

SELBER KOCHEN: TIPPS FÜR EINE PRAKTISCHE ROUTINE UND GESUNDE MAHLZEITEN

Saisonal, regional und Bio einkaufen

Die Grundlage für gesunde Mahlzeiten sind die Zutaten. Greife deshalb wann immer möglich zu saisonalen, regionalen Produkten. Diese werden nicht in energieaufwändigen Gewächshäusern angebaut, und belasten nicht die Umwelt durch lange Transportwege.

Ordnung und Platz beim Kochen schaffen

Eine aufgeräumte und strukturierte Küche sieht nicht nur gut aus, sondern ist auch praktisch. Ist die Arbeitsfläche vollgestellt mit Dingen, bleibt Dir kaum Platz zum Zubereiten. Das Kochen macht so wenig Freude. Mit einer aufgeräumten Küche kannst Du zudem Deinen Zeitaufwand minimieren.

Hochwertige und pflegeleichte Küchenhelfer

Ob Kochlöffel, Schneebesen, Pfanne oder Topf: Alles, was du in der Küche oft verwendest sollte stabil, praktisch und pflegeleicht sein. Am besten auch **spülmaschinengeeignet**. Nach getaner Arbeit kannst Du es so direkt aus dem Sichtfeld verschwinden lassen und komfortabel von Verschmutzungen befreien.

Speiseplan aufstellen und Einkäufe organisieren

Ist es nicht nervtötend, sich nahezu täglich über die nächste Mahlzeit den Kopf zerbrechen zu müssen? Eine durchdachte Planung spart Zeit, Nerven und auch Geld.

Rezepte kritisch auswählen

Wer will nach einem arbeitsreichen Tag, noch lange in der Küche stehen und ein aufwändiges Menü zubereiten? Greife lieber zu einfachen, schnellen Gerichten, denn eine kurze Kochzeit muss nicht gleich mangelnde Qualität bedeuten.