

Inhalt

Intro	8
Lebensmittelverschwendung?	18
Die Herausforderung	19
Traurige Fakten in der Übersicht	26
Lebensmittelwertschätzung!	30
Die Lösung(en)	31
Innovative Ansätze in Deutschland	41
Ein Blick in die Welt	44
Großartige Initiativen im Interview	49
Resteküche-Rezepte	42
Tipps & Tricks	
Für mehr Achtsamkeit im Umgang mit Lebensmitteln	134
Unsere Empfehlungen	146
Outro	148
Über uns	150
Saisonkalender	154
Quellen	158

Rezepte

Kleines	66	Salatiges	96
Pesto	67	Apfel-Karotten-Salat	97
Chutney	69	Tomaten-Brot-Salat	98
Zucchini-Chips	70	Rotkohlsalat mit Mango	99
Auberginen-Streich	71	Grillgemüsesalat mit Kräuterbrot	100
Homemade Sauerkraut	72		
Großes	74	Löffelbares	102
Erbsenreis mit Minze	75	Kohlrabiblatt-Schaumsüppchen	103
Nudel-Fritatta	76	Karotten-Kürbis-Suppe	104
Knusprige Kartoffelplätzchen	78	Spargelschalen-Suppe	106
Gemüsedip zu Nachos, Kartoffelspeisen oder Nudeln	79	Panzanella auf Käsecreme mit Gemüsesuppe	106
Arancini	80	Kalte Gurkensuppe	108
Bratlinge	83	Gazpacho mit altem Brot	109
Tahini-Knoblauch-Dip	84	Erbsensuppe mit Minze & Ingwer	111
Tomatensoße	84	Rote-Bete-Schaumsüppchen	112
Honig-Senf-Dip	84	Gemüsepaste für Brühe	115
Resterollen	85	Süßes	116
Serviettenknödel	86	Armer Ritter	117
Gemüsejus	87	Brioche-Obst-Auflauf	118
Blumenkohlcremesoße für Pasta oder Kartoffeln	88	Apfelküchle mit Nüssen	120
Ravioli-Variationen	89	Schokokuchen mit Gemüseüberraschung	121
Gemüsequiche	93	Fächerobst mit Crunch	123
Gefülltes Gemüse	94	Bananenkuchen	124
		Müslibällchen	125
		Bananeneis	126
		Rote Grütze	127
		Schichtdessert	128
		Süße Kartoffelknödel	131