

VERONIKA PICHL

ZERO WASTE *Kitchen*

KOCHEN STATT
WEGWERFEN -
KREATIVE REZEPTE
FÜR OBST- UND
GEMÜSERESTE

riva

Mit Tipps
für Kosmetik
und Haushalt

Zero Waste Kitchen – kochen statt wegwerfen

Zero Waste ist mittlerweile zu einer starken Bewegung geworden, die Müll konsequent zu vermeiden sucht. Der Name »Zero Waste« steht dabei ganz einfach für »null (englisch: zero) Müll (englisch: waste)« und meint einen Lebensstil, bei dem das Reduzieren von Abfall, Wiederverwertung und das Vermeiden von unnötigen Müllbergen ganz klar im Vordergrund stehen.

Zero Waste kann dabei zum einen bedeuten, auf Einwegbecher und Strohalm im Kino, auf den Kassenbon an der Supermarktkasse oder den Coffee to go im Einwegbecher zu verzichten. Zum anderen bedeutet Zero Waste aber auch, den Abfall, auf den nicht verzichtet werden »kann«, zu reduzieren oder wiederzuverwerten.

Selbstverständlich gibt es für Zero Waste dabei auch mehr als nur einen triftigen Grund: Etwa 450 Kilogramm Haushaltsmüll produziert jeder Deutsche jährlich. Das ist mehr als ein Kilo-

ogramm Müll pro Tag! Klar, dass unsere Umwelt unter diesen Müllbergen besonders stark leidet. Außerdem landen aber nicht nur Plastik, Papier oder Ähnliches im Hausmüll. Vielmehr besteht dieser oft zum großen Teil aus Lebensmitteln – und zwar auch aus solchen, die eigentlich genieß- oder zumindest weiterverwertbar sind. So landen in unseren Haushalten täglich nicht nur bares Geld, sondern vielmehr auch wertvolle Lebensmittel mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen einfach im Müll.



Zero Waste – besser leben, sinnvoll verwerten

Ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung ist es darum, die täglich entstehenden Abfallberge und vor allem den Verbrauch giftiger Stoffe – wie sie insbesondere in Plastikverpackungen enthalten sind – zu reduzieren. Das schützt die Umwelt und auch die eigene Gesundheit.

Genauso wichtig wie das Reduzieren von Plastikmüll und Elektroschrott ist jedoch auch der bewusstere und sinnvollere Umgang mit Lebensmitteln. Die von jedem von uns täglich produzierten Müllmassen bestehen zu einem großen Teil nämlich gar nicht aus Einwegbechern, Plastiktüten und Verpackungen,

sondern vielmehr aus weggeworfenen Lebensmitteln, die wir eigentlich noch verwerten könnten!

Schließlich ist ein großer Teil von dem, was täglich im Abfalleimer landet, alles andere als unnützlich und unbrauchbar und könnte entweder verzehrt oder auf andere Weise sinnvoll genutzt werden. Gewusst wie, könnte uns ein müllfreies bzw. müllreduziertes Leben Geld sparen und gleichzeitig Spaß machen und Ressourcen schonen.

Und daher meint Zero Waste Kitchen gleich zweierlei:

- Das Streben danach, weniger Müll zu hinterlassen und bewusster mit den uns zur Verfügung stehenden Ressourcen umzugehen und
- bedarfsorientiertes Einkaufen, das ganzheitliche Verwerten sowie ein bewussterer Umgang mit Lebensmitteln

Wie das geht und welche wertvollen Lebensmittel, Kosmetikhelfer sowie Haushalts- und Gartengadgets wir bisher achtlos weggeworfen haben, möchte dieses Buch zeigen.

Schluss mit Verschwendung – warum so viele Lebensmittel im Müll landen

Jeder von uns produziert mehrere Hundert Kilo Abfall pro Jahr – das mag zwar erschrecken, oft sind wir uns aber sicher, dass sich unsere persönliche »Verschwendung« dabei in Grenzen hält. Schließlich verwenden wir beim Einkaufen bereits eine wiederverwendbare Tragetasche, verzichten auf Einwegflaschen und bevorzugen Obst und Gemüse vom Wochenmarkt, das ohne Plastikverpackung auskommt.

