

VORWORT

Geiz ist schon lange nicht mehr geil, aber Sparen ist richtig cool. Und zwar cleveres Sparen. Indem man gute, frische Zutaten kauft und diese restlos verbraucht, anstatt billige Lebensmittel, von denen man dann die Hälfte wegwirft. Einfach weniger Abfall produzieren und den Einkäufen keine Chance geben, schlecht zu werden.

Weniger Abfall oder „Less Waste“ klingt super, aber wie setzt man das in der Praxis um? Gerade für einen Singlehaushalt scheint es fast unmöglich. Wie das dennoch klappt, zeigt dieses Buch. Und auch mit welchen Mitteln man viel Zeit, Energie und dadurch Geld spart, um am Ende richtig cooles Essen auf den Tisch zu bekommen: mit

cleverer Wochenplanung, schlauer Vorratshaltung und ein paar Tricks, wie man Lebensmittel maximal ausnutzen kann, um am Ende möglichst wenig wegwerfen zu müssen. Das macht total zufrieden und ist schließlich auch gut fürs Karma ...





GRUNDLAGEN

<3

CLEVER EINKAUFEN

DER CLEVERE EINKAUFSKORB

Um am Ende nicht so viel wegwerfen zu müssen, kommt gar nicht erst zu viel in den Korb rein. Klingt überschlau, ergibt aber tatsächlich Sinn. Vor allem, wenn man die eingekauften Lebensmittel zu ganz unterschiedlichen Gerichten kombinieren kann und mit den Sachen, die man eh in der Vorratskammer hat, geschickt ergänzt. Die ganze Woche über gibt es frische, gesunde, abwechslungsreiche und leckere Gerichte, bis der Korb leer ist. Ohne besonderen Abfall und ohne schlechtes Gewissen. Man muss übrigens nicht