

# INHALT

## EINFÜHRUNG 7

Meine Geschichte 9

Was passiert mit den ganzen Lebensmitteln? 14

Reden wir über Plastik 16

Was ich in meinem Vorratsschrank aufbewahre 18

Bevor du loslegst, einige Anmerkungen zu meinen Rezepten 25

Ein paar Hinweise vom Koch 26

Die Rezeptsymbole 28

## 01 MEHR PFLANZEN ZUM FRÜHSTÜCK 31

Weniger Abfall erzeugen 48

Wie man kompostiert 58

## 02 MITTAGESSEN OHNE VERSCHWENDUNG 63

Wie du in 7 Tagen deine Lebensmittelabfälle reduzierst 74

Vier Wege, bewusster zu konsumieren 88

## 03 ABENDESSEN OHNE VERLUSTE 95

Lebensmittel, die einfach nachwachsen 110

Zero-Waste-Life-Hacks für zu Hause 124

## 04 NACHHALTIGE SÜSSIGKEITEN 129

Wie sich Entscheidungen im Supermarkt auf die Umwelt auswirken 140

Zero Waste für Haut und Körper 152

## 05 KOMPLETT SELBER GEMACHT 159

Zero-Waste-Hacks 200

## 06 21-TAGE-CHALLENGE 204

Index 212

Danksagungen 222