

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