

INHALT

Vorwort	5		
THEORIE	6		
Mein Weg zur klimafreundlichen Ernährung	6	REZEPTE	32
Für ein Morgen essen	8		
<i>Mein planetengesunder Speiseplan</i>	10	Steckbrief Salate	34
		Steckbrief Rotkohl & Weißkohl	42
Das ist jetzt dran	12	<i>No Food Waste: Paste aus Gemüseabfällen</i>	56
Lebensmittel – welche sind die klimafreundlichsten?	16	Steckbrief Knollengemüse	58
<i>Die CO₂-Challenge – jede Woche ein kleinerer Footprint</i>	20	Steckbrief Wirsing & Grünkohl	72
		Steckbrief Wurzelgemüse	88
Superfoods aus aller Welt – pro und kontra	22	<i>No Food Waste: Pesto aus Möhrengrün</i>	96
Viel mehr als „nur“ Ersatz:			
Alternativen zu Fleisch & Co.	24	Steckbrief Fruchtgemüse	102
Liebe deine Lebensmittel – No Food Waste	26	Steckbrief Blumenkohl,	
<i>Resteanbau</i>	27	Brokkoli & Rosenkohl	114
		Steckbrief Kürbis	130
Meine kleine Kochschule – die wichtigsten Garmethoden	28	<i>No Food Waste: Trester-Cracker mit Saaten-Mix</i>	140
<i>Deine Vorräte</i>	29		
		Steckbrief Zwiebelgemüse	142
So einfach? Das geht auch in deiner Küche!	30	REZEPTE – Basics	152

ANHANG	170
<i>Hier und jetzt – Saisonkalender für Obst und Gemüse</i>	<i>170</i>
Zum Weiterlesen, Apps und Dank	174
Sach- und Rezeptregister	176
Der Autor	181
Impressum	182