

Verena Hirsch

# DEINE KÜCHE KANN NACHHALTIG

Das Kochbuch für mehr  
Wertschätzung und  
weniger Verschwendung



Über 50  
Zero-Waste-Rezepte



Haltbarmachen  
im Handumdrehen



Clever organisieren:  
Küche, Einkauf, Vorrat



Mit großer Zutaten-  
Tauschbörse

**BLV**

# INHALT

Vorwort ..... 7

## MEINE PERSÖNLICHE GESCHICHTE ..... 8

Das Biobauernhofkind, das von der  
Landwirtschaft nichts wissen wollte ..... 10

Von der Jurastudentin zur Biobloggerin ..... 12

## SO GEHT LEBENSMITTELWERTSCHÄTZUNG ..... 14

Ernährung und Klima hängen zusammen ..... 16

Lebensmittelverschwendung -  
das große Problem ..... 18

Wertschätzung, wo bist du? ..... 20

Saisonkalender ..... 22

Nachhaltig(er) essen - so geht's ..... 24



## CLEVERE KÜCHENORGANISATION ..... 30

Küchenequipment ..... 32

Essen richtig lagern - die Basics ..... 36

Haltbar machen im Handumdrehen ..... 40

Vorräte ordnen und organisieren ..... 44

Routinen finden und etablieren ..... 48

Mini-Challenges für den Alltag ..... 54

## FAIRWERTEN STATT WEGWERFEN ..... 56

Jedes Lebensmittel ist es wert,  
gegessen zu werden ..... 58

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ..... 60

Verdorbene Lebensmittel richtig entsorgen ..... 62

## FAIRWERTEN IN DER PRAXIS ..... 64

Obst fairwerten ..... 66

Obst haltbar machen ..... 68

Rezepte ..... 70

Obst bis zum allerletzten Bissen ..... 76

## GEMÜSE FAIRWERTEN ..... 78

Gemüse einfach tiefkühlen ..... 82

Tiefkühlkräuter selber machen ..... 83

Rezepte ..... 84

Gemüse bis zum allerletzten Bissen ..... 94

## BACKWAREN FAIRWERTEN ..... 98

Auffrischen und haltbar machen ..... 102

Rezepte ..... 104

## KÜHLPRODUKTE FAIRWERTEN ..... 112

Haltbarkeit von Kühlprodukten ..... 114

Rezepte ..... 116



**TROCKENPRODUKTE UND  
KONSERVEN FAIRWERTEN** ..... 122

- Trockenprodukte & Co. .... 124
- restlos aufbrauchen ..... 124
- Rezepte ..... 126

**ESSENSRESTE FAIRWERTEN** ..... 142

- Reste als Basics für neue Gerichte ..... 144
- Rezepte ..... 146

**WENN MAL WAS DANEBEN GEHT** ..... 154

- Rezept ..... 158

**GERICHTE AUS DEM VORRAT** ..... 160

- Rezepte ..... 162

**AUSSERHALB DER EIGENEN KÜCHE**... 176

- Auswärts essen ..... 178
- (Ehrenamtlich) Essen teilen ..... 180

**SERVICE** ..... 182

- Große Zutaten-Tauschbörse ..... 182
- Bezugsquellen und Literaturempfehlungen ..... 186
- Dank ..... 187
- Register ..... 188
- Autorenportrait ..... 190
- Impressum ..... 192





# LIEBE LESERINNEN UND LESER,

*Verena Hirsch*

ich bin damit aufgewachsen, dass Nahrungsmittel sehr wertvoll sind. Egal ob gekauft oder selbst angebaut – Essen wurde in meiner Familie gehegt, gepflegt, zubereitet, gekocht, gebacken und restlos verwertet. (Nachhaltige) Lebensmittel hatten stets eine sehr hohe Priorität.

Doch dieser hohe Stellenwert von Nahrungsmitteln ist in unserer Gesellschaft heute selten geworden. Wir wollen es so einfach, so schnell und vor allem so günstig wie möglich. Und das meine ich ganz ohne Wertung. Aber die Rechnung von günstigem Essen im Überfluss geht am Ende nicht auf.

Vielleicht hast du schon mal gehört, dass vegane Ernährung gut für die Umwelt sein soll, dass viel zu viele Lebensmittel weggeworfen werden und dass Plastik so gut es geht vermieden werden sollte. Vielleicht versuchst du auch schon, mehr pflanzliche Lebensmittel und unverpacktes Gemüse zu kaufen. Vielleicht bist du aber auch verwirrt von all den Empfehlungen und weißt einfach nicht, wo du anfangen sollst. Das verstehe ich nur zu gut.

