

# INHALT



**KAPITEL 1: S. 4**  
**NACHHALTIG EINKAUFEN &**  
**CLEVER AUFBEWAHREN**



**KAPITEL 3: S. 82**  
**UPCYCLING &**  
**MÜLLVERMEIDUNG**



**KAPITEL 2: S. 40**  
**LEBENSMITTEL RETTEN &**  
**VERWERTEN**



**KAPITEL 4: S. 118**  
**CLEAN KITCHEN - OHNE CHEMIE**

**CHECKLISTEN: S. 146**  
**REGISTER: S. 152**  
**BUCHTIPPS FÜR DICH: S. 154**  
**IMPRESSUM: S. 160**

# VORWORT



Nur mal kurz die Welt retten – wenn wir heute damit anfangen und alle mit anpacken, können wir es noch schaffen. Wenn wir an ein paar Stellschrauben drehen, können wir nämlich richtig viel verändern. Die Küche ist der ideale Ort, um damit zu starten. Angefangen bei der Wahl unserer Lebensmittel, beim Einkaufen und Aufbewahren unseres Essens, beim Verwerten von Resten und bei der Vermeidung von Verpackungsmüll. Klar, das ist nicht immer möglich, manchmal fällt eben trotzdem etwas an – aber selbst dann können wir noch das Beste draus machen und Dosen, Gläser & Co. ein neues Leben schenken.

Und wenn man sich erstmal eingegroovt hat, dann macht das sogar richtig großen Spaß, denn der Kreativität sind gerade beim Kochen und Upcyceln absolut keine Grenzen gesetzt! Und das Tolle ist: Indem wir bewusst leben, uns informieren und versuchen, die bestmöglichen Entscheidungen zu treffen, können wir alle einen Beitrag zur Rettung unserer Umwelt und unserer Zukunft auf diesem Planeten leisten. Ein gutes Gefühl!

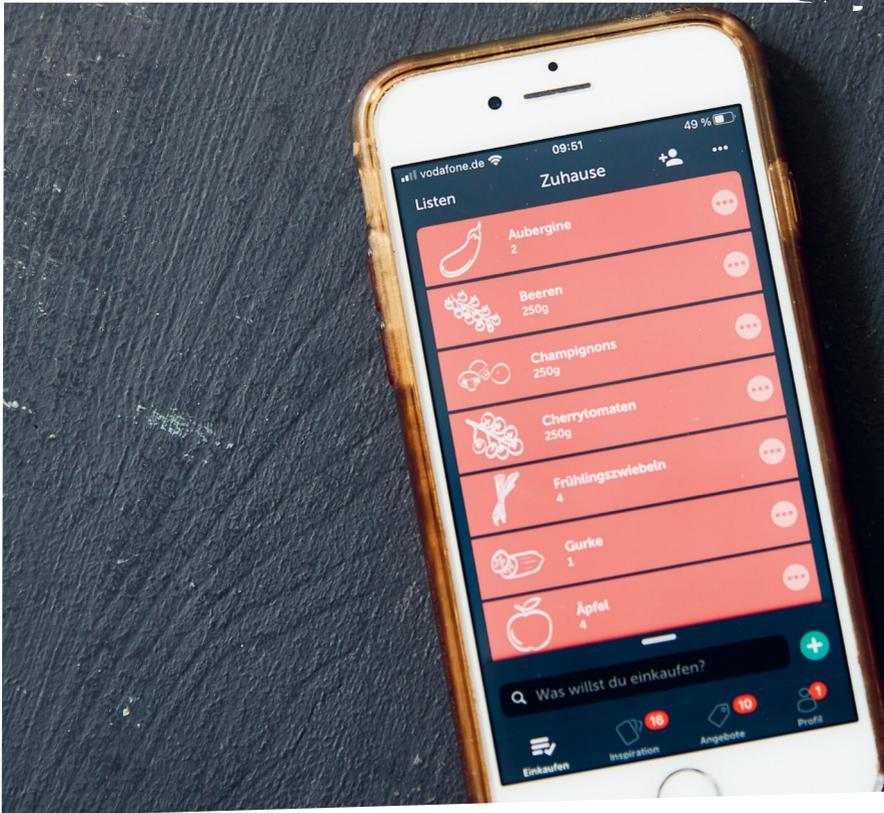
Mit diesem Buch möchte ich ein paar Anregungen und Ideen weitergeben, für alle, die Lust auf Zero Waste in der Küche haben.