Das ist zwar lobenswert, dennoch findet die vermeidbarste und gleichzeitig gravierendste Ressourcenverschwendung bei unseren Lebensmitteln selbst und in

unserer Küche statt. Und das hat gleich mehrere Gründe:

Der planlose Einkauf: Oft wissen wir gar nicht, wie viele Lebensmittel wir benötigen. Stattdessen lassen wir uns von den farbenfrohen Auslagen im Supermarkt verlocken. Im Endeffekt kaufen wir so schließlich mehr, als wir verbrauchen können, und die gekauften Lebensmittel verderben.

Das lässt sich jedoch durch sinnvolles Einkaufen oder auch das Vorausplanen von Mahlzeiten leicht vermeiden. Das spart Geld, Zeit und reduziert die Menge an Lebensmitteln, die weggeworfen



werden, enorm. (Wie sinnvolles Planen von Mahlzeiten und cleveres Einkaufen besonders leicht gelingt, zeigt übrigens das Buch »Meal Prep – Gesunde Mahlzeiten vorbereiten, mitnehmen und Zeit sparen«).

Wir wissen nicht, was drinsteckt: Ist der Apfel verschimmelt und die Milch verdorben, wissen wir, dass wir diese Lebensmittel nicht mehr essen können. Klar, dass beide dann im Müll oder auf dem Kompost landen. Gemeinsam mit

verdorbenen Lebensmitteln finden leider aber auch viele genießbare Lebensmittel ihren Weg in den Abfall. Grund hierfür ist oft der Umstand, dass wir gar nicht wissen, dass und wie wir diese Lebensmittel verwenden können.

Das hat zum einen damit zu tun, dass uns Industrie, Werbung und Supermärkte suggerieren, dass nur »perfekte« Waren auch genießbar wären. Hat das Obst Druckstellen, werfen wir es lieber weg. Und auch seine Schale schneiden wir stets großzügig ab. Auf diese Weise wird nicht nur eine große Menge an »unperfekten« Lebensmitteln jeden Tag aussortiert, sondern es landen zusätzlich auch genießbare Teile von Nahrungsmitteln einfach im Müll – und das nur, weil wir sie nicht als genieß- oder brauchbar erkennen. Dabei könnten wir mit Karottengrün, Bananenschale und Co. in Wirklichkeit noch jede Menge anfangen ...

Mit Zero Waste starten – in wenigen Schritten zu weniger Verschwendung

Um mit Zero Waste durchzustarten und weniger in der Küche zu verschwenden, braucht es nicht viel. Schließlich ist weder besonderes Equipment nötig, noch müssen unsere Essgewohnheiten wesentlich verändert werden. Stattdessen lassen sich erste Schritte zur persönlichen Zero Waste Kitchen allein mit ein bisschen Planung und einem bewussten

Umgang mit Lebensmitteln erreichen. Und das hilft ganz nebenbei sogar dabei, bares Geld zu sparen!

Schritt 1: Einkauf sinnvoll planen

Ein erster und wichtiger Schritt auf dem Weg zu weniger Lebensmittelverschwendung ist sinnvolles und bedarfsgerechtes Einkaufen. Schließlich

können wir unseren Einkauf nur dann auf die Lebensmittel beschränken, die auch wirklich gegessen werden, wenn wir überhaupt wissen, was wir beispielsweise innerhalb einer Woche verbrauchen.

Hilfreich kann es hier sein, über einige Zeit zu beobachten, welche Mengen bestimmter Lebensmittel beispielsweise in einer Woche tatsächlich konsumiert werden. Werden 2 Liter Milch getrunken oder vielleicht sogar 4 Liter? Ist der Inhalt der Käsepackung gegessen worden oder musste ein Rest vielleicht sogar weggeworfen werden?

So lässt sich bereits ein erster Überblick über die tatsächlich verbrauchten Lebensmittel erstellen, und die wöchentliche Einkaufsliste kann daran angepasst werden. Spontan- oder Zuvielkäufe können leicht vermieden und der ein oder andere Euro kann gespart werden.

