

INHALT

Vorwort des Autors 5

Vorgeschichte: Meine Oma hatte Recht 8

→ Leftover im Alltag 13

→ Step-by-Step zum gekonnten Einkauf 14

→ Lebensmittel richtig lagern 16

Leftover Soups – munteres Resteschlürfen 18

→ Leftover-Typen – warum leftoverst du? 46

→ Leftover-Manifest 47

Leftover Salatbar – vor ein paar Tagen gekauft, aber trotzdem noch knackig 48

→ Gemüsesorten, die du roh essen kannst 53

Leftover Dips – perfekte Begleiter für Reste 71

→ Leftover-Retter: konserviert statt entsorgt 91

Leftover Mains – alles kann, (fast) nichts muss 94

→ Leftover-Vorratsschrank 140

Leftover Moments – nach dem Lieferservice ist vor der Leftover-Party 143

Sunday Leftover – Bratenreste & Co. 166

Leftover Stullen – nie wieder Brot entsorgen 196

→ Mindesthaltbarkeit und Instinkte 213

Leftover Sweets – hier werden Reste vernascht 214

Rezeptregister 242

Zutatenregister 244

Leftover Companies & Initiativen 253

Danke 225