

## **Einleitung**

- 6 CO<sub>2</sub>-Bilanz: Ab sofort auf kleinerem Fuß leben
- 8 Klima-Challenge: Besser essen – CO<sub>2</sub> sparen
- 14 CO<sub>2</sub>-Selbsttest

## **Level 1:**

### **Weniger Tierprodukte, mehr Pflanzliches!**

- 18 Einfach mal machen: Fleischlos genießen
- 28 „Rinder-Abgase“ treiben den Klimawandel an
- 30 Hülsenfrüchte: Heiße Suppe war gestern
- 38 Röstaromen mal anders: Mehr Grünes auf den Grill!
- 40 Milch und Sahne gibt's auch ohne Kuh
- 46 Lebensmittel-Siegel: „Bio“ ist erste Wahl
- 48 Dinkel & Co.: Es muss nicht immer Reis sein
- 52 Backen und Kochen ohne Eier? Klar doch!
- 60 Alternative aufs Brot: Aufstrich statt Aufschnitt
- 66 Öle und Fette: Ein Hoch auf heimische Produkte!

## **Level 2:**

### **Lebensmittel aus der Region und nach Saison kaufen**

- 71 Kurze Transportwege, wenig Energieaufwand
- 72 Obst und Gemüse am besten bio kaufen
- 76 Äpfel und Tomaten: Die unsichtbaren Emissionen
- 82 Beim Fleisch geht's immer auch ums Tierwohl
- 88 Fisch und Meeresfrüchte: Nichts für jeden Tag
- 92 TK-Ware nicht schlechter als andere Konserven

### **Level 3:**

#### **Gering verarbeitete Lebensmittel wählen**

- 95 Je weniger Zutaten und Zusätze, desto besser
- 96 Roh ein Genuss: Obst, Gemüse, Nüsse, Samen
- 102 Fix-Produkte: Selbst gemixt, Müll gespart!
- 106 Lunch to go: Ab in die Box statt auf die Hand
- 107 Coffee to go – sparen Sie sich den Einweg-Müll!

### **Level 4:**

#### **Lebensmittel bewusst einkaufen, lagern und verwerten**

- 115 Weniger wegwerfen – das heißt: besser planen
- 116 Don't call it Abfall: Clevere Hacks für Reste
- 124 Je öfter, desto öko! Die beste Tüte hält (fast) ewig
- 126 Variieren statt kopieren: Kreativ exotisch kochen
- 132 Rippe, Leber, Zunge – ein Fest für Entdecker
- 134 Ein Tier kaufen – zwei Gerichte zubereiten
- 136 Klimafolgen: Das müssten unsere Lebensmittel kosten

### **Level 5:**

#### **Energiesparend und schonend zubereiten**

- 141 Nicht zu heiß, nicht zu lange, nicht zu oft
- 142 Kochen und Backen mit möglichst wenig Energie
- 148 Geplanter Überschuss statt wilder Reste
- 152 Fermentieren: Wenn's blubbert und zischt
- 156 Cooler Sommer-Hit: Heute gibt's kalte Suppe!
- 160 Wasser kochen auf die effiziente Art
- 162 Getränke: Leitungswasser mit idealer CO<sub>2</sub>-Bilanz
- 166 Backofen ausschalten – Restwärme nutzen

#### **Anhang und Register**

- 171 Referenzgerichte
- 174 Stichwortregister
- 175 Rezeptregister
- 176 Impressum