

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

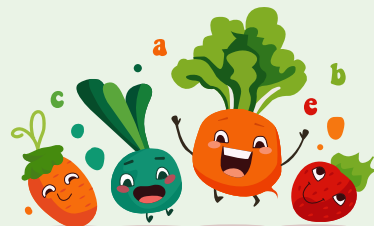
Buchrezension: "Vegane Irrtümer"

**TEST:** Bio-Naturjoghurt

**TEST:** Linsen

**TEST:** Mehl

**TEST:** Tiefkühlpizza (Gemüse)



### 🍁 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

