

# INHALT

<b>Einleitung</b> .....	<b>8</b>
Die orangefarbene Brotdose .....	8
Von UFOs und Test-Bastlern .....	9

<b>Der perfekte Einkauf</b> .....	<b>10</b>
Die eingeschweißte Kiwi .....	11
Stufe 1: Verpackung sparen im 08/15-Supermarkt .....	12
Stufe 2: Der Einkauf auf dem Markt oder im Bioladen.....	13
Stufe 3: Die Königsdisziplin – der Unverpackt-Laden .....	13

<b>UNVERPACKT EINKAUFEN</b>	<b>14</b>
<b>Ich gehe einkaufen ... und nehme mit: ....</b>	<b>14</b>

<b>Welche Gefäße brauche ich tatsächlich zum Einkaufen?</b> .....	<b>16</b>
Für Einsteiger: Netz für Obst und Gemüse .....	17
Selbstverständlich: Die eigene Einkaufstasche.....	17
Krümelig und körnig: Rein in Beutel und Säckchen .....	18
Tierisch kalt: Hygienisch muss es sein.....	19
Leise rieselt ... ..	20
Die Speziellen: Eiskalt und empfindlich.....	20

<b>Getränke</b> .....	<b>21</b>
-----------------------	-----------

<b>NETZE STATT PLASTIKTÜTEN</b>	
IM SUPERMARKT.....	22
FALTBARE TASCHEN.....	24
DAS PLATZWUNDER.....	28
DAMIT NICHTS RIESELT .....	30
HÄKELBEUTEL.....	32
KÜHLTASCHE.....	34

DER TÜTENSCHLAUCH .....	36
GLÄSER ZUM EINKAUFEN.....	38
DAS BEEREN-DECKELCHEN .....	40

<b>VERPACKEN &amp; AUFBEWAHREN</b>	<b>42</b>
------------------------------------	-----------

<b>Was wird wie am besten gelagert?</b> .....	<b>44</b>
---	-----------

Kartoffeln .....	44
Konserven.....	44
Eingemachtes, Marmeladen, Brotaufstriche.....	44
Essig und Öl.....	45
Gewürze .....	45
Kaffee, Kakao und Tee .....	45

<b>Wohin mit den Sachen?</b> .....	<b>45</b>
------------------------------------	-----------

<b>Ice, ice, Baby! Damit der Kühlschrank auch wirklich alles frisch hält</b> .....	<b>46</b>
--	-----------

Schritt 1: Nimm alles aus dem Kühlschrank raus ....	46
Schritt 2: Alles sorgfältig reinigen .....	46
Schritt 3: Was darf bleiben und was kommt weg?....	46
Schritt 4: Tuben und Deckel reinigen .....	46
Schritt 5: Die Kühlschrank-Ordnung vorbereiten und Lebensmittel gruppieren	47
Schritt 6: Vorbereitetes Essen und Reste gut verpacken .....	47
Schritt 7: Planen .....	47
Schritt 8: Den Kühlschrank einräumen....	48
Schritt 9: Beschriften .....	48
Schritt 10: Lass freien Platz .....	48

VORRATSGLÄSER BESCHRIFTEN .....	50
KREIDEMARKER-ETIKETTEN .....	52
BROTBEUTEL .....	54
BAGUETTE-BEUTEL .....	56
HAUBEN FÜR SCHÜSSELN .....	58
BIENENWACHS-TÜCHER .....	60
„WASCHMITTEL“ FÜR OBST .....	62
SALAT-AUFBEWAHRUNG .....	64
<b>LAGERN</b> .....	<b>66</b>
<b>Auf gute Nachbarschaft</b> .....	<b>66</b>
<b>Tipps, wie man seine Lebensmittel</b>	
<b>bestens organisiert</b> .....	<b>69</b>
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
<b>Omas Tipps zum Lagern</b> .....	<b>71</b>
<b>Warum Basilikum zu Hause immer</b>	
<b>schlapp macht</b> .....	<b>72</b>
Liebe und feuchte Füße .....	73
GEHÄKELTER GEMÜSEKORB .....	74
HÄNGEKÖRBE .....	76
BOXEN FÜR SCHUBLADEN UND REGALE .....	78
HÄNGENDE OBSTKISTE .....	80
KRÄUTERRING .....	82

<b>VERARBEITEN, MITNEHMEN</b>	<b>84</b>
<b>UND UNTERWEGS FUTTERN</b> .....	<b>84</b>
<b>Mitnehmen – aber richtig</b> .....	<b>84</b>
Take away .....	85
Im Restaurant .....	85
Picknick und Ausflug .....	85
Und was ist mit dem Lieferdienst? .....	86
<b>Meal Prep für Dummies oder:</b>	
<b>Es ist eigentlich ganz einfach!</b> .....	<b>86</b>
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
<b>„Leaf to Root“ gegen Food Waste</b> .....	<b>89</b>
<b>Alles einfach rein in den Topf?</b> .....	<b>90</b>
First und Second Cut .....	90
<b>Nur für Vegetarier?</b> .....	<b>90</b>
<b>Nörgeln hilft nie</b> .....	<b>91</b>
<b>Streber kann niemand leiden</b> .....	<b>91</b>
KLEINE PAUSENBROTASCHE .....	92
WASSERFESTE BEUTEL .....	94
MENÜPLANER UND EINKAUFSZETTEL	
IN EINEM .....	96
ESSENSGLAS .....	98
GUMMIRING .....	100
Skizzen .....	102
Buchtipps .....	104
Impressum .....	108