

INHALT

Minimalismus und Nachhaltigkeit in der Küche

- Gute Gründe 4
- Wir haben es in der Hand 6

Die Grundlagen des Minimalismus

- Was ist Minimalismus? 10
- Ausmisten 16
- Weniger Müll 20

- Glas statt Plastik? 24

Der Einkauf

- Richtig planen 27
- Die Pyramide für nachhaltigen Konsum 30
- Speisepläne machen und richtig einkaufen 32
- Saisonkalender 34
- Den Wasserverbrauch in der Lebensmittelproduktion berücksichtigen 42
- Lebensmittelsiegel 48

Schlauer kochen und essen	51	Geräte & Küchenhelfer	99
Die Folgen von Lebensmittelverschwendung	52	Meine Geräte effizient nutzen	100
Tipps gegen Lebensmittelverschwendung	54	Wassersparen in der Küche	110
Lebensmittel richtig aufbewahren	56	Siegel & Label bei Elektrogeräten	112
		Küchenhelfer im Materialcheck	114
		Unsere täglichen Begleiter	118
Warum ist Biogemüse in Plastik verpackt?	62		
Vorräte anlegen	64	Das Problem mit Kaffeekapselmaschinen	120
Reste verwerten	70		
Müll vermeiden in der Küche	74	#machsnachhaltig-Infos	123
		Im Netz	124
Lifehacks für den Küchenalltag	86	Endnoten	124
Was bringt eine pflanzenbasierte Ernährung?	92	Über die Autoren	125
		Register	126