Viele Grüße

*Ina*

# 2

# DIGITALER WOCHENPLANER



**Bei spontanen Lebensmitteleinkäufen kaufen wir oft viel zu viel ein. Mit der Erstellung eines wöchentlichen Essens- und Einkaufsplans lässt sich das zum Glück vermeiden. Schnapp dir dein Smartphone und lade eine Einkaufszettel-App herunter. Darin kannst du alles notieren, was du brauchst und sogar nach Lebensmittel-Gruppen sortieren, damit es im Supermarkt schneller geht. Spannend: Viele Apps erlauben den gemeinsamen Zugriff von mehreren Familienmitgliedern.**

Du bist kein Fan von Apps? Dann ist eine Tafel für die Küchenwand das Richtige für dich. Darauf notierst du alle Besorgungen und fotografierst sie am Ende mit dem Smartphone ab. Eignet sich auch für Liebesbotschaften!

**Bei Obst und Gemüse solltest du darauf achten, dass du regional und saisonal einkaufst. Wieso? Ganz einfach: Diese Lebensmittel mussten nicht erst eine halbe Weltreise unternehmen, um den Weg zu dir nach Hause zu finden. Somit haben sie eine deutlich bessere CO<sup>2</sup>-Bilanz. Im Supermarkt solltest du also auf das Herkunftsland Deutschland setzen. Am besten fährst du jedoch mit einem Einkauf auf dem Wochenmarkt, denn damit unterstützt du in der Regel auch noch Unternehmen und Höfe aus der Umgebung.**

Kein Wochenmarkt in der Nähe? Kein Problem. Viele Bauernhöfe liefern Kisten mit regionalem, saisonalem Obst und Gemüse aus. Sprich dich mit deiner Hausgemeinschaft ab, dann spart ihr Fahrt- und Lieferkosten. Und das Beste: Möhren, Kohlrabi & Co. kommen unverpackt bei dir zu Hause an. Du sparst also Verpackungsmüll und CO<sup>2</sup>.



## 3 SETZE AUF DIE REGION

**Im Supermarkt lauert jede Menge Verpackungsmüll. Selbst Obst und Gemüse werden häufig in Plastik & Co. verpackt – dabei ist das wirklich unnötig. Diesem Müll kannst du aber ganz easy aus dem Weg gehen, zum Beispiel, indem du ganz gezielt in Unverpackt-Läden oder auf dem Wochenmarkt einkaufst. Denn dort werden (fast) alle Lebensmittel lose verkauft. Wenn du keinen Unverpackt-Laden in der Nähe hast, ist das aber auch kein Weltuntergang. Kaufe lose, wann immer du kannst, das geht auch im Supermarkt.**

**Doch egal, ob aus dem Supermarkt oder aus dem Unverpackt-Laden: Damit du Obst und Gemüse heil nach Hause bekommst, brauchst du sichere, wiederverwendbare Verpackungen. Dazu eignen sich:**

- 1 Stoffbeutel: Du findest sie an der Kasse im Drogerie- oder Supermarkt, aber auch in vielen anderen Läden. Wichtig: Die Anschaffung lohnt sich nur, wenn du sie auch wirklich regelmäßig benutzt und nicht im Küchenschrank versauern lässt. Noch besser: Nähe dir Stoffbeutel in verschiedenen Größen selbst, zum Beispiel aus alten T-Shirts oder Hosen. Auch toll: Obst- und Gemüsebeutel aus ausrangiertem Tüll (siehe Seite 14).**

# 4

## GANZ SCHÖN MITGENOMMEN

Behälter und Beutel vor dem Befüllen abwägen. In den meisten Unverpackt-Läden steht an der Eingangstür eine Waage, mit der du das Leergewicht bestimmen kannst. Beim ersten Besuch kannst du eine Mitarbeiterin oder einen Mitarbeiter um Hilfe bitten, sie erklären dir gerne das System. Auch gut: Beschrifte Gläser und Beutel einfach mit dem Leergewicht. Es wird dann an der Kasse abgezogen.



**2 Einkaufsnetz: Praktisch für die größeren Dinge des Lebens, wie Gemüse & Co.**



**2**



**3**

**3 Gläser mit Deckel: Gläser, in denen Marmelade, Honig, Senf oder Gemüse waren, kannst du auswaschen und anschließend Nüsse, Cornflakes, Zucker oder Salz darin transportieren.**

**4 Milchflaschen: Nicht nur ideal für Flüssigkeiten, sondern auch für Pasta, Reis, Nüsse & Co. Wie du sie optisch gestalten kannst, erfährst du auf Seite 30.**



**4**



**5**

**5 Vorratsdosen: Wiederverwendbare Dosen aus Edelstahl sind die nachhaltigste Wahl und zudem eine stabile Transportmöglichkeit.**