

Vorwort	4
---------------	---

EINFÜHRUNG	6
-------------------	----------

Lebensmittelverschwendung	6
Saisonal & regional	8
Essen und Auswirkungen aufs Klima. . . .	10
Selbstversorgung	14
Vorratshaltung & Haltbarmachung von Lebensmitteln.	16

SAISONAL, REGIONAL UND KLIMAFREUNDLICH ESSEN	19
---	-----------

Saisonal und regional essen	20
Regionale Superfoods	21
Frühlingsrezept: Bärlauch-Gnocchi .	24
Sommerrezept: Eis am Stiel mit regionalen Beeren.	26
Herbstrezept: Pastinaken-Puffer . . .	30
Winterrezept: Rote-Bete-Burger . . .	32
Kochen und backen mit veganen Ei-Alternativen	34
3 Wege zu selbst gemachter Pflanzenmilch	38
Veganer Joghurt ohne Joghurt- bereiter	40
Veganer Frischkäse aus Cashews . . .	42

Vegane Kochsahne aus Sonnen- blumenkernen, Cashews oder aus Nussmus	46
Herzhafter Tofu-Paprika-Aufschnitt	48

SELBSTVERSORGUNG	51
-------------------------	-----------

Wie kann Selbstversorgung aussehen?	52
Sprossen & Microgreens	54
Obst und Gemüse für die Fensterbank	56
Gärtnern auf dem Balkon	58
Upcycling-Ideen für Pflanzkübel.	62
Sauerteig – Anstellgut selbst ansetzen	64
Q & A zum Sauerteig	66
Einfaches Dinkel-Mischbrot für jungen Sauerteig	70
Schnelle Körner-Brötchen mit jungem Sauerteig	72
Sauerteig-Pizza.	74
Grundrezept für Nudelteig.	78

ZERO WASTE – RESTE VERWERTEN & VERPACKTES SELBST HERSTELLEN	81
--	-----------

10 Tipps gegen Lebensmittel- verschwendung	82
---	----

Knusprige Cracker aus Sauerteigresten84

Nussecken aus Nussmilch-Trester ..86

Brotchips oder Knusperbrot mit Knoblauch.....88

Schokomousse aus Aquafaba92

Semmelknödel aus altem Brot.....94

Apfel-Hafer-Crumble96

Nudelpfanne mit Räuchertofu und Kohlrabiblättern.....98

Schnelle Tofu-Bratwürstchen mit Kräutern 102

Haselnuss-Dattel-Pralinen.....104

Müsliriegel ohne Industriezucker ..106

Sesamriegel108

Kartoffelchips aus dem Ofen..... 110

Fluffige Brioche-Brötchen112

**VORRÄTE ANLEGEN -
FERMENTIEREN, TROCKNEN
UND EINKOCHEN 115**

Grundlagen der Fermentation116

 Rotkohl fermentieren118

 Möhre und Ingwer fermentieren ... 120

 Tofu mit Kräutern 122

 Kimchi 126

Fermentierte Zwiebel..... 128

Himbeer-Minz-Limetten-Fruchtleder 130

Zitroniger Guten-Morgen-Tee 134

Gemüsebrühe selbst gemacht 136

Pilz-Würzpulver 138

Tomaten einkochen.....140

Birnenmus mit Zimt 142

Sauer eingelegter Blumenkohl und Möhre 144

NÜTZLICH & HILFREICH 147

Vorrats- & Einkaufsliste148

Lebensmittel richtig lagern.....150

Saisonkalender 152

Gute Nachbarn – schlechte Nachbarn!..... 154

Glossar der veganen Zutaten 156

(Web-)Shop- und Produkt-Empfehlungen 157