

A close-up photograph of two red apples in a wooden crate. The apples are the central focus, with one on the left and one on the right. The lighting is soft, highlighting the texture of the apples' skin and the grain of the wood. The background is dark, making the apples stand out.

Die moderne Speisekammer

blv

Bewusst einkaufen | Das Vorrats-
Einmaleins | Leckere Rezepte

SABINE HUTH-
RAUSCHENBACH

Tipps

Vorwort: Besser essen im Selbstversuch __6

Die Goldenen Regeln der Speisekammer __8

Der Einkauf ____ 10

Einkäufe planen – der Einkaufszettel __12

Einkäufe planen – der Wochenplan __13

Die wichtigsten Regeln im Supermarkt __17

Alternativen zum Supermarkt __20

Discounter – der Mix macht's __24

Die Vorrats- haltung ____ 26

Speisekammer oder Kühlschrank? __28

Die richtige Lagerung von Lebensmitteln __32

Die Grundausstattung __37

Feinde der Speisekammer __46



Rezepte



Rezepte zur Resteverwertung ____ 50

- Es wird nichts weggeworfen! __52
- Unser täglich Brot ... __54
- Nudelreste __58
- Kartoffelreste __60
- Fleisch- und Wurstreste __62
- Reisreste, Couscous __66
- Gemüsereste __68
- Obstreste __70

Saisonale Küche ____ 72

- Was gibt es wann und was kann man damit machen? __74
- Ein paar Worte zum Thema Einkochen __75
- Frühlings- und Sommerküche __78
 - Rhabarber* __79
 - Radieschen* __80
 - Auberginen* __82
 - Gurken und Zucchini* __86
 - Tomaten* __88
 - Pflaumen* __90

Herbst- und Winterküche __92

- Kartoffeln* __93
- Kürbis* __96
- Lauch* __98
- Wintersalate* __100
- Wurzelgemüse* __102
- Kohl* __108
- Äpfel* __112
- Birnen* __115

Gesundes Essen im Büro und unterwegs ____ 116

- Eine Frage der Kreativität __118
- Supp supp hurra __119
- Bring back the Pausenbrot __120
- Reiseproviand __122

Wissenswertes Hintergründe __126

- Nährwerttabellen __128
- Saisonkalender __134
- Rezeptregister __140
- Links – Nützliches im Web __142