Genau deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. Ich zeige dir, wie du mit einfachen Routinen deine Vorräte besser strukturierst – auch mit wenig Zeit. Wir klären die Gretchenfrage, ob bio besser ist als regional, warum bunte Obstkörbe keine gute Idee sind und wie du mit deinem Tiefkühlgerät ein Profi im Haltbarmachen wirst. Außerdem verrate ich dir, wie Spaghetti vom Vortag als Muffins zum Hingucker des Abendessens werden.

Freue dich auf viele Aha- Momente, auf einfache und schnelle Rezepte sowie auf Tipps rund um die nachhaltige Ernährung. Viel Spaß beim Lesen, Ausprobieren und Fairwerten.

# DAS BIOBAUERNHOFKIND, DAS VON DER LANDWIRTSCHAFT NICHTS WISSEN WOLLTE



Viele träumen davon, einen Bauernhof mit ganz vielen Tieren zu besitzen – inklusive Dorfromantik, Entschleunigung und naturnahem Alltag. Warum ich von dieser vermeintlichen Idylle weg wollte und wie der Alltag auf einem Hof wirklich aussieht.

Ich bin auf einem Biobauernhof aufgewachsen. Ein einfacher Satz, der mein Leben in vielerlei Hinsicht geprägt hat. Als Kind schämte ich mich für die Landwirtschaft meiner Eltern. Als Teenagerin hat es mich wahnsinnig genervt, auf dem Hof mithelfen zu müssen. Als Studentin fühlte ich mich dann gesellschaftlich aufgestiegen, wenn ich vom Bauernhof meiner Eltern erzählte. Und heute bin ich als Bloggerin über nachhaltige Ernährung einfach nur wahnsinnig stolz darauf, von einem Biobauernhof zu kommen.

### WO ALLES BEGANN

Der Bauernhof meiner Eltern ist ein klassischer Familienbetrieb, der von Generation zu Generation weitergegeben wird. Zuletzt musste ihn meine Mama von meinen Großeltern übernehmen. Und mit müssen meine ich müssen. Wäre es nach ihr gegangen, wäre sie Profiturnerin geworden. Aber meine Mama durfte nicht. Das zeigt sehr deutlich, in welchen konservativen und traditionellen Schuhen der Hof im ländlichen Niederbayern damals steckte – einschließlich Mehrgenerationenhaushalt aus Oma, Großtante, meinen Eltern sowie meinen beiden Brüdern und mir. Umgeben von Wald, Wiesen und Feldern ist der Bauernhof Teil eines Zweihundertseelendorfes. Hier gibt es keine Einkaufsmöglichkeiten, keine öffentlichen Verkehrsmittel und keinen Handyempfang. Hallo Dorfidylle, oder hallo nirgendwo. Zutreffendes gerne gedanklich ankreuzen.

### AUFWACHSEN AUF DEM BIOHOF – LUST ODER FRUST?

1995, als ich 1 Jahr alt war, beschlossen meine Eltern, den Hof biologisch zu bewirtschaften. Das bedeutet, dass keine Pestizide oder künstliche Düngemittel auf den Feldern ausgebracht werden. Stattdessen erhalten die Ackerflächen mehr Zeit zur Erholung und werden mit Mist oder Gülle gedüngt. Bio heißt auch, dass die Tiere mehr Platz und Auslauf haben und, und, und. Bio bedeutet aber auch mehr Arbeit, vor allem Handarbeit. Und da war die ganze Familie gefragt. Ob Unkraut jäten, Kartoffeln mit der Hand ernten, Stroh bis unter das Scheunendach schichten oder Holz spalten und in den Schuppen räumen, Arbeit gab es immer genug. Am meisten zu tun gab es im Sommer. Während meine Freundinnen im Freibad Spaß hatten, musste ich helfen, die Ernte einzubringen. In den Sommerurlaub fahren? Fehlzanzeige! Urlaub war



*Als Kind verschmämte ich auch die Äpfel, die direkt am Hof wachsen. Heute sehe ich sie mit anderen Augen.*

sowie so ein Fremdwort und im Sommer erst recht. Das alles frustrierte mich als Kind wahnsinnig.

