

Offener Treff vom 22.12.2020 „Nachhaltig Kochen und Backen“

1. Nachhaltiger Einkauf:

- Einkaufsliste, wenige Spontankäufe, Vorräte überprüfen, Dauereinkaufsliste führen
- Bio, saisonal (Saisonkalender verwenden*), regional (keine Flugware), Freilandanbau
 - Bioläden, Wochenmarkt, marktschwaermer.de (Buscherhof in Röckrath), Biokiste (Lammertzhof), Solawi
- Faire Produkte, - Eine Welt Läden
- Wenige verarbeitete Produkte, Fertigprodukte, To Go Produkte
- Palmölfrei
- Produkte vom Vortag oder mit kleinen Fehlern kaufen
- Statt exotischer Nüsse und Samen mehr heimische Produkte bevorzugen: Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen, Brennesselsamen, Wildbeeren, Quinoa gibt es jetzt von hier: www.kinoa-rheinland.de (über Buscherhof zu beziehen, s.o.)
- Statt Reis auf Graupen, Hirse, Dinkel, Gerste, Grünkern, Buchweizen zurückgreifen
- Unverpackt einkaufen, -Neuss: Pickepacke Unverpackt, Kaarst: Randvoll Unverpackt
- Vegetarisch / vegan
- Für kleine Einkäufe mit dem Rad fahren, zu Fuß gehen, Einkaufsgemeinschaften bilden

*Saisonkalender:

- von Greenspeace, Gemüse und Obst, Unterteilung : <https://warenhaus.greenpeace-magazin.de/saisonkalender-alles-zu-seiner-zeit.html>
- bei Pickepacke Unverpackt gibt es zwei Saisonkalender von Erdretter: Heimisches Obst und Gemüse, Heimische Kräuter, <https://www.erdretter.de/produkt-kategorie/saisonkalender/>

2. (Plastik-) Müll reduzieren

Zum Einkauf wiederverwendbare Taschen, Obstbeutel mitnehmen

Auf Einwegflaschen verzichten, Milch/Joghurt in Pfandgläsern, Getränke in Mehrwegflaschen

Küchenpapier reduzieren (Stofflappen)

Auf Backpapier verzichten

Frischhaltefolie ersetzen durch Wachstücher / Schüsseln mit Deckel oder Teller abdecken

Leitungswasser trinken

Wenige Reinigungsmittel verwenden (selbst machen aus Zitrusfrüchten), recyceltes Verpackungsmaterial, Menge an Spülmaschinenreiniger reduzieren, Nudelwasser zum Reinigen und Spülen benutzen

Holzspülbürste mit auswechselbarem Spülkopf

Spüllappen selber häkeln/stricken oder nachhaltige kaufen*

Keine Portionspackungen (Zucker, Kaffeekapseln, ...)

Beeren selber ernten statt in Plastikschaalen kaufen, mