
Restlos glücklich

Anthes, Daniel:

Weil wir Essen lieben. Vom achtsamen Umgang mit Lebensmitteln. Ein Kochbuch für Lebensmittelliebhaber und all die, die es noch werden wollen / Daniel Anthes ; Katharina Schulenburg. - München, 2018. - 159 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Resteküche / Lebensmittel / Großdruck / Verschwendung / Wegwerfgesellschaft / Lagerung

Xeo 29 AN

71501711

Teller statt Tonne! Mit den Rezepten und Tipps in diesem Buch gelingt es ganz leicht, die alltägliche Lebensmittelverschwendung zu reduzieren. Und wenn Sie den Kampf gegen den achtlosen Umgang mit unserem Essen nicht alleine angehen möchten, finden Sie bei zahlreichen Initiativen wie "Foodsharing" oder "Restlos glücklich" Mitstreiter und Inspiration.

Brandstätter, Helene:

Kochen mit Brotresten. Altes Brot und Gebäck schmackhaft verwerten. - Stuttgart, 2013. - 141 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Resteküche

Xeo 29 BR

71041818

Altes Brot wird zum frischen Genuss - die Rezepte beginnen bei diversen Suppenspeisen und reichen über Salate und Imbisse bis hin zu warmen Hauptgerichten und feinen Nachspeisen.

Hoffmann, Sophia:

Zero-Waste-Küche. München, 2019. - 240 Seiten

SW: Resteküche / Lebensmittel / Wertschätzung / Vorratshaltung / Lagerung / Nachhaltigkeit

Xeo 29 HO

71523622

Sophia Hoffmann demonstriert, wie man sogar aus Petersilienstängeln, altbackenem Brot oder angeschlagenem Obst unschlagbare Kreationen zubereitet. Zero Waste kann man lernen,

es ist gut für Umwelt, Karma und Geldbeutel. Die Autorin hat viele Ruckzuck-Rezepte entwickelt und ihr geballtes Wissen zum Thema Zero Waste und Nachhaltigkeit in dieses Buch gepackt.

Möller, Hildegard:

Restlos! Clever kochen mit Resten. - Stuttgart, 2014. - 144 S. : zahlr. Ill. (farb.)

(Wir lieben kochen)

SW: Kochen / Resteküche

Xeo 29 MO

71284446

Was fängt man bloß mit Speiseresten an? Die Ökotrophologin gibt Antworten zur kreativen Gestaltung einer Resteküche inklusive Tipps zu überlegten Einkauf und richtiger Vorratshaltung.

Pernkopf, Ingrid:

Resteküche. Nachhaltig - Köstlich – Alltags-tauglich / Ingrid Pernkopf ; Renate Wagner-Wittula ; fotografiert von Peter Barci. - Wien, 2018. - 238 Seiten (Pichlers beste Rezepte)

SW: Resteküche

Xeo 29 PE

71523540

Vorhandene Lebensmittel abwechslungsreich verarbeiten, das Wegwerfen von Resten vermeiden, Umwelt und Geldbörsel schonen und im Alltag Speisen für Familie oder Single-Haushalt frisch und abwechslungsreich zubereiten: Das gelingt mit der beliebten "Resteküche" garantiert. Denn das Thema Nachhaltigkeit ist zwar in aller Munde, aber keine neue Erfindung! Den Wert der Lebensmittel wurde der Autorin schon von ihrer Oma, einer einfachen Bäuerin und guten Köchin, vermittelt. Ihr reicher Rezepteschatz bietet so Ideen und vielfältige, bewährte Praxistipps für nachhaltigen und günstigen Genuss.

Pichl, Veronika:

Zero-Waste-Kitchen. Kochen statt wegwerfen - kreative Rezepte für Obst- und Gemüsereste. - Hamburg, 2018. - 127 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Resteküche / Obst / Gemüse

Xeo 29 PI
71493556

Was soll man mit Karottengrün oder einem Blumenkohlstrunk anfangen? Einfach essen! Welche leckeren Gerichte man aus Spargelschalen, Brokkolistrunk und Co. zaubern kann, zeigt dieses Buch. Neben vielen Kochrezepten liefert es auch Tipps für Bad und Haushalt, beispielsweise wie man ein Shampoo aus Avocadokernen herstellt.

