

# INHALT

**KAPITEL 3: S. 82**  
**UPCYCLING &**  
**MÜLLVERMEIDUNG**

**KAPITEL 1: S. 4**  
**NACHHALTIG EINKAUFEN &**  
**CLEVER AUFBEWAHREN**

**KAPITEL 4: S. 118**  
**CLEAN KITCHEN – OHNE CHEMIE**

**KAPITEL 2: S. 40**  
**LEBENSMITTEL RETTEN &**  
**VERWERTEN**

**CHECKLISTEN: S. 146**  
**REGISTER: S. 152**  
**BUCHTIPPS FÜR DICH: S. 154**  
**IMPRESSUM: S. 160**