

Inhalt

Vorwort	4
Wer selbst kocht, ist klar im Vorteil	6
Esst euch gesund!	8
Denkt an die Welt und eure Gesundheit	12
Unsere Top-12-Lebensmittel	16
So esst ihr mit gutem Gewissen	20
Make it simple: Einkaufstipps	24
Weniger wegwerfen: no waste!	26
Spartipps für die Küche	30
Küchen-Kräuter: viel Geschmack und Gesundheit für wenig Geld	32
Mit Köpfchen auf Vorrat	36
Früh übt sich, wer ein Meister werden will	38
Ran an die Töpfe!	40
Rezepte	42