

zubereitet (z. B. Hollandaise oder Zabaione),  
gegart (z. B. Eierstich) oder warmgehalten.

## **Saisonal handeln**

### **Zutaten**

**Wer seine Gerichte mit möglichst vielen regionalen und saisonalen Zutaten plant und zubereitet, kocht nicht nur nachhaltig, sondern auch frisch und abwechslungsreich. Überall finden sich biologisch verantwortungsvolle Hersteller nicht nur von Eiern, Honig, Senf oder Fleisch. Bei denen weiß man genau, wo die Produkte herkommen!**

### **■ Eier**

Zu jeder Tageszeit ein Hit (als Frühstücks- oder Rührei, als Dessert, als treibende Kraft in Kuchen und Omelett)

### **■ Essig**

Das „i-Tüpfelchen“ in jeder Salatsauce

Durch die Wahl der Essigsorte für die Sauce kann man den Geschmack Marinaden, Salatsaucen und Dips stark beeinflussen.

Wein- und Kräuternessige sind sehr vielfältig einsetzbar, während ein dunkler Balsamico-Essig (Aceto Balsamico) nicht unbedingt zu jedem Salat passt.

### ■ **Geklärtc Butter**

Butterreinfett, das durch Auslassen, Abschäumen und Trennen vom Bodensatz selbst hergestellt wird.

### ■ **Gekörnte Brühe**

Man sagt zu ihr nicht umsonst „Maria Hilf“



## ■ Kartoffeln

Trotz kleiner Erscheinung wahre Verwandlungskünstler und vielseitig verwendbar.

## ■ Ketchup

Hätte wohl jeder gern erfunden, deshalb in jedem Haushalt vorhanden, kann man gut selber machen.



## ■ Öl

Brat- und Salatöl sind unterschiedlich hitzestabil  
Sorte ist Geschmackssache: Sonnenblumenöl,  
Maiskeimöl oder Rapsöl sind relativ  
geschmacksneutral. Olivenöl oder Nussöle  
dagegen haben einen stärkeren Eigengeschmack.  
Für Salate möglichst hochwertige, kalt gepresste

Öle verwenden.

## ■ Pesto

Hilft einem schnell mal aus der Klemme – Man kann so schnell leckere Pastagerichte zubereiten. Und verrührt mit Hüttenkäse und etwas Olivenöl ergibt es einen vegetarischen Dip oder Brotaufstrich. Kann man gut selber machen.

## ■ Röstgemüse, Mirepoix

Zwiebeln, Möhren, Sellerie, Petersilienwurzel und Knoblauch in grobe Würfel geschnitten für die Zubereitung von Suppen und Saucen.

## ■ Rot-/Weißwein zum (Ver-)Kochen

Bewirkt als Zugabe beim Kochen wahre Wunder und schmeckt auch dem Koch!

## ■ Senf

Süß, scharf, herb, zum Verfeinern, mit Semmelbröseln zum Überbacken oder zum Grillen.

## ■ Suppengrün

Mischung aus aromatischen Gemüsen (Knollen- oder Bleichsellerie, Möhren, Lauch, Petersilienwurzel) und Kräutern (Petersilie, Liebstöckel, Dill) der zur Zubereitung von Brühen, Suppen, Saucen und Eintöpfen und zum Würzen von Fleisch- und Fischgerichten verwendet wird.



## ■ Tomaten

Entweder frisch oder auch in der Dose: Die reifsten und schmackhaftesten Tomaten werden sofort eingedost!