Torrigo, Giovanna:

Clever kochen - null Abfall. 100 Rezepte für eine Küche ohne Verschwendung / Giovanna Torrigo ; Amelia Wasiliev ; fotografiert von Deirdre Rooney. - Aarau, 2019. - 255 Seiten

SW: Resteküche / Lebensmittel / Vorratshaltung

Xeo 29 TO
71523782

In vielem, was sonst im Mülleimer oder auf dem Kompost landet, steckt noch eine Menge Geschmack und Inhaltsstoffe. Radieschenblätter würzen eine saftige Frittata, Fleischreste werden zu einem feinen Tatar, aus überreifen Früchten wird ein leckerer Crumble, überschüssiges Eiweiß zu delikaten Mandelküchlein verarbeitet, und die Schale von Zitrusfrüchten wird zum raffinierten Gewürzpulver. Auch wie aus den Resten vom Vortag kreative neue Gerichte entstehen, gehört dazu.

Gutes Essen

Stromberg, Holger:

Essen ändert alles. Das Rezept für ein gesundes, nachhaltiges Leben. - München, 2019. - 191 Seiten

SW: Nachhaltigkeit / Ernährung
Vcl STR

71524425

Einfach draufloskochen und -essen war gestern. Doch was darf man eigentlich noch essen, um gesund zu bleiben und gleichzeitig die schwindenden Ressourcen der Erde für uns und unsere Nachkommen zu bewahren? Holger Stromberg zeigt, wie es geht, und hat dazu ein

nachhaltiges Ernährungskonzept parat: So wenig Foodwaste wie möglich, beste Zutaten und alles schnell auf dem Teller = Genussfaktor mit Sternequalität.

Grassberger, Martin:

Das leise Sterben. Warum wir eine landwirtschaftliche Revolution brauchen, um eine gesunde Zukunft zu haben. - Salzburg, 2019. - 334 Seiten

SW: Biodiversität

Xb GR

71523864

Der Humanbiologe und Arzt Martin Grassberger zeigt auf, dass ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen der rücksichtslosen Zerstörung der Natur und den leisen Epidemien chronischer Krankheiten besteht. Die Einsichten sind ernüchternd. Grassberger zeigt jedoch mögliche Auswege aus der gegenwärtigen globalen Gesundheits- und Umweltkrise auf.

Seymour, John:

Das neue Buch vom Leben auf dem Lande. John Seymour ; Will Sutherland. - München, 2020. - 408 Seiten

Aus dem Engl. übers.

SW: Selbstversorgung

Xb SE

71524044

In der Neuauflage des Bestsellers steht alles, was (angehende) Selbstversorger wissen müssen! Das praktische, realitätsnahe Handbuch erläutert Ihnen fundiert und mit zahlreichen stimmungsvollen Illustrationen im Retro-Stil jedes Detail zum Leben auf dem Land.

Elzer-Peters, Katie:

Regrow. Neue Ernte aus Gemüseresten. - München, 2019. 127 Seiten.

Aus dem Amerikan. übers.

SW: Gemüse / Obst / Pflanze

Xbn 25 EL

71523661

Aus Avocadokernen, Salatstrüngen und 25 anderen Gemüseresten lassen sich mit wenig Aufwand und dem nötigen Know-how neue Pflanzen ziehen. Schritt-für-Schritt-Anleitungen zeigen, wie es geht: Ein Blumentopf oder

Wasserglas, Wärme und die richtige Pflege, und schon wachsen auf Fensterbrett oder Balkon Samen, Wurzeln, Blätter zu neuer Ernte heran.

Was wir essen. Alles über unsere Nahrung. München, 2018. - 255 S. : zahlr. Ill. u. graph. Darst. (farb.). - Aus dem Engl. übers.

SW: Lebensmittel / Getränk / Ernährungskonzept / Umweltbewusstsein / Nachschlagewerk

Xeo WA

71494003

Die komplexe Ernährungswissenschaft wird nachvollziehbar und anhand toller Grafiken anschaulich serviert. Auf je einer Doppelseite verdeutlichen kurzweilige, verständliche Texte einen Themenbereich. Grafiken, Illustrationen und Wissenskästen erläutern Fachinformationen und vermitteln praxisorientierte Ratschläge. Es wird auf die Nährstoffaufnahme, Prozesse im Körper und auf Vorratshaltung oder Garmethoden eingegangen. Einzelne Lebensmittel und Getränke werden im Detail vorgestellt, das Zusammenspiel von Ernährung und Umwelt behandelt, Diätkonzepte aufgeführt und miteinander verglichen. Außerdem erfahren Sie alles über Produktionsketten, Fair Trade oder Lebensmittelverschwendung.

