

Checkliste – Was ist bei der Lebensmittelauswahl zu berücksichtigen?

| Datum: | Erstellt für: | Erstellt von: |
|--------|---------------|---------------|
| | | |

Individuelle Lebensmittelauswahl, die besprochen werden sollte:

Regionale Lieblingslebensmittel:

Welche Gewürze zu welchen Speisen?
(Eventuell mithilfe der in der Küche vorhandenen Gewürze)

Bevorzugte saisonale Gemüse- und Obstsorten
(Hilfreich dafür ist der Saisonkalender in Kap. 8.)

Frühling:

Sommer:

Herbst:

Winter:

Verkosten von noch nicht bekannten Lebensmitteln ist erwünscht: ☐ Nein ☐ Ja
Wenn ja, ist abzuklären, wie vorgegangen werden soll:

Bewusste Verkostung von kleinen Stücken ☐ Nein ☐ Ja
Notizen:

In einer neuen Speise zubereiten und darauf hinweisen ☐ Nein ☐ Ja
Notizen:

Einfach in den nächsten Tagen im Speiseplan vorsehen, ohne Erklärung und Hinweis wo dieses neue Lebensmittel verwendet wurde ☐ Nein ☐ Ja
Notizen: