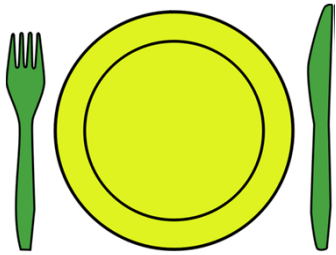


9 GEBOTE DER KÜCHE „FÜR KLEINE FEINSCHMECKER“



1. Viel Gemüse und Obst, vorwiegend aus dem Dresdner Umland und mit Bio- und/oder Demeter-Standard
2. Kein nach Großküchenart vorgeschältes, vorgekochtes oder anderes vorbehandeltes Gemüse
3. Keine Aroma-, Konservierungsstoffe oder sonstige Zusatzstoffe (wie z.B. Glutamat)
4. Vor allem Getreide und Getreideprodukte aus Vollkorn
5. Lieber wenig, aber hochwertiges Fett und Bio-Butter aus dem Umland
6. Fleisch und Fisch je 1 mal pro Woche, selten Eier
7. Milchprodukte, wie Quark oder Joghurt, ohne Zusatzstoffe
8. Sparsam salzen, lieber den heimischen Kräutergarten nutzen
9. Wenig süßen und wenn, dann mit Agavendicksaft, Honig, Rübensaft