Glück, Alexander:

Das Lebensmittel-Rettungsbuch.

Genießbar, verwertbar, haltbar. - Stuttgart, 2014. - 165 S. : Ill.

SW: Haltbarkeit / Lebensmittel / Getränk / Konservieren / Wasser / Schimmelbildung

Xeo 1 GL

71323283

Nützliche Verbraucherinformation zu einem bewussteren Umgang mit Lebensmitteln: Wer mit Plan einkauft, die Grundlagen richtiger Lagerung kennt, wirft weniger weg, spart Geld und schont Ressourcen.

Iburg, Anne:

Ist das noch gut oder muss das weg? Alles über Mindesthaltbarkeit,

verdorbene Lebensmittel, richtige Lagerung und Resterezepte / Anne Iburg ; Josy Jones

(Illustration). - Stuttgart, 2020. - 144 Seiten (Topp)

SW: Lebensmittel / Resteküche / Vorratshaltung / Lagerung

Xeo 1 IB

71523501

Jedes Jahr landen in Deutschland 11 Millionen (!) Tonnen Lebensmittel im Müll – und vieles davon ist noch essbar. Dieses Buch vermittelt umfassendes Wissen rund um das Thema Verderblichkeit von Lebensmitteln und zeigt übersichtlich Kennzeichen auf, anhand derer jeder schnell die Frage beantworten kann „Ist das noch gut oder muss das weg?“ Mit Tipps zu Einkauf, Lagerung und Haltbarmachen sowie Rezeptvorschlägen zur Resteverwertung.

Kunz, Martin:

Verwenden statt verschwenden.

Nachhaltig mit Lebensmitteln umgehen / Martin Kunz ; Simone Varga-Kunz ; Karsten Fehlhaber. - München, 2013. - 239 S.

SW: Verschwendung / Vermeidung / Kochen / Wegwerfgesellschaft / Lebensmittel

Xeo 1 KU

71443126

Das Essen, das in Europa im Müll landet, würde zweimal reichen, um alle Hungernden der Welt zu ernähren. Viele Verbraucher sind schlicht unsicher, was man noch ruhigen Gewissens essen kann und was wirklich in die Tonne muss. "Verwenden statt verschwenden!" liefert wertvolle Informationen zu Lebensmittelhygiene, Haltbarkeit, Lagerung und Verwertung, um den Abfallberg mühelos zu verkleinern.

Lebensmittel-Lügen. Wie die Food-Branche trickst und tarnt. Neu: Vegane Lügen / Claudia Weiß (Mitarbeiterin). - Düsseldorf, 2014. - 231 S. : Ill. (farb.).

Xeo 1 LE

71235698

Wie funktioniert die Täuschung mit Lebensmitteln? Welche Fälle sind besonders eklatant? Wie lässt sich der Etikettenschwindel erkennen? Wie können Sie sich gezielt davor schützen? Der große Erfolg des Portals

lebensmittelklarheit.de zeigt: die Verunsicherung ist groß und der Informationsbedarf hoch. Hier erfahren Sie, wie Sie die Lebensmittel-Lügen der Nahrungsmittelindustrie erkennen und sich dagegen wehren können.

Schickling, Katarina:

Besser einkaufen. Der Lebensmittel-Ratgeber für kritische Verbraucher. - Freiburg/Br., 2018. - 224 S. : Ill. (farb.)

SW: Einkaufen / Lebensmittel

Xeo 10 SCHI

71500417

Wegweiser durch den Dschungel aus Lebensmittelvorschriften, Tierhaltungs- und Produktionsbedingungen etc., der das tägliche Einkaufen so erschwert. Die Journalistin zeigt, was man beim Einkaufen beachten kann, wo Verbraucher hinters Licht geführt werden, welche Siegel vertrauenswürdig sind, was das Kauderwelsch auf Zutatenlisten wirklich bedeutet und wie Kunden das gelingt, was sie eigentlich wollen: mit gutem Gewissen gute Lebensmittel kaufen.

