

Tipps, Tricks und Rezepte

Einkaufen auf Sparflamme 10

So entkommen Sie den Tricks der Supermärkte!

Obst und Gemüse 28

Viel Qualität für wenig Geld.

Lagern ohne Kühlung 46

Mit guter Vorratshaltung weniger wegwerfen!

Kühlen und Gefrieren 66

Ordnung ist die halbe Frische!

Lebensmittel haltbar machen 84

Einmachen, Trocknen und Co.

Ganzheitlich verarbeiten

Fleisch 100

Obst und Gemüse 104

Björns Basics 118

Selbst machen statt fertig kaufen!

Günstig und gesund essen mit Meal Prep 130

Gute Vorbereitung ist alles!

Partys und Feste 146

Mit minimalem Budget zum maximalen Wow-Effekt!

Reste sinnvoll verwerten 166

Überbleibsel vermeiden oder clever kombinieren.

Anhang 184