

Inhalt

Intro	8
Über dieses Buch	10
Grundlagen für weniger Lebensmittelverschwendung	14
Die richtige Aufbewahrung	18
Der Saisonkalender	22
Frühstück	25
Aufstriche, Beilagen und Dips	41
Für den Vorrat	59
Suppen und Eintöpfe	79
Salate	95
Hauptspeisen	119
Süßes	153
Register	176
Über die Autorin	182