Vielleicht fragst du dich, warum ich mich als Kind dafür schämte, vom Bauernhof zu kommen. Nun, vor etwa 20 Jahren war der gesellschaftliche Stellenwert der Landwirtschaft wesentlich niedriger als heute. Bio wurde belächelt und als alternativ abgestempelt. »Du Bauer« kennst du bestimmt auch als abwertende Bezeichnung. Kinderspiele wie »Wir schmatzen jetzt alle wie ein Bauer« gingen an einem sensiblen Kind wie mir nicht einfach vorbei. Dazu kam, dass mein Bruder in der Schule damit gehänselt wurde, vom Biohof zu kommen. Selbstverständlich hat ein Bauernhof auch tolle Seiten, aber meist überwiegt die immense Arbeitslast. Trotzdem wird Bäuerinnen und Bauern immer noch nicht die Wertschätzung entgegengebracht, die sie eigentlich verdient hätten.

Meine negativen Erfahrungen führten jedenfalls dazu, dass ich mir stets das Gegenteil wünschte: Stadt statt Dorf, Einfamilienhaus statt Bauernhof, in den Urlaub fahren statt Ferien zu Hause. So stand ziemlich früh mein Plan fest, mit 18 Jahren daheim aus-zuziehen und nach München zu gehen.

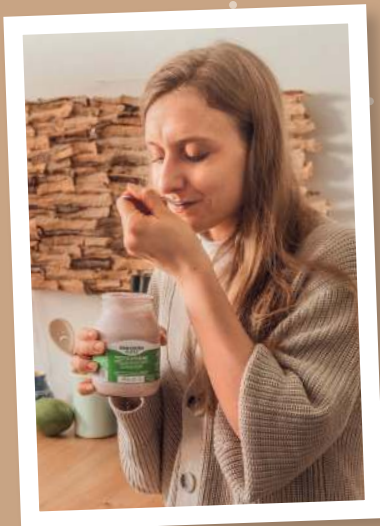






# FAIRWERTEN STATT WEGWERFEN

Tschüss makellos geformte  
Einheitsware, hallo unperfekte Nah-  
rungsmittel mit Charakter.



# JEDES LEBENSMITTEL IST ES WERT, GEGESSEN ZU WERDEN



Aufessen, auffrischen,  
aufpeppen - Verschwen-  
dung zu vermeiden, kann  
so einfach sein. Ich zeige  
dir, wie das in der Praxis  
funktioniert.

Es war 2019 und ich arbeitete neben meiner angehenden Selbständigkeit als Bloggerin in einem schnuckeligen Bioladen in der Regensburger Altstadt. Ausortiertes Obst und Gemüse, das nicht mehr verkauft werden konnte, nahm dann immer ich mit nach Hause, verwertete es und postete meine köstlichen Resultate mit einem Vorher-Nachher-Vergleich auf Instagram. Meine Kreationen sammelte ich unter dem Hashtag #fairwerten – abgeleitet von »verwerten«. Ich empfand es nämlich als gar nicht fair, Bananen auszusortieren, weil sie schon sehr reif waren, Radieschen wegzuerwerfen, weil sie etwas verschrumpelt waren, oder Äpfel zu verschmähen, weil sie kleine braune Stellen hatten. Mit meiner Wortneuschöpfung fairwerten begeisterte ich meine Followerschaft so sehr, dass immer mehr Menschen ihre fairwerten-Kreationen auf Instagram teilten – mittlerweile sind es Tausende. Um besser erklären zu können, was fairwerten bedeutet, habe ich damals eine Art Wörterbucheintrag verfasst.

fair|wer|ten

(Verb gegen Lebensmittelverschwendung)

1. Wertschätzend mit Essen umgehen
2. Lebensmittel mit Makeln verarbeiten
3. Verschwendung durch Aufessen, Auffrischen oder Aufpeppen vermeiden

Fairwerten ist also mein Schlagwort – mein Freund würde sagen, mein Kampfschrei – für mehr Wertschätzung und weniger Verschwendung. In meinen Augen ist es jedes Lebensmittel wert, gegessen zu werden. Denn hinter jedem Produkt stehen Menschen, Ressourcen und Arbeit.

## AUFESSEN

Die wohl einfachste Methode, nichts wegzuerwerfen, ist es, alles aufzuessen. Das soll aber nicht heißen, dass du über deine Sättigung hinaus essen sollst. Ich bin die Letzte, die dir sagen wird: »Du darfst erst aufstehen, wenn du deinen Teller aufgegessen hast.« Aufgegessen werden können die Nudeln auch noch später beim Abendessen oder am nächsten Tag. Es geht vielmehr darum, die Reste aufzuheben und sie dann nicht zu vergessen.

