

Inhalt

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

74 Lebensmittel länger haltbar machen	80 Rezepte
75 Reste verwerten	81 Gut zu wissen
77 Energiesparen in der Küche	84 Frühling
77 Energiesparen beim Kochen	104 Sommer
78 Energiesparen beim Backen	126 Herbst
79 Energiesparen bei Kühl- schrank und Gefriertruhe	144 Winter
	164 Für jede Jahreszeit
	186 Anhang
	187 Adressen der Verbraucher- zentrale
	188 Rezeptverzeichnis
	190 Stichwortverzeichnis