



Daniel Anthes, Katharina Schulenburg
Weil wir Essen lieben
Vom achtsamen Umgang mit Lebensmitteln:
Mit Rezepten für die Resteküche
ISBN 978-3-96238-050-2
160 Seiten, 20,0 x 23,0 cm, 18,- Euro
oekom verlag, München 2018
©oekom verlag 2018
www.oekom.de

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
<hr/>	
Resteküche-Rezepte	42
<hr/>	
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		
		Löffelbares	102
Großes	74	Kohlrabiblatt-Schaumsüppchen	103
Erbsenreis mit Minze	75	Karotten-Kürbis-Suppe	104
Nudel-Frittata	76	Spargelschalen-Suppe	106
Knusprige Kartoffelplätzchen	78	Panzanella auf Käsecreme mit Gemüsesuppe	106
Gemüsedip zu Nachos, Kartoffelspeisen oder Nudeln	79	Kalte Gurkensuppe	108
Arancini	80	Gazpacho mit altem Brot	109
Bratlinge	83	Erbsensuppe mit Minze & Ingwer	111
Tahini-Knoblauch-Dip	84	Rote-Bete-Schaumsüppchen	112
Tomatensoße	84	Gemüsepaste für Brühe	115
Honig-Senf-Dip	84		
Resterollen	85	Süßes	116
Serviettenknödel	86	Armer Ritter	117
Gemüsejus	87	Brioche-Obst-Auflauf	118
Blumenkohlcremesoße für Pasta oder Kartoffeln	88	Apfelkühle 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