## AUFFRISCHEN

Der Salat ist etwas welk, die Petersilie lässt die Blätter hängen und die Möhren sind schrumpelig. Ein



*Sogar Kohlrabiblätter lassen sich auf viele Arten köstlich fairwerten. Wie genau erfährst du ab Seite 78.*

klarer Fall zum Fairwerten! Ein kaltes Wasserbad wirkt bei müdem Gemüse wahre Wunder. Spinat, Blattsalate, Radieschen, Kräuter und Wurzelgemüse werden in kaltem Wasser wieder prall und knackig. Die genaue Anleitung zum Auffrischen von Gemüse findest du auf Seite 81.

## AUFPEPPEN

Das Obst ist dir zu reif zum Essen? Dann mixe doch wie auf Seite 72 beschrieben einen leckeren Smoothie daraus. Es geht sogar noch einfacher: Äpfel mit schrumpeliger Schale und kleinen braunen Stellen kannst du einfach schälen, die unschönen Stellen wegschneiden und das Fruchtfleisch in dein Müsli schneiden. Schon fairwertet! Auch Reste lassen sich super aufpeppen. Wir haben ja noch die Portion Nudeln, die du beim Mittagessen nicht geschafft hast. Die lassen sich mit etwas Käse zum Überbacken super zu einem Nudelauflauf umfunktionieren. So wird aus deinen Resten ein ganz neues Gericht. Köstliche Rezepte für Reste findest du ab Seite 146.

## GEMÜSE BIS ZUM ALLERLETZTEN BISSEN

Zero Waste bedeutet bei Gemüse, alle essbaren Bestandteile der Pflanze zu verwerten. Also auch Blätter, Stiel und Strunk – leaf to root eben. Ich zeige dir, welche Teile sich für den Alltag eignen und wovon du lieber die Finger lassen solltest.



*Anstatt die Blätter bereits im Supermarkt abzulösen, lasse sie das nächste Mal einfach dran und nimm den ganzen Kohlrabi zum Fairwerten mit nach Hause.*

In den letzten Jahren wurde es glücklicherweise immer populärer, auch das essbare Grün von Gemüse zu verzehren. Dazu gehören Möhrengrün und die Blätter von Radieschen, Kohlrabi, Blumenkohl, Brokkoli, Roter Bete und Sellerie. In den Blättern stecken oft sogar mehr Nährstoffe als in Knollen und Röschen. Wusstest du, dass sogar der Strunk von Brokkoli und Blumenkohl essbar ist? Einfach schälen, zerkleinern und garen. Auch Kürbiskerne kann man zubereiten – außer die von Zierkürbissen. Geröstet und gesalzen sind sie ein echt leckerer Snack.

Giftig, also nicht essbar sind dagegen die Blätter von Rhabarber, Kartoffeln, Gurken, Bohnen und Tomaten. Wie bereits erläutert, empfehle ich dir, nur die Blätter von Biogemüse weiterzuverarbeiten.

### WAS DU ÜBER SOLANIN IN KARTOFFELSCHALEN WISSEN MUSST

Auf Instagram sind immer mehr Videos darüber zu finden, wie sich die Schalen von Kartoffeln zu knusprigen Chips verarbeiten lassen. Das ist grundsätzlich eine gute Idee, aber bei Kartoffelschalen ist dennoch Vorsicht geboten.

Kartoffeln gehören zu den Nachtschattengewächsen und enthalten vor allem in der Schale Solanin. Das Alkaloid schützt die Kartoffel vor Fressfeinden und Krankheitserregern. Nehmen Menschen zu viel Solanin auf, kann das zu Vergiftungserscheinungen wie Übelkeit, Erbrechen oder Schwindel führen. Daher sollte man Kartoffelschalen nur mäßig konsumieren. Und ganz wichtig: Kleine Kinder dürfen grundsätzlich keine Kartoffelschalen essen. Solanin steckt weiterhin auch sehr konzentriert in Trieben und grünen Stellen der Kartoffeln. Beim Zubereiten gilt generell: Sind die Triebe kürzer als 1 cm, können sie entfernt und die

Narben großzügig abgeschnitten werden. Auch kleine grüne Stellen großzügig wegschneiden.