Extratipp: Vorräte nicht vergessen! Oft neigen wir dazu, beim wöchentlichen Einkauf immer dasselbe in den Einkaufswagen zu schaufeln. Vorräte oder vielleicht noch im Kühlschrank vorhandene Lebensmittel werden dabei oft vergessen. Ärgerlich ist das insbesondere dann, wenn wir verderbliche Lebensmittel, die noch zu Hause im Kühlschrank lagern, nachkaufen. Hilfreich kann es hier sein, die Lebensmittel, deren Haltbarkeitsdaten fast abgelaufen sind, ganz vorne in Kühl- und Vorratschrank zu platzieren und beide vor jedem Einkauf noch einmal zu kontrollieren. So können viele nicht benötigte



Lebensmittel bereits von der Einkaufsliste gestrichen werden.

Schritt 2: Lebensmittel richtig lagern

Wie schnell ein Lebensmittel verdirbt, hängt immer auch davon ab, ob es richtig gelagert wurde. Passen wir Temperatur, Luftfeuchtigkeit sowie Luft- und Lichtzufuhr besser an die Bedürfnisse einzelner Lebensmittel an, können wir ihre Haltbarkeit entscheidend verlängern – und müssen weniger wegwerfen! Dabei gilt:

- **Fisch und Fleisch** sollten stets kühl bei etwa 2 °C bis 6 °C gelagert wer-



den. Das klappt am besten auf der untersten Kühlschrankebene. Außerdem sollte darauf geachtet werden, die Kühlkette sowohl bei Einkauf und Transport als auch zu Hause möglichst nicht zu unterbrechen. Das bedeutet: Zum Einkaufen am besten eine Kühltasche mitnehmen und die Lebensmittel nur so kurz wie möglich außerhalb des Kühlschranks aufbewahren.

- **Milchprodukte** lassen sich am besten im mittleren Fach des Kühlschranks aufbewahren. Fettreiche Milchprodukte wie Butter oder Käse mit hohem Fettgehalt können für eine noch längere Aufbewahrungsdauer außerdem sogar eingefroren werden. Extratipp: Käse am Stück ist viel länger haltbar als bereits in Scheiben geschnittener Käse. Käsestücke können im Kühlschrank nämlich bis zu drei Wochen aufbewahrt werden!
- **Backwaren** lassen sich am besten an einem trockenen, dunklen Ort aufbewahren. In ein Küchentuch eingeschlagen, lagern Brötchen und Brot am besten im Brotkasten. Und auch hier gilt: Am Stück ist Brot deutlich länger haltbar als bereits in Scheiben geschnitten. Nicht sofort verwendete Backwaren lassen sich außerdem besonders gut einfrieren.
- Auch **bereits gekochte Lebensmittel** lassen sich im Kühlschrank noch ein oder zwei Tage lagern. Wer einmal zu viel gekocht hat, füllt Lebensmittelreste am besten in ein saube-

res Gefäß um und lagert sie im obersten Kühlschrankfach.

- **Obst und Gemüse** sollten prinzipiell erst kurze Zeit vor dem Verzehr gewaschen werden! Der Kontakt mit Wasser macht die meisten Obst- und Gemüsesorten empfindlicher und leichter verderblich. Außerdem lässt sich sagen: Exotische Obst- und Gemüsesorten mögen es wärmer und können außerhalb des Kühlschranks gelagert werden. Heimische Sorten halten sich gekühlt am längsten. Im Einzelnen bedeutet das:
Fast alle Gemüsesorten (außer Kürbis, Tomaten, Kartoffeln und Auberginen) können problemlos im Kühlschrank aufbewahrt werden. Gleiches gilt auch für heimische Obstsorten wie z. B. Äpfel, Pflaumen oder Kirschen. Exotisches Obst wie Zitrusfrüchte, Mangos oder Bananen sollten hingegen außerhalb des Kühlschranks gelagert werden.

