

AZ 27.09.24 EVT 07.11.24



Sonderheft

🍁 Einfach gut fürs Klima

Planetary Health Diet mit Selbstversuch
Obstliebende im Vergleich: Äpfel, Bananen,
Erdbeeren, Pfirsiche & Co.

Interview: Obst aus Übersee per Flugzeug

+ **Rezepte** Pizza, Plätzchen, Spätzle

Buchrezension: "Vegane Irrtümer"

TEST: Linsen

TEST: Mehl

TEST: Tiefkühlpizza (Gemüse)

TEST: Vegane Butter



🍁 Einfach gut fürs Budget

Hafer-Mythen im Check

TEST: Haferflocken

TEST: Rapsöl

TEST: Spaghetti

Rezept Pesto

+ **Buchtipps** Annette Sabersky:

"Günstig gut einkaufen"



🍁 Einfach gut selber machen

Gartenplaner: Garten haltbar machen

Baked Beans, Fruchtriegel,

Gemüse-Chips, Senf, Tortilla-Wraps

Würzen ist das neue Salzen

Kolumne - Fix und Fertig

Buchtipps zum einfachen, günstigen,

klimafreundlichen Kochen

