

RESTLOS!

| | |
|---|---|
| Verwenden statt verschwenden | 7 |
| Vorratshaltung: einkaufen & lagern..... | 8 |

| | |
|--------------------------------------|-----------|
| <i>Gemüse restlos genießen</i> | <i>13</i> |
|--------------------------------------|-----------|

| | |
|---|----|
| Pesto-Variationen aus Blättern gemixt | 28 |
| Würze auf Vorrat | 36 |
| Aufstriche & Dips..... | 44 |

| | |
|--|-----------|
| <i>Kartoffeln, Nudeln & Reis</i> | <i>47</i> |
|--|-----------|

| | |
|---|----|
| Kräuterreste raffiniert konserviert | 82 |
|---|----|

| | |
|--|-----------|
| <i>Brot – eine zweite Chance</i> | <i>85</i> |
|--|-----------|

| | |
|--|-----|
| Brot verwerten: bis zum letzten Krümmel..... | 90 |
| Crostini & Co..... | 96 |
| Alles Käse: Reste clever verwenden | 102 |

| | |
|--|-----|
| <i>Fleisch, Geflügel & Fisch</i> | 105 |
|--|-----|

| | |
|-----------------------------------|-----|
| <i>Früchte & Beeren</i> | 119 |
|-----------------------------------|-----|

| | |
|----------------------------------|-----|
| Äpfel mit Schönheitsfehlern..... | 122 |
|----------------------------------|-----|

| | |
|----------------------|-----|
| Süße Smoothies | 128 |
|----------------------|-----|

| | |
|-----------------------|-----|
| Grüne Smoothies | 130 |
|-----------------------|-----|

| | |
|---------------|-----|
| Chutneys..... | 134 |
|---------------|-----|

| | |
|--------------------------|-----|
| So lange schmeckt's..... | 136 |
|--------------------------|-----|

| | |
|------------------------|-----|
| Register von A-Z | 138 |
|------------------------|-----|

| | |
|---------------------|-----|
| Themenregister..... | 140 |
|---------------------|-----|

| | |
|--------------------------|-----|
| Akteure & Impressum..... | 144 |
|--------------------------|-----|