

<b>Vorwort</b> .....	4	125 Liter Wasser in einem Apfel.	
<b>Zur Arbeit mit diesem Buch</b> .....	5	Über den Wasserfußabdruck .....	30
<b>Umweltschutz von Anfang an</b> .....	6	Einmal um die ganze Welt. Lebensmittel-	
Die Spuren, die wir hinterlassen.		transporte schaden der Umwelt .....	32
Auswirkungen unseres Verhaltens auf die Erde .....	8	Hoch hinaus!	
Auch kleine Schritte verändern die Welt.		Ein Hochbeet für Kinder anlegen .....	34
8 Ruck-zuck-Umwelttipps .....	10	Fleisch oder nicht Fleisch?	
Umweltschutz in der Kita.		Der Streit um die tierischen Produkte .....	36
In 4 Schritten zu mehr Nachhaltigkeit .....	12	Essen fürs Klima.	
Die Umweltprofis kommen.		Wie sich Klimatarier ernähren .....	38
Marie und Nick stellen sich vor .....	14	Essen ohne Müll. Verpackungsfrei	
Das Umweltschützer-Quiz .....	16	einkaufen, geht das? .....	40
<b>Was unser Essen mit der Umwelt zu tun hat</b> ...	18	Das kommt mir nicht in die Dose!	
In aller Munde: Gesunde Ernährung.		Umweltfreundlich vespern in der Kita .....	42
Rohkost, glutenfrei oder vegan? .....	20	Liebe geht durch den Magen. Leckere	
Zu gut für die Tonne! Lebensmittel-		Geschenkideen ganz leicht selbst gemacht .....	44
verschwendung den Kampf ansagen .....	22	Zuckersüß! Selbstgemachte Süßigkeiten –	
Meal Prep für die Kita. So können		gesund und umweltfreundlich.....	46
auch die Eltern helfen.....	24	<b>Das Umweltretter-Rezeptebuch</b> .....	48
Krumme Dinger. Von Normäpfeln		<b>Checklisten &amp; Vorlagen</b> .....	61
und geraden Bananen .....	26	<b>Über die Autorin</b> .....	79
Schmeckt man, wie krumm eine Banane			
ist? Kreative Obst- und Gemüseideen .....	28		