

INHALT

Vorwort des Autors 5

Vorgeschichte: Meine Oma hatte Recht 8

- Leftover im Alltag 13
- Step-by-Step zum gekonnten Einkauf 14
- Lebensmittel richtig lagern 16

Leftover Soups – munteres Resteschlürfen 18

- Leftover-Typen – warum leftoverst du? 46
- Leftover-Manifest 47

Leftover Salatbar – vor ein paar Tagen gekauft, aber trotzdem noch knackig 48

- Gemüsesorten, die du roh essen kannst 53

Leftover Dips – perfekte Begleiter für Reste 71

- Leftover-Retter: konserviert statt entsorgt 91

Leftover Mains – alles kann, (fast) nichts muss 94

- Leftover-Vorratsschrank 140

Leftover Moments – nach dem Lieferservice ist vor der Leftover-Party 143

Sunday Leftover – Bratenreste & Co. 166

Leftover Stullen – nie wieder Brot entsorgen 196

- Mindesthaltbarkeit und Instinkte 213

Leftover Sweets – hier werden Reste vernascht 214

Rezeptregister 242

Zutatenregister 244

Leftover Companies & Initiativen 253

Danke 225