

Wichtige Zutaten

Bestimmte Zutaten solltest du immer zu Hause haben. Es macht aber auch viel Spaß in den Supermarkt oder sonntags auf den Markt zu gehen, da du dort Zutaten entdecken kannst, die du vielleicht noch nicht kennst. Nimm einfach die Gemüsesorten mit, die dir am besten gefallen. Hier findest du ein paar der Zutaten, die du für die Rezepte in diesem Buch brauchst, und Tipps, um sie richtig aufzubewahren.

Leg eine Banane oder einen Apfel neben eine Avocado, wenn du möchtest, dass die Avocado schneller reif wird.

Wenn du einen Apfel in ein Netz mit Kartoffeln legst, halten sie länger.

Gemüse in allen Farben und Formen ist voller Vitamine und gibt dir die Energie, die du zum Spielen brauchst.

Eine Obstschale mit Äpfeln, Birnen, Bananen oder einer Ananas macht Lust auf einen gesunden Snack.

Stell deine Ananas auf den Kopf, damit sich der Saft in der ganzen Frucht verteilt. So ist sie an allen Stellen süß.

Eier werden für viele süße und herzhafte Gerichte gebraucht.

Mehl und Zucker gehören in viele süße Rezepte.

Experimentiere mit verschiedenen Mehl- und Zuckersorten.

Olivenöl ist gut für deine Haut. Du brauchst es für Dressings und zum Braten.

Salz und Pfeffer braucht man für fast jedes herzhafte Gericht. Aber Achtung: Meistens reicht eine Prise.

Wenn du Petersilien-, Basilikum- oder Dillstängel in ein Wasserglas stellst oder in ein feuchtes Geschirrtuch einschlägst und in den Kühlschrank legst, bleiben sie länger frisch.