

INHALT

Vorwort von Dr. Markus Keller	4
»Vorgeschmack« von Annette Sabersky	8
Kapitel 1 Das Leben ist teuer	12
Warum vor allem Lebensmittel für Flaute im Portemonnaie sorgen, wie versteckte Preiserhöhungen funktionieren und warum Biokost eine günstige Alternative bietet.	
Kapitel 2 Nachhaltig und gesund essen	24
Warum pflanzliches Essen die Zukunft ist, wie Gesundheit, Umwelt und Nutztiere davon profitieren und was bei der planetenfreundlichen Kost auf den Teller kommt.	
Kapitel 3 Günstig gesund essen in der Praxis	42
Welche Lebensmittel preiswert sind und welche teuer, warum Einkaufen mit Einkaufszettel Sinn macht und regionaler und saisonaler Einkauf sich oft lohnt.	
Kapitel 4 Aus dem Vorrat schöpfen	100
Warum ein gut gefüllter Vorratsschrank beim Sparen hilft, was alles hineingehört und welche Verpackungsmaterialien für die Aufbewahrung am besten geeignet sind.	

Kapitel 5	Selbst haltbar machen und sparen	116
	Warum Einkochen und Einfrieren beim Sparen hilft, welche teuren Spezialprodukte fürs Haltbarmachen unnötig sind und warum Hygiene das A und O ist.	
Kapitel 6	Lebensmittel günstig gut einkaufen	128
	Welche Produkte trotz schwankender Preise erschwinglich sind, warum es lohnt, etwas mehr für gute Qualität auszugeben und worauf beim Einkauf der einzelnen Lebensmittel noch zu achten ist.	
Kapitel 7	Sparsam kochen	188
	Welche Tricks es gibt, um beim Kochen und Backen Energie zu sparen, warum »Umluft« im Backofen das neue Grün ist und die Anschaffung neuer Küchengeräte meist nicht lohnt.	
Kapitel 8	Preiswert kochen – Rezepte für jeden Tag	198
	Wie Frühstück, Mittagessen und Abendessen lecker und preiswert gelingen, was auch Kindern schmeckt und welche Fertigprodukte sich einfach selber machen lassen.	
Anhang		256
Register		270
Impressum		272