

WIRF MICH NICHT WEG

DAS LEBENSMITTELSPARBUCH

Mehr als 333 nachhaltige Rezepte und Ideen
gegen Lebensmittelverschwendung

Herausgegeben von **smarticular.net**

Das Ideenportal für ein einfaches und nachhaltiges Leben

Auch als
E-Book
erhältlich



Inhalt

Einleitung **7**

<i>Warum ist Lebensmittelverschwendung ein Problem?</i>	7
<i>Schritte gegen Lebensmittelverschwendung</i>	10
<i>Nutzloses MHD</i>	14
<i>Wann sind Lebensmittel nicht mehr genießbar?</i>	17
<i>Darf man mit Lebensmitteln spielen?</i>	19
<i>Benutzungshinweise für das Buch</i>	21
<i>Abkürzungen</i>	22

Planen und einkaufen **25**

Richtig lagern **33**

Restlos verwerten: Blätter, Kerne, Strunk & Co. **43**

<i>Gemüseblätter und Strünke</i>	43
<i>Zitrusschalen</i>	58
<i>Andere Obst- und Gemüseschalen</i>	66
<i>Andere Obst- und Gemüsereste</i>	76
<i>Kerne</i>	81
<i>Kaffeesatz</i>	83
<i>Weitere Reste</i>	86

Das ist noch gut **97**

<i>Altes Brot und Brötchen</i>	97
<i>Altes/überreifes Gemüse</i>	116
<i>Altes/überreifes Obst</i>	125
<i>Noch mehr Reste verwerten</i>	139
<i>Restegerichte</i>	153
<i>Schimmel auf Lebensmitteln: verdorben oder noch genießbar?</i>	169

Haltbar machen **175**

<i>Methoden zum Haltbarmachen</i>	175
<i>Haltbar machen durch Trocknen</i>	177
<i>In Öl konservieren</i>	183
<i>In Essig konservieren</i>	185
<i>In Salz konservieren</i>	188
<i>Einkochen, heiß einfüllen</i>	192
<i>Mit Zucker konservieren</i>	199
<i>Mit Milchsäuregärung konservieren</i>	202
<i>Zu Saft verarbeiten</i>	206
<i>Einfrieren</i>	208

Große Mengen verwerten **221**

<i>Zucchini</i>	221
<i>Gurken</i>	230
<i>Tomaten</i>	235
<i>Kürbis</i>	242
<i>Obst</i>	249
<i>Äpfel</i>	261
<i>Kräuter und Wildkräuter</i>	268

Nicht in die Tonne **271**

<i>Düngen mit Resten</i>	271
<i>Reste in Humus verwandeln</i>	273

Auf zum Lebensmittelsparen! **279**

<i>Weiterführende Ressourcen</i>	280
----------------------------------	-----

Stichwortverzeichnis **283**

Saisonkalender **288**
