

# INHALT

Vorwort .....	7
<b>MEINE PERSÖNLICHE GESCHICHTE .....</b>	<b>8</b>
Das Biobauernhofkind, das von der Landwirtschaft nichts wissen wollte .....	10
Von der Jurastudentin zur Biobloggerin .....	12
<b>SO GEHT LEBENSMITTELWERTSCHÄTZUNG .....</b>	<b>14</b>
Ernährung und Klima hängen zusammen .....	16
Lebensmittelverschwendung - das große Problem .....	18
Wertschätzung, wo bist du? .....	20
Saisonkalender .....	22
Nachhaltig(er) essen - so geht's .....	24
<b>CLEVERE KÜCHENORGANISATION .....</b>	<b>30</b>
Küchenequipment .....	32
Essen richtig lagern - die Basics .....	36
Haltbar machen im Handumdrehen .....	40
Vorräte ordnen und organisieren .....	44
Routinen finden und etablieren .....	48
Mini-Challenges für den Alltag .....	54
<b>FAIRWERTEN STATT WEGWERFEN .....</b>	<b>56</b>
Jedes Lebensmittel ist es wert, gegessen zu werden .....	58
Das Mindesthaltbarkeitsdatum .....	60
Verdorbene Lebensmittel richtig entsorgen .....	62
<b>FAIRWERTEN IN DER PRAXIS .....</b>	<b>64</b>
Obst fairwerten .....	66
Obst haltbar machen .....	68
Rezepte .....	70
Obst bis zum allerletzten Bissen .....	76
<b>GEMÜSE FAIRWERTEN .....</b>	<b>78</b>
Gemüse einfach tiefkühlen .....	82
Tiefkühlkräuter selber machen .....	83
Rezepte .....	84
Gemüse bis zum allerletzten Bissen .....	94
<b>BACKWAREN FAIRWERTEN .....</b>	<b>98</b>
Auffrischen und haltbar machen .....	102
Rezepte .....	104
<b>KÜHLPRODUKTE FAIRWERTEN .....</b>	<b>112</b>
Haltbarkeit von Kühlprodukten .....	114
Rezepte .....	116

**TROCKENPRODUKTE UND  
KONSERVEN FAIRWERTEN ..... 122**

Trockenprodukte & Co.  
restlos aufbrauchen ..... 124  
Rezepte ..... 126

**ESSENSRESTE FAIRWERTEN ..... 142**

Reste als Basics für neue Gerichte ..... 144  
Rezepte ..... 146

**WENN MAL WAS DANEBEN GEHT ..... 154**

Rezept ..... 158

**GERICHTE AUS DEM VORRAT ..... 160**

Rezepte ..... 162

**AUSSERHALB DER EIGENEN KÜCHE... 176**

Auswärts essen ..... 178  
(Ehrenamtlich) Essen teilen ..... 180

**SERVICE ..... 182**

Große Zutaten-Tauschbörse ..... 182  
Bezugsquellen und Literaturempfehlungen ..... 186  
Dank ..... 187  
Register ..... 188  
Autorenportrait ..... 190  
Impressum ..... 192