

# INHALT

## BASISWISSEN UND FAKTEN

Lebensmittelverschwendung:

Daten & Fakten 12

Schätzen Sie Lebensmittel wert! 14

Was können wir gegen Lebensmittelverschwendung tun? 16

Mindesthaltbarkeitsdatum:

Welche Bedeutung hat es? 18

Richtig lagern! 20

Was gehört wo in den Kühlschrank? 22

Warum verderben Lebensmittel? 24

Gesundheitliche Gefahr von Lebensmittel 26

## LEBENSMITTELLEXIKON

Obst 30

Trockenfrüchte 38

Gemüse 40

Kartoffeln 44

Pilze 46

Milch 52

Joghurt, Dickmilch, Kefir, Sahne, Crème fraîche 54

Butter, Butterschmalz und Margarine 56

Käse 58

Fleisch 60

Wurst und Fleischwaren 62

Fisch und Meeresfrüchte 64

Eier 68

Nudeln und andere Teigwaren 70

Reis, Bulgur, Couscous und Quinoa 72

Brot 74

Kuchen, Kleingebäck und Kekse 80

Backpulver, Hefe und Sauerteig 84

Mehl, Grieß, Flocken und Müsli 86

Kakao und Schokolade 88

Süßigkeiten 92

Speiseeis 94

Nüsse und Samen 96

Zucker und Salz 98

Gewürze und Kräuter 100

Essig 102

Öl 104  
Marmelade, Gelee, Konfitüre 106  
Honig 108  
Senf, Ketchup, Gewürzsoßen  
und Tomatenmark 110  
Mayonnaise und Remoulade 112  
Eingelegtes und Pesto 114  
Konserven 118  
Tiefkühlprodukte 120  
Wasser und Mineralwasser 122  
Säfte, Softdrinks und Sirup 124  
Alkoholika 126  
Kaffee und Tee 128

## **REZEPTSEITEN**

Pfirsich-Brombeer-Crumble 34  
Gute-Laune-Smoothie 35  
Versunkener Apfelkuchen 36  
Beerenmarmelade 37  
Tomaten-Wurzel-Suppe 48

Gemüseomelette 49  
Gemüsereste-Salat 50  
Gemüsewaffeln 51  
Kräuter-Lachs-Taschen 66  
Bunte Quiche 67  
Semmelknödel 78  
Kirschmichel 79  
Brownies 90  
Nussecken 91  
Eingemachte Rote Bete 116  
Eingelegtes Gemüse »Bella Italia« 117

Wie verdorbene Lebensmittel  
richtig entsorgt werden 130

Register 132  
Die Autorin 142  
Die Illustratorin 142  
Impressum 143