

isst und in den Alltag integrieren möchtest. Durch diese intensive Auseinandersetzung mit den Lebensmitteln erhältst du einen ganz neuen Bezug zu ihnen und lernst sie wieder mehr zu schätzen.

Ich wünsche dir viel Freude dabei,

deine Maria



GRUNDLAGEN

WELCHE METHODEN DER HALTBARMACHUNG GIBT ES, UND WIE FUNKTIONIEREN SIE? WORAUF MUSST DU ACHTEN? UND WIE KANNST DU EINEN NACHHALTIGEN - BEITRAG LEISTEN? BEVOR ES ANS EINGEMACHTE GEHT, STEHEN VIELE FRAGEN OFFEN, DIE UNBEDINGT VORHER GEKLÄRT WERDEN SOLLTEN.

<3

NACHHALTIG EINKOCHEN *so*

geht's!

Die eigenen Vorräte herzustellen ist von Grund auf nachhaltig. Wie kannst du aber die Herstellung explizit nachhaltig gestalten, und auf was kannst und solltest du achten?

VEGETARISCH UND VEGAN KOCHEN

Je weniger tierische Lebensmittel auf deinem Teller landen, desto nachhaltiger wird deine Ernährung. Solche Ernährungsumstellungen funktionieren

jedoch selten von heute auf morgen und v. a. nicht, wenn sie mit Verzicht in Zusammenhang gebracht werden.

Bereichere stattdessen doch lieber deine Mahlzeiten mit leckeren vegetarischen und veganen Alternativen und Rezepten. So wirst du ganz von selbst immer mehr zu pflanzlichen Lebensmitteln greifen.

Ein absoluter Gamechanger sind z. B. pflanzliche Milchalternativen, da hier der Wechsel total easy ist und dabei jede Menge Ressourcen eingespart werden können.

Neben dem selbstgemachten Haselnuss- und Cashewdrink findest du in diesem Buch auch noch weitere zahlreiche vegane Rezepte, die du bald nicht mehr missen möchtest.

PLASTIKFREI EINKAUFEN