### AUF TUCHFÜHLUNG MIT BLÄTTERN, STRUNK & CO.

Das Wichtigste vorab: Du musst nicht immer alles verwerten. Das schaffe auch ich nicht. Trotzdem ist es schön, sich immer wieder bewusst zu machen, was denn alles essbar ist. Radieschenblätter zum Beispiel kommen jetzt auch bei meiner Mama immer mit in die Salatschüssel – das hat mein Papa bis heute nicht bemerkt. Gewaschen und geputzt lassen sich die Blätter zudem wie Spinat verwenden und zum Beispiel zu Aufstrich (Seite 97), Pesto oder Rahmgemüse verarbeiten. Der Strunk vom Brokkoli kann beim Zubereiten als Rohkost geknabbert oder einfach mit den Röschen zubereitet werden. Wenn du gerade keine Zeit hast, das Grün weiterzuverarbeiten, kannst du es mit einem Schuss Wasser in einer Box aufbewahren. So bleibt es im Kühlschrank etwa 3 Tage frisch.

Und hättest du gedacht, dass in Gemüseblättern echtes Knabberpotential steckt? Ob von Blumenkohl, Kohlrabi, Radieschen oder Roter Bete, aus den Blättern lassen sich im Ofen leckere Chips backen (Seite 96). Grundsätzlich finden Blätter auch immer gut in Gemüsepfannen Platz (Seite 87). Wenn du ein Fan von Rouladen bist, behalte besonders Kohlrabiblätter in Zukunft gut im Auge. Schön groß und kompakt, kannst du sie wie gewöhnliche Rouladen füllen, aufrollen und backen oder braten.

#### SCHRITT FÜR SCHRITT

Taste dich langsam an Blätter & Co. heran. Diese Pflanzenteile sind sehr faserig. Wenn du Ballaststoffe nicht gewohnt bist, iss lieber nicht zu viele Blätter auf einmal. So überforderst du deinen Magen-Darm-Trakt nicht. Auch das Würzen mit Bohnenkraut und Kümmel kann die Verträglichkeit verbessern. Du trinkst gerne grüne Smoothies? Dann mixe doch einfach mal ein paar Gemüseblätter mit hinein.



*Blätter ablösen, aber nicht wegwerfen! Wir verarbeiten sie zu Chips, Salat, Rouladen oder Aufstrichen.*

Auch das fein-süße Aroma von Fenchelstängeln und Fenchelgrün solltest du dir nicht entgehen lassen. Die Stängel samt Grün einfach sehr fein schneiden und unter einen gemischten Salat heben oder in eine Gemüsesauce geben.

Weiterhin sind auch die Stängel von Kräutern essbar und können wie die Blätter fein geschnitten werden. Für einen besonderen Aromakick in Saucen und Schmorgerichten sorgen ganze Kräuterstängel, die einfach in den Gerichten mitgegart werden.

Natürlich geht es immer noch einen Schritt weiter. Aus Schalen von Zwiebeln, Möhren und Wurzelgemüse kannst du noch eine Gemüsebrühe kochen oder Gewürzpaste zubereiten. Falls du schon zu den Fortgeschrittenen in der Fairwerten-Clique gehörst, findest du auf meinem Blog [allmydeer.com](http://allmydeer.com) ein Rezept für eine Zero-Waste-Gemüsepaste. Taste dich also einfach Schritt für Schritt an dieses Thema heran und teste, was dir persönlich schmeckt. Jetzt aber erstmal viel Spaß beim Ausprobieren meiner Lieblingsrezepte mit Gemüseblättern.

# KAISERSCHMARRN MIT AQUAFABA

*Ob Hüttengaudi oder Kindheitsessen, dieser vegane Kaiserschmarrn wird jeder Erinnerung gerecht. Durch das Kichererbsenwasser (Aquafaba) ist er an Fluffigkeit nicht zu überbieten.*

## FÜR 2 PERSONEN

- ◇ 200 g Mehl
- ◇ 1 TL Backpulver
- ◇ 50 g weiche Margarine
- ◇ 50 g Zucker
- ◇ 1 Msp. gemahlene Vanille
- ◇ 250 ml Sojadrink
- ◇ 50 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
- ◇ Salz
- ◇ 120 ml Aquafaba (Abtropfwasser von 1 Glas Kichererbsen)
- ◇ 1 TL Guarkernmehl

## AUSSERDEM

- ◇ Margarine zum Backen
- ◇ Puderzucker zum Servieren

**1** Mehl, Backpulver, Margarine, Zucker, Vanille, Sojadrink, Mineralwasser und 1 Prise Salz in eine Rührschüssel geben. Alles mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu einem glatten Teig verrühren.

**2** Aquafaba und Guarkernmehl in einer weiteren Schüssel in ca. 5 Min. mit den Rührbesen des Handrührgeräts zu steifem Schnee schlagen.