Wiener, Sarah:

Zukunfts Menü. Was ist uns unser Essen wert? Gesund und nachhaltig genießen. - München, 2017. - 319 S. : zahlr. Ill. (farb.)

SW: Nahrungsressource / Lebensmittel / Nachhaltigkeit / Tierethik / Umweltbewusstsein / Rezept

Xeo 10 WI

71477609

Kaum ein Spitzenkoch nimmt es auf diesem Gebiet mit Sarah Wiener auf: Ihr Engagement für bodenständige und nachhaltige Nahrungproduktion, für Achtsamkeit und Genuss beim Essen ist hochaktuell. Sie überzeugt durch ihr Wissen in Gesundheitsfragen sowie über die zerstörende Wirkung der Industrienahrung. Vor allem aber lässt ihr ausgeprägter Sinn für das Kostbare unserer heimischen Produkte, für frisch gekochte und gemeinsam verzehrte Mahlzeiten die Leserin Kochkultur und Genuss wiederentdecken.

Martens, Andrea:

Alles schön vorbereitet. Entspannte Meal-Prep-Rezepte für die ganze Woche / Andrea Martens ; Jo Kirchherr. - Bielefeld, 2018. - 168 S. : überw. Ill. (farb.)

SW: Vorratshaltung

Xeo 230 MA

71494284

Zeit ist Mangelware, da kommt die Idee von Meal Prep wie gerufen. Es braucht nur ein bisschen "Convenience" im Kühlschrank. Aber selbst gemacht! Am Samstag über den Markt schlendern und gesunde Lebensmittel einkaufen, am Sonntag zwei Stunden in das eigene Wohlbefinden investieren, kochen und vorbereiten, und schon kann die Woche beginnen! Ob es nun um ein Frühstück zum Mitnehmen geht, um einen kleinen Lunch für die Mittagspause oder ein leckeres entspanntes Abendessen nach einem stressigen Arbeitstag, mit diesem Buch ist man bestens vorbereitet. Da können auch mal unangemeldet Freunde vor der Tür stehen. Es finden sich bestimmt ein paar vorbereitete Komponenten, die zusammenpassen. Vorgekochtes wird in Gläser gefüllt, verpackt, es wird eingelegt, getrocknet und eingefroren. Die Rezepte sind nie kompliziert und die Bestandteile lassen sich oft untereinander kombinieren. Luftig nordisch inspirierte Fotos, kleine Geschichten und Tipps begleiten die Rezepte.

Cochard, Marie:

Lust auf Frische! Lecker, knackig, nachhaltig - Tipps für die smarte Küche (fast) ohne Kühlung. - München, 2018. - 143 S. : zahlr. Ill. (farb.) Aus dem Franz. übers.

SW: Lagerung / Vorratshaltung

Xeo 250 CO

71501483

Wir verderben unser Essen durch falsche Lagerung. Geniale Tipps aus traditionellem und neuem Küchen-Wissen machen Lust auf Veränderung - für mehr Nachhaltigkeit, mehr Aroma, mehr Frische.

Zum Themenbereich gibt es **zahlreiche Apps**; stöbern Sie einfach im Appstore z.B. nach „Lebensmittel retten“

Umweltbewusst leben

Heyn, Viktoria:

Besser naturbewusst leben. Nachhaltig. Natürlich. Plastikfrei. - München, 2019. - 159 Seiten

SW: Plastikvermeidung / Nachhaltigkeit / Umweltbewusstsein

Uas 8 HE

71524628

Mehr als 60.000 Fans können nicht irren: Die Instagram-Influencerin *Naturlandkind* ist die richtige Anlaufstelle, wenn es um ein nachhaltiges Leben ohne Plastik geht. Durch ständigen Austausch mit ihren Followern weiß sie genau, welche Tipps, Infos und Anleitungen gefragt sind. In diesem Buch trägt sie all ihr Wissen zusammen. Inspirieren statt missionieren ist ihr Motto – eine entspannte Einladung, die sofort zum Mitmachen einlädt.

