

# Inhalt

- 8 Zu diesem Buch
- 10 Die wichtigsten Fragen und Antworten
- 15 **Klimaschonend essen – was bedeutet das eigentlich?**
- 15 Wie unsere Ernährung das Klima beeinflusst
- 18 Gesunder Planet – gesunde Menschen
- 25 Pflanzenbetont essen
- 31 **Gemüse und Obst**
- 31 Regional und saisonal
- 35 Klimabilanz von exotischen Früchten
- 37 Hülsenfrüchte
- 40 Nüsse, Kerne und Samen
- 43 **Tierische Lebensmittel**
- 43 Milch und Milchprodukte
- 45 Fleisch
- 52 Eier
- 54 Pflanzliche Alternativen für für Fleisch und Milch
- 59 **Getreide, Getränke und Schokolade**
- 59 Getreide
- 63 Getränke
- 65 Schokolade
- 67 **Lebensmittelverschwendung vermeiden**
- 69 Was werfen wir weg und warum?
- 71 Einkauf planen
- 71 Lebensmittel richtig lagern

74 Lebensmittel länger haltbar  
machen

75 Reste verwerten

**77 Energiesparen in der  
Küche**

77 Energiesparen beim Kochen

78 Energiesparen beim Backen

79 Energiesparen bei Kühl-  
schrank und Gefriertruhe

**80 Rezepte**

81 Gut zu wissen

84 Frühling

104 Sommer

126 Herbst

144 Winter

164 Für jede Jahreszeit

**186 Anhang**

187 Adressen der Verbraucher-  
zentrale

188 Rezeptverzeichnis

190 Stichwortverzeichnis