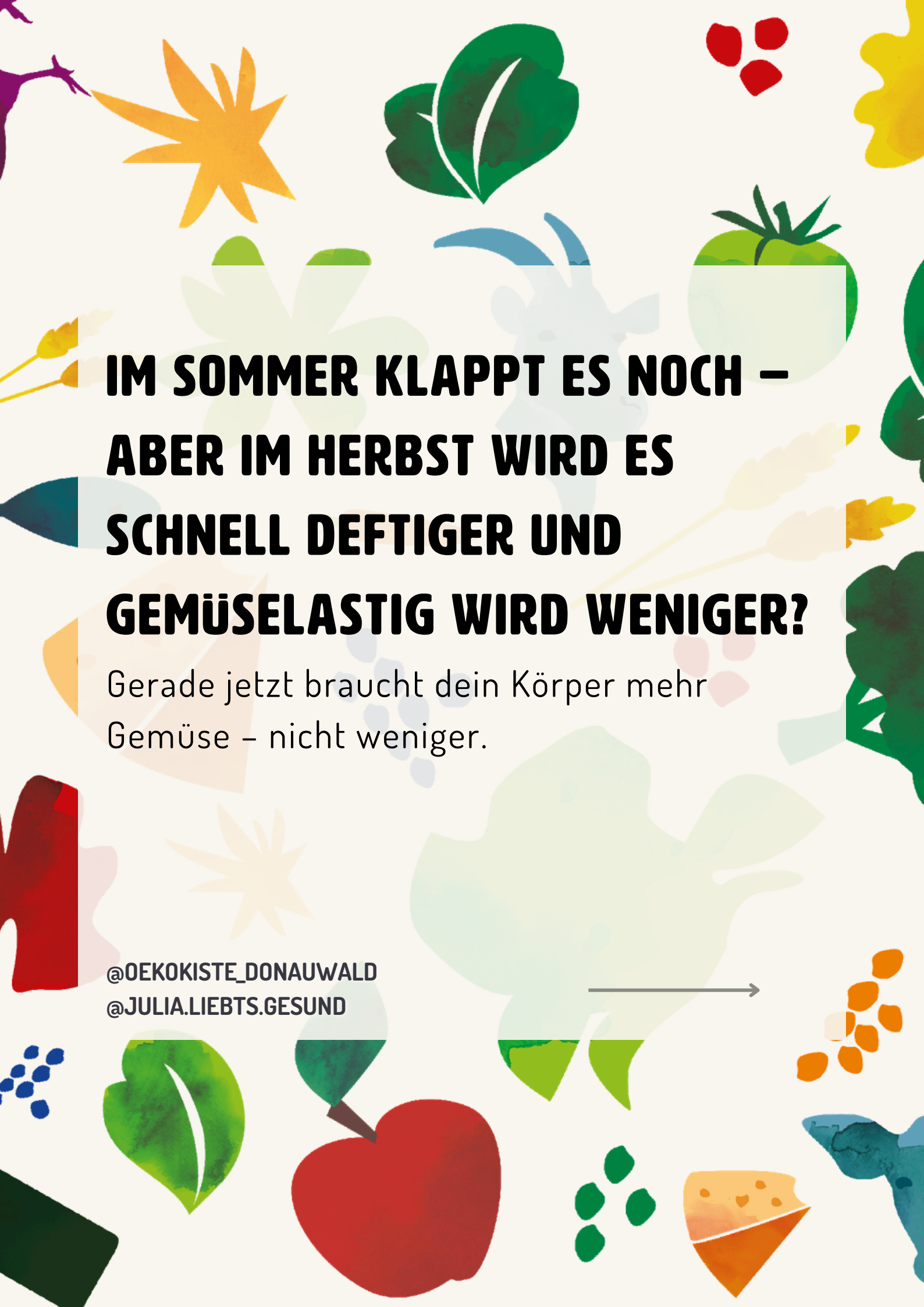
LIEFERSERVICE & BIOLADEN

**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

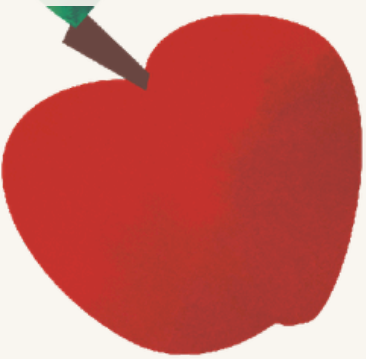




TIPP #6 SEI KREATIV

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