Hirschinger, Micha:

Sharing - bis auf die Unterhose. Kaufen? Du bist doch nicht blöd! - Norderstedt, 2019. - 201 Seiten

SW: Teilen / Tauschen / Konsumverhalten

Uas 8 HI

71523953

Kaufen Sie noch oder leben Sie schon? Wir haben uns so ans Kaufen und Besitzen gewöhnt, dass wir vergessen haben, wie beides die Ressourcen der Erde ruiniert, das Klima zerstört und das eigene Leben ersticken kann. Dabei könnten wir es so viel einfacher und besser haben: Bis auf die Unterwäsche könnten wir so gut wie alles sharen, was wir brauchen. Mit jedem Gegenstand, den wir statt teuer zu kaufen, künftig kostengünstig sharen, befreien wir uns von der Last des Besitzes, das Klima von Treibhausgasen und unsere Kinder von einer Zukunft auf einer geplünderten Erde.

Küntzel, Karolin:

Nachhaltig & ökologisch leben für

Dummies. Ökologisch denken bei Ernährung und Einkauf, Hausputz und Wohnen ; Überflüssige Verpackungen und Plastik vermeiden ; Tipps zum Energie- und Wassersparen und zur Abfallreduzierung. - Weinheim, 2019. - 335 Seiten (Lernen einfach gemacht)

SW: Müllvermeidung / Plastikvermeidung / Umweltbewusstsein

Uas 8 KU

71524286

Ein sauberes Zuhause, ohne die Umwelt zu belasten? Frische Kleidung und trotzdem ein reines Gewissen? Mobil sein ohne allzu viel Feinstaubbelastung und Co2-Ausstoß? Bio-Lebensmittel aus der Region kaufen, Plastikverpackungen vermeiden, Energie- und Wasser sparen ... Was Sie täglich tun können, damit Ihr ökologischer Fußabdruck möglichst umweltfreundlich ausfällt, erfahren Sie in diesem Buch.

Timm, Elise:

Zero Waste. Alles rund um ein Leben fast ohne Müll / Texte: Elise Timm ; Illustrationen: Isabelle Vandeplassche. - Stuttgart, 2019. - 64 Seiten (Topp : wissenswert)

SW: Müllvermeidung / Zero Waste

Uas 8 TI

71522470

Jeder Deutsche produziert mehrere hundert Kilogramm Müll jährlich! Die Gegenbewegung dazu nennt sich „Zero Waste“. Sie findet auf der ganzen Welt immer mehr Anhänger, und auch Medien und Blogs stellen das Thema Müllvermeidung zunehmend in den Fokus. Erfahren Sie in diesem Buch, wie Sie mit ein paar einfachen Tricks in jedem Bereich des Lebens nachhaltigere Lösungen finden können, die Ihren Alltag deutlich müllfreier werden lassen.

Bitte beachten Sie zum Thema auch unseren Nachhaltigkeits-Flyer „Es ist höchste Zeit“.

Hess, Thomas:

Die kleine Reparatur. 111 einfache Anleitungen für Zuhause. Alles wieder hinkriegen. - Berlin, 2019. - 217 Seiten (Stiftung Warentest)

SW: Reparatur / Haushalt / Heimwerken

Wmo HE

71524432

Dieser Ratgeber liefert 111 praktische Anleitungen und clevere Tipps, wie man Reparaturen einfach und schnell erledigt. Sämtliche Grundtechniken werden bildreich dargestellt.

Sokol, Andrea:

Kann ich selbst, mach ich selbst. Das Workbook für ein nachhaltiges Leben. - München, 2019. - 174 Seiten

SW: Nachhaltigkeit / Reinigungsmittel / Hausmittel / Schönheitspflege /

Müllvermeidung

Xe SO

71524261

Andrea Sokol bietet einfache und gut umsetzbare Rezepte, Rezepturen und viele Anwendungen und Anleitungen für den „grünen Alltag“. Als Ernährungsberaterin und Pflanzenkundlerin weiß sie, welche Inhaltsstoffe in Lebensmitteln stecken, wie sie wirken und wie vielfältig man sie von außen wie von innen anwenden kann. Neben grünen Food-Rezepten, die speziell auf die Zubereitung aus „Resten“ von Gemüse & Co. zugeschnitten sind, wird die quirlige Öko-Frau tief in ihren Kosmetikschrank greifen und ihre Geheimtipps und geniale Tricks für Handmade-Produkte verraten. Auch bietet sie Praktisches und Nützliches zu den Themen Beauty, Food, Wellness, Health und Lifestyle.