**3** Den Kichererbsenschnee nach und nach mit einem Teigschaber unter den Teig heben.



**4** Reichlich Margarine in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hälfte des Teigs hineingeben und bei mittlerer Hitze backen, bis die Unterseite fest wird und an der Oberseite Bläschen entstehen. Dabei die Pfanne am besten abdecken.

**5** Den Pfannkuchen wenden und die andere Seite ebenfalls ca. 5 Min. backen. Den Pfannkuchen dann mit einem Pfannwender in kleine Stücke teilen. Die Stücke weiterbraten, bis sie durchgebacken sind. Aus der Pfanne nehmen und mit dem restlichen Teig wiederholen.



**6** Den Kaiserschmarrn etwas abkühlen lassen. Mit Puderzucker bestäuben und mit Apfelsauce oder Kompott (Seite 75) servieren.

**VARIANTE** Wenn du magst, mische noch 50 g Rosinen mit in den Teig.



# SPAGHETTI-MUFFINS

*Es sind noch Spaghetti übrig, aber keine Sauce mehr?  
Dann schichte die Nudeln doch einfach in Muffinförmchen und backe sie!  
So werden daraus herzhaft Muffins zum Mitnehmen oder Snacken.*

## FÜR 12 STÜCK

- ◆ 100 g Champignons
- ◆ 100 g Kirschtomaten
- ◆ 1 Zwiebel
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ Öl zum Braten
- ◆ 2 EL Sojasauce
- ◆ 2 EL Tomatenmark
- ◆ 250 g Sojacreme (z. B. Soja Cuisine)
- ◆ 400 g gekochte Spaghetti
- ◆ 2 EL Speisestärke
- ◆ 2 EL gehacktes Basilikum (frisch oder getrocknet)
- ◆ Salz, Pfeffer

## AUSSERDEM

- ◆ 12er-Muffinform
- ◆ Öl für die Form

**1** Die Champignons putzen und bei Bedarf mit einem Tuch abreiben. Die Tomaten waschen. Dann Pilze und Tomaten in möglichst kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

**2** Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Champignons und Tomaten zugeben, die Hitze reduzieren und alles gut durchrühren. Mit Sojasauce ablöschen.

**3** Tomatenmark und 100 g Sojacreme einrühren und alles bei kleiner Hitze einige Minuten köcheln lassen. Zuletzt die Spaghetti untermischen.

**4** Den Backofen auf 180 °C vorheizen, die Muffinform mit Öl einfetten. Die Nudelmasse gleichmäßig auf die Mulden verteilen.

**5** Die Pfanne zurück auf den Herd stellen und die restliche Sojacreme (150 g) darin erhitzen. Die Speisestärke einrühren und die Sauce gleichmäßig über die 12 Spaghetti-Nester gießen.

**6** Die Muffins im Ofen (Mitte) 20–25 Min. backen. Sobald die Nudeln hart werden, die Muffins aus dem Ofen nehmen und ganz auskühlen lassen. Die Spaghetti-Muffins danach aus der Form lösen, mit Basilikum, Salz und Pfeffer bestreuen. Mit einem frischen Salat servieren.

**TIPP** Die Muffins kannst du in der Mittagspause auch rasch in der Mikrowelle wieder erwärmen. Die heißen Muffins dann am besten mit Besteck essen, damit du dir nicht die Finger verbrennst.







# Nachhaltige Küche leicht gemacht

---

Schluss mit Lebensmittelverschwendung und unnötigen Ausgaben!  
In diesem Küchenhandbuch zeigt dir Nachhaltigkeitsbloggerin Verena Hirsch, wie du deine Küche in eine wahre Zero-Waste-Oase verwandelst. Dank der vielen kreativen Rezeptideen zauberst du aus vermeintlich »aufgegebenen« Lebensmitteln Gerichte mit Potenzial zum Lieblingsessen.

Außerdem bekommst du wertvolle Tipps, wie du deine Küche, Einkäufe und Vorräte clever organisierst – auch mit wenig Zeit. Du wirst erstaunt sein, wie einfache Routinen und ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln deine Küche revolutionieren können.

Mach mit bei der Bewegung für eine umweltfreundliche und kostensparende Küche! Erfahre, wie du deine Lebensmittel vor der Tonne bewahrst und mit der großen Zutaten-Tauschbörse im Handumdrehen Ersatz für viele Zutaten findest. Lege einfach los und zeige der Welt, dass deine Küche nachhaltig kann!

