

*LEBENSMITTELVerschwendung, Müll ohne Ende,
gleichzeitig Hunger in vielen Teilen der Welt !*

Heute habe ich einen kleinen Tipp:
Was macht man mit zu reifen, schon braunen Bananen?
Einfach schälen, in Scheiben schneiden und einfrieren.
Die Verwendung damit ist endlos:
von Smoothies, Kuchen, im Eis oder im Brot.
Im Anhangsrezept passen die überreifen,
dafür süßen Bananen, hervorragend.



Ich werde sehr oft gefragt: Was darf ich überhaupt noch essen?
Einfache und relativ leicht verständliche Hinweise über den alltäglichen
Umgang mit Lebensmitteln findet man
im Buch **64 Grundregeln** von Michael Pollan.
Zum Beispiel die Regel 13:
„Essen Sie nur Lebensmittel, die verderben können!“ oder
„Essen Sie nichts, was Ihre Großmutter nicht als Essen erkannt hätte!“



Augen auf beim Einkaufen!
Unter der nachfolgenden Adresse, findet jeder, der sich intensiver über
Zusatzstoffe informieren möchte, die nötigen Informationen:

<http://www.zusatzstoffmuseum.de/>