Schritt 3: Obst und Gemüse ganzheitlich verwerten

Wie schon gesagt, meint »Zero Waste« so viel wie »Kein Müll«. Bringt man den Gedanken hinter Zero Waste Kitchen auf den Punkt, geht es also darum, gerade in der Küche so wenig Abfall wie möglich zu produzieren, keine unnützen Einkäufe zu tätigen und Lebensmittel insgesamt nicht zu verschwenden. Selbstverständlich lässt sich Zero Waste auch auf alle anderen Lebensbereiche übertragen. Mittlerweile hat der »Null-



Müll-Lifestyle« weltweit unzählige Anhänger gefunden. Durch den Verzicht z. B. von Plastikverpackungen, Plastiktüten und Einwegprodukten lässt sich der selbst produzierte Müllberg schon erheblich reduzieren.

Genauso wichtig und gleichzeitig auch besonders einfach kann neben Verpackungsmüll aber auch die Menge weggeworfener Lebensmittel leicht verringert – oder sogar tatsächlich auf nahezu »null« zurückgeschraubt werden. Voraussetzung dafür ist: Wissen, wie es gemacht wird!

Leider landet ein Großteil von Lebensmitteln und Lebensmittelresten nämlich nicht etwa im Müll, weil die Produkte schlecht geworden oder ungenießbar wären. Vielmehr halten wir auch verwert- und essbare Lebensmittel für Abfall, weil wir schlicht und einfach nicht wissen, was wir alles mit ihnen anfangen könnten. Setzen wir uns jedoch etwas genauer mit unseren Lebensmitteln auseinander, lässt sich das Zero-Waste-Konzept, das sich im Wesentlichen aus vier Punkten zusammensetzt, auch effektiv umsetzen.

Die vier Punkte auf dem Weg zur Zero-Waste-Küche

Auf Unnötiges verzichten – gemeint ist damit nicht etwa eine spezielle Diät oder der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel. Vielmehr geht es darum, gewissenhaft nur die Lebensmittel einzukaufen, die wir wirklich benötigen, und auf Überflüssiges zu verzichten.

Vollständig verwerten – oft lassen sich Lebensmittel vollständig verwerten.

Nicht alles, was wir für »nicht mehr gut« halten, hat es auch tatsächlich verdient, im Abfall zu landen. Setzen wir uns genauer mit unseren Lebensmitteln auseinander, erkennen wir bald viele Möglichkeiten, sie wirklich komplett zu verwerten, ohne Lebensmittelabfälle zu produzieren.

Weiterverwenden – Zugegeben, manche Lebensmittelreste taugen nicht dazu, sie noch in der Küche zu verwenden bzw. sie zu verzehren. Oftmals können wir sie aber auf andere Weise sinnvoll im Haushalt recyceln!

Kompostieren – Lebensmittelreste, die sich weder verzehren noch anderweitig wiederverwenden lassen, können oft kompostiert werden – und das klappt sogar zu Hause und lässt übriggebliebenes dennoch eine sinnvolle Aufgabe erfüllen, anstatt achtlos im Hausmüll zu landen.



Worauf muss man bei Zero-Waste-Küche achten?

Die meisten Obst- und Gemüsesorten kann man ganzheitlich verwerten. Für viele Menschen stellt sich hier jedoch die Frage, ob das wirklich gesund sein kann.

»Reste« essbar?

Wertvolle Inhaltsstoffe (Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe und Spurenelemente) befinden sich z. B. oft in der Schale

von Obst und Gemüse. Allerdings muss man sich genau darüber informieren, welche Teile eines Lebensmittels auch wirklich essbar sind, wie hier das Beispiel Kartoffeln zeigt: Obwohl gegen den Geschmack der Erdapfelschale nichts einzuwenden ist, kann diese dennoch giftiges Solanin enthalten. In größeren Mengen aufgenommen, kann diese Substanz insbesondere Nieren-



schäden und Herzrhythmusstörungen begünstigen!

Gründliches Waschen. Eine weitere Voraussetzung für den kompletten Verzehr der allermeisten Obst- und Gemüsesorten ist dabei auch: gründliches Waschen vor dem Verzehr!

