

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>	
<b>THEORIE</b>	<b>6</b>	
Mein Weg zur klimafreundlichen Ernährung	6	<b>REZEPTE</b>
Für ein Morgen essen	8	Steckbrief Salate
<i>Mein planetengesunder Speiseplan</i>	10	Steckbrief Rotkohl & Weißkohl
Das ist jetzt dran	12	<i>No Food Waste: Paste aus Gemüseabfällen</i>
Lebensmittel – welche sind die klimafreundlichsten?	16	Steckbrief Knollengemüse
<i>Die CO<sub>2</sub>-Challenge – jede Woche ein kleinerer Footprint</i>	20	Steckbrief Wirsing & Grünkohl
Superfoods aus aller Welt – pro und kontra	22	Steckbrief Wurzelgemüse
Viel mehr als „nur“ Ersatz: Alternativen zu Fleisch & Co.	24	<i>No Food Waste: Pesto aus Möhrengrün</i>
Liebe deine Lebensmittel – No Food Waste	26	
<i>Resteanbau</i>	27	Steckbrief Fruchtgemüse
Meine kleine Kochschule – die wichtigsten Garmethoden	28	Steckbrief Blumenkohl,
<i>Deine Vorräte</i>	29	Brokkoli & Rosenkohl
So einfach? Das geht auch in deiner Küche!	30	Steckbrief Kürbis
		<i>No Food Waste: Trester-Cracker mit Saaten-Mix</i>
		Steckbrief Zwiebelgemüse
		<b>REZEPTE – Basics</b>
		152

**ANHANG** **170**

*Hier und jetzt – Saisonkalender für  
Obst und Gemüse* **170**

Zum Weiterlesen, Apps und Dank **174**

Sach- und Rezeptregister **176**

Der Autor **181**

Impressum **182**