

INHALT

Einleitung.....	8	DER TÜTENSCHLAUCH	36
Die orangefarbene Brotdose	8	GLÄSER ZUM EINKAUFEN.....	38
Von UFOs und Test-Bastlern	9	DAS BEEREN-DECKELCHEN	40
Der perfekte Einkauf.....	10	 	
Die eingeschweißte Kiwi	11	VERPACKEN & AUFBEWAHREN	42
Stufe 1: Verpackung sparen		Was wird wie am besten gelagert?.....	44
im 08/15-Supermarkt	12	Kartoffeln	44
Stufe 2: Der Einkauf auf dem Markt		Konserven.....	44
oder im Bioladen.....	13	Eingemachtes, Marmeladen,	
Stufe 3: Die Königsdisziplin –		Brotaufstriche.....	44
der Unverpackt-Laden	13	Essig und Öl.....	45
 		Gewürze	45
UNVERPACKT EINKAUFEN	14	Kaffee, Kakao und Tee	45
Ich gehe einkaufen ... und nehme mit:	14	Wohin mit den Sachen?.....	45
 		Ice, ice, Baby! Damit der Kühlschrank	
Welche Gefäße brauche ich tatsächlich		auch wirklich alles frisch hält.....	46
zum Einkaufen?.....	16	 	
Für Einsteiger: Netz für Obst und Gemüse	17	Schritt 1:	
Selbstverständlich:		Nimm alles aus dem Kühlschrank raus	46
Die eigene Einkaufstasche	17	Schritt 2:	
Krümelig und körnig:		Alles sorgfältig reinigen	46
Rein in Beutel und Säckchen	18	Schritt 3:	
Tierisch kalt:		Was darf bleiben und was kommt weg?....	46
Hygienisch muss es sein.....	19	Schritt 4:	
Leise rieselt	20	Tuben und Deckel reinigen	46
Die Speziellen:		Schritt 5: Die Kühlschrank–Ordnung	
Eiskalt und empfindlich.....	20	vorbereiten und Lebensmittel gruppieren	47
 		Schritt 6: Vorbereitetes Essen	
Getränke	21	und Reste gut verpacken	47
 		Schritt 7: Planen	47
NETZE STATT PLASTIKTÜTEN		Schritt 8: Den Kühlschrank einräumen....	48
IM SUPERMARKT.....	22	Schritt 9: Beschriften	48
FALTBARE TASCHEN.....	24	Schritt 10: Lass freien Platz	48
DAS PLATZWUNDER.....	28		
DAMIT NICHTS RIESELT	30		
HÄKELBEUTEL.....	32		
KÜHLTASCHE.....	34		

VORRATSGLÄSER BESCHRIFTEN	50	VERARBEITEN, MITNEHMEN UND UNTERWEGS FUTTERN 84
KREIDEMARKER-ETIKETTEN	52	
BROTBEUTEL	54	
BAGUETTE-BEUTEL	56	
HAUBEN FÜR SCHÜSSELN	58	
BIENENWACHS-TÜCHER	60	
„WASCHMITTEL“ FÜR OBST	62	
SALAT-AUFBEWÄHRUNG	64	
LACERN	66	
Auf gute Nachbarschaft	66	
Tipps, wie man seine Lebensmittel bestens organisiert	69	
1 Like with Like	69	
2 First-In-First-Out	69	
3 Gute Nachbarschaft	69	
4 Vorräte anlegen: Raus aus der Verpackung	69	
5 Was ist drin?	69	
6 Wie viel Platz habe ich und was ist mein Ziel?	70	
7 Rein und raus – was muss drin sein?	70	
Omas Tipps zum Lagern	71	
Warum Basilikum zu Hause immer schlapp macht	72	
Liebe und feuchte Füße	73	
GEHÄKELTER GEMÜSEKORB	74	Mitnehmen – aber richtig 84
HÄNGEKÖRBE	76	
BOXEN FÜR SCHUBLÄDEN UND REGALE	78	
HÄNGENDE OBSTKISTE	80	
KRÄUTERRING	82	
Take away	85	
Im Restaurant	85	
Picknick und Ausflug	85	
Und was ist mit dem Lieferdienst?	86	
Meal Prep für Dummies oder:		
Es ist eigentlich ganz einfach!	86	
Was ist das eigentlich?	86	
Die Planung	86	
Schritt 1: Wie viele Gerichte braucht man?	86	
Schritt 2: Den Kalender befragen	87	
Schritt 3: Rezepte verteilen	87	
Schritt 4: Kochen	87	
Schritt 5: Kühlen und portionieren	88	
3 wichtige Tipps	88	
„Leaf to Root“ gegen Food Waste	89	
Alles einfach rein in den Topf?	90	
First und Second Cut	90	
Nur für Vegetarier?	90	
Nörgeln hilft nie	91	
Streber kann niemand leiden	91	
KLEINE PAUSENBROTTASCHE	92	
WASSERFESTE BEUTEL	94	
MENÜPLANER UND EINKAUFSZETTEL IN EINEM	96	
ESSENGLAS	98	
GUMMIRING	100	
Skizzen	102	
Buchtipps	104	
Impressum	108	