Garten- und Bio-Gemüse. Mit Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten hat man den besten Überblick und Kontrolle über Anbau und Ernte.

Und auch der Kauf von Bioware lohnt sich. Schließlich sind ökologisch angebautes Obst und Gemüse nachweislich weniger mit Pestiziden und Herbiziden belastet. Die Preisdifferenz zwischen konventionell angebautem Gemüse und Bioware lässt sich dabei allein schon durch die vollständige Verwertung und den bewussten Umgang mit den Nahrungsmitteln wettmachen.

Zero-Waste-Küche in der Praxis

Oft lassen sich Obst und Gemüse sowie viele andere Lebensmittel oder Lebensmittelreste in Küche und Haushalt weiterverwenden. Das reduziert nicht nur den produzierten Hausmüll und hilft dabei, sich viele wertvolle Inhaltsstoffe und Eigenschaften der sonst weggeworfenen Produkte zu sichern. Auch trägt die Wieder- oder Weiterverwendung dazu bei, Geld zu sparen und uns den Alltag zu erleichtern.

Die einzige Voraussetzung hierbei ist es, ess- und verwertbare Lebensmittel überhaupt als solche zu erkennen! Welche verborgenen Talente und gesunden Inhaltsstoffe in scheinbar unbrauchbaren Lebensmittelresten stecken, zeigen die folgenden Küchen- und Haushaltstipps sowie unsere Zero-Waste-Rezepte.

ÄPFEL

Äpfel enthalten viele Vitamine, u. a. die Vitamine E, C, B6 und B1 sowie wertvolle Mineralien. Für eine lange Haltbarkeit können Äpfel an einem kühlen, dunklen Ort oder auch im Kühlschrank gelagert werden. Beginnen gelagerte Äpfel jedoch sich zu verfärben, oder wirkt ihre Schale faltig und weniger prall, ist es höchste Zeit, den Apfel zu verzehren bzw. zu verarbeiten.

Grundsätzlich können Äpfel – gründlich mit lauwarmem Wasser gewaschen – inklusive ihrer Schale verzehrt werden. Und auch Kerngehäuse und Kerne des Apfels müssen nicht im Müll landen: Obwohl Apfelerne geringe Mengen an Blausäure (Amygdalin) enthalten, ist ihr Verzehr eher unbedenklich. Eine gesundheitlich bedenkliche Dosis an Blausäure kann durch den Konsum von Apfelerne in üblichen Verzehrsmengen nicht erreicht werden. Wer auf Nummer sicher gehen möchte, sollte die Apfelerne aus dem Kerngehäuse entfernen.

Es gibt viele Rezepte, bei denen man auf die Schale des Apfels bzw. besonders auf sein Kerngehäuse verzichten möchte. Das Apfel-Innenleben macht sich weniger gut, wenn es z. B. beim Backen eines Apfelkuchens mitverwendet wird. Diese Apfelreste lassen sich aber zu Apfelessig weiterverarbeiten, und Apfelschalen kann man als leckere Apfelchips oder aufgegossen als Apfeltee noch gut verwenden.



Apfelessig

Für 0,75 l Apfelessig
glutenfrei/vegan

500 g Apfelreste (Schalen gewaschen und Kerngehäuse)
1 EL Zucker
Wasser

2 Einmachgläser mit 1 l Fassungsvermögen
Glasflasche mit 0,75 l Fassungsvermögen

1. Erstes Einmachglas gründlich heiß auswaschen.
2. Apfelschalen bzw. Apfelreste und Zucker einfüllen.
3. Einmachglas zu ca. 4/5 mit Wasser auffüllen.
4. Mit einem sauberen Tuch abdecken und etwa 1–2 Wochen stehen lassen. Alle paar Tage umrühren oder schwenken. Durch die Gärung bildet sich weißer Schaum, und der Geruch verändert sich (saurer Gärgeruch).
5. Zweites Einmachglas gründlich heiß auswaschen.
6. Sud durch ein sauberes Küchentuch in das zweite Einmachglas füllen und mit einem Tuch abgedeckt nochmals etwa 4–5 Wochen stehen lassen.
7. Erneut durch ein Tuch abgießen und den fertigen Apfelessig in eine verschließbare Flasche abfüllen und kühl stellen.



