

Gut und günstig kochen!

vorgestellt vom **Kinderschutzbund**  **Hürth**



SCHMECKT UND GÜNSTIG

Gut essen - wenig bezahlen ...

www.schmecktunguenstig.de

Relativ einfach aufgebaute Rezeptseite. Rezepte können nach Preis, Namen (alphabetisch), geografisch (Land), Zutaten oder Stichworten angezeigt werden. Preise sind leider nicht immer vorhanden. Ausserdem gibt es noch Spartipps und einen Saisonkalender



www.guenstig-selberkochen.de

Kleiner, feiner Blog mit leider nur wenigen Rezepten, aber guten Tipps zum günstigen einkaufen. Vielleicht nicht so einfach zu durchschauen für ungeübte Internetnutzer/innen. Rezepte nach Mahlzeiten oder komplette Wochenpläne



www.omas-1-euro-rezepte.net

Alle Rezepte mit Preisen für die einzelnen Zutaten, Gesamtpreis, sowie Angabe der Nährwerte und Kalorien. Ausserdem eine Seite „gesunde Ernährung“ mit Erklärung der Wichtigkeit von Eiweiß, Kohlenhydraten und Fetten für die gesunde Ernährung



regional-saisonal
Rezepte zum Schlemmen

www.regional-saisonal.de

Rezepte nach Kategorien, Zutaten, Saison oder vegetarisch. Keine weiteren Angaben, dafür können die Zutaten für die entsprechende Personenzahl berechnet werden.



Lass Dampf ab Kochrezepte, die gelingen

www.kochkurs-kochrezepte.npage.de

Kleine Website mit wenigen, einfachen Rezepten

RezeptePlan

Speiseplan mit Einkaufsliste

www.rezeptepan.de

Rezepte nach Mahlzeiten oder komplette Wochenpläne



HARTZ4-KOCHEN.DE

...die ganze Familie satt für unter 7 €

www.hartz4-kochen.de

Rezepte nicht sortiert, können höchstens über Suchfunktion gesucht werden. Alle Rezepte mit Komplettpreis der Zutaten.

ausserdem gibt es noch diese Seite mit Sparrezepten, wo man bei jedem einzelnen Gericht auf eine andere Seite weitergeleitet wird.

www.creativ-seiten.de/kueche/sparrezepte.html

und es gibt es noch diese pdf vom wdr, wo Hörer günstige Rezepte eingestellt haben, ist aber unübersichtlich und in keiner Weise sortiert.

www.gumia.de/dokumente/1-Euro-Rezepte_100805.pdf



Hartz IV-Kochbuch

Ein Kochbuch für harte Zeiten
von Nicole Schlier, Sigrid Ormeloh

Taschenbuch (79 Seiten)
Erscheint demnächst (Nachdruck)
Mai 2005
3-929028-22-0
€ 12,00



Das Sparkochbuch

Günstig und ausgewogen ernähren nach dem Regelsatz Hartz IV
von Uwe Glinka, Kurt Meier

Taschenbuch (144 Seiten)
Sofort lieferbar
3-89798-440-7
€ 9,90



Das Familiensparkochbuch

Günstig und ausgewogen ernähren nach dem Regelsatz Hartz IV
von Kurt Meier, Uwe Glinka

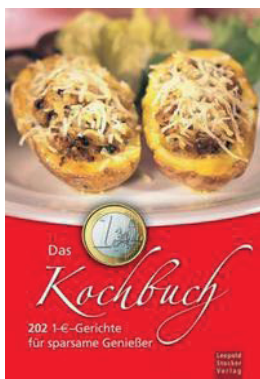
Taschenbuch (95 Seiten)
3-8025-3700-9
€ 8,95



Das Sparkochbuch für den kleinen Haushalt

von Kurt Meier

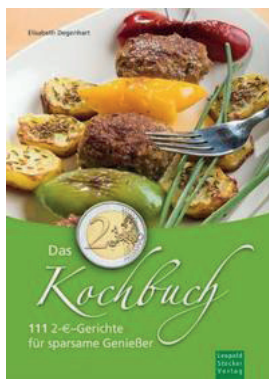
Taschenbuch (144 Seiten)
3-89798-397-4
€ 9,90



Das 1-Euro-Kochbuch

202 1-Euro-Gerichte für sparsame Genießer
von Elisabeth Degenhart

gebunden (143 Seiten)
3-7020-1217-6
€ 9,95



Das 2-Euro-Kochbuch

111 2-Euro-Gerichte für sparsame Genießer
von Elisabeth Degenhart

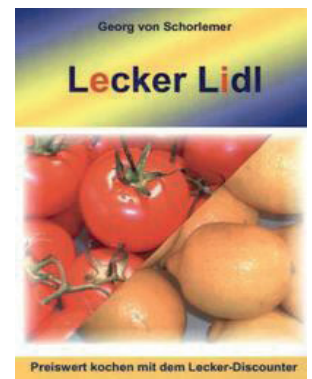
gebunden (114 Seiten)
1. Auflage
3-7020-1240-0
€ 9,95



Die 1-Euro-Küche für Genießer

Frisch gekocht muss nicht teuer sein
von Heide Steigenberger

gebunden (118 Seiten)
1. Auflage
3-7088-0539-9
€ 14,99



Lecker Lidl

Preiswert kochen mit dem Lecker-Discounter
von Georg von Schorlemer

Taschenbuch (140 Seiten)
1. Auflage
3-8311-4404-4
€ 9,99



GLÜCKLICH und SATT für 2 EURO am Tag!

Preiswert kochen - (nicht nur) für KINDER

28 leckere Tagesrezepte mit praktischen Einkaufslisten und 12 farbigen Abbildungen
von Sylvia Wenig-Karasch
Taschenbuch (64 Seiten)
2. Auflage.
3-8391-2870-6
€ 9,80



Die Kunst des preiswerten Kochens

von Helga Schmidt

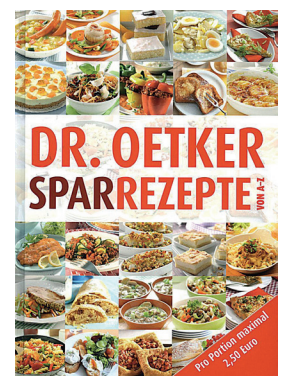
Taschenbuch (120 Seiten)
3-8423-3525-3
€ 10,00



Das Sparsam Kochbuch

G'schmackig. Preiswert
von Riki Plötzeneder

Taschenbuch (120 Seiten)
3-902540-98-2
€ 14,90



Dr. Oetker: Sparrezepte von A-Z

Pro Portion maximal 2,50 Euro
von Dr. Oetker

gebunden (287 Seiten)
3-7670-0713-4
€ 12,00