Apfelschalenchips

Für 2 Portionen
glutenfrei/vegan

200 g Apfelschalen (gewaschen)
1 EL Zitronensaft
1 EL Zucker oder Süßungsmittel nach Wahl
1 Prise Zimt

1. Backofen auf 170 °C Umluft vorheizen.
2. Apfelschalen mit Zitronensaft, Zucker und Zimt vermischen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech geben.
3. Im Ofen für etwa 15–20 Min. »backen«. Dabei mehrmals wenden.



Tipp:

Um nicht zusätzlich Strom zu verbrauchen, während Sie die Chips herstellen, können Sie das gefüllte Blech einfach auf unterer Schiene mit in den Backofen geben, wenn Sie z. B. den Apfelkuchen backen, bei dessen Zubereitung die Schalen angefallen sind.

Apfelschalen kann man auch einfrieren und sammeln, bis eine ausreichende Menge für ein paar Portionen vorhanden ist.

Eignet sich als süße Knabberei oder auch als Topping auf oder zum Unterrühren in Müsli, Joghurt, Fruchtquark usw.

Kühl aufbewahren und innerhalb von 4–5 Tagen verbrauchen.

Apfel-Granola-Bars

Für 9 Portionen

vegan

50 g Kokosöl (alternativ: Butter)
1 Banane
200 g Apfelschalen (gewaschen)
300 g Haferflocken
100 g Mandelsplitter
100 g Nüsse nach Wahl, gehackt (z. B. Walnüsse, Haselnüsse)
1 EL Cranberrys oder Rosinen
150 g Weizen- oder Roggenmehl
2 EL Agavendicksaft (oder Süßungsmittel nach Wahl)
1 Prise Zimt
1 Prise Salz
Wasser

1. Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen.
2. Eine Auflaufform fetten oder mit Backpapier auslegen.
3. Kokosöl schmelzen.
4. Banane schälen und pürieren (eine Bio-Banane kann auch samt Schale püriert werden, die harten Enden der Schale vorher entfernen).
5. Alle Zutaten nun gut vermengen. Evtl. noch etwas Mehl oder Wasser einrühren, damit eine geschmeidige Masse entsteht.
6. Masse in die Auflaufform geben, glatt streichen und etwa 25–30 Min. im Ofen backen.
7. Komplette auskühlen lassen und dann in 9 Stücke schneiden.

Tipp:

Die Bars können nach eigenem Geschmack schnell variiert werden, z. B. mit Kokosflocken, Kakaopulver, Schokotropfen oder getrockneten Früchten. Kühl aufbewahren und innerhalb einer Woche verbrauchen. Sie lassen sich auch problemlos einfrieren.

Die Bars eignen sich sehr gut für ein schnelles Frühstück oder einen Snack to go zum Kaffee.



Apfel-Tee

Für ca. 10 Tassen
glutenfrei/vegan

200 g Apfelschalen (gewaschen)
2 EL lose Früchtetee-Mischung
1 Zimtstange
Wasser
Zitrone, Zucker, Honig oder Ingwer nach Geschmack

Einmachglas mit 250 ml Fassungsvermögen

1. Zur Herstellung der Apfeltee-
mischung Apfelschalen auf ein
mit Backpapier ausgelegtes
Backblech geben und trocknen
lassen (z. B. durch Restwärme im
Ofen nach dem Backen, auf der
Heizung oder in der Sonne).
2. Getrocknete Apfelschalen mit
der Früchtetee-Mischung mi-
schen und zusammen mit der
Zimtstange in das Einmachglas
füllen. Gut verschließen und kühl
stellen.
3. Zur Zubereitung einer Tasse Tee
1 EL der Teemischung mit ge-
kochtem Wasser übergießen und
etwa 10 Min. ziehen lassen.
4. Tee durch ein Sieb gießen und
mit Geschmackszutaten nach
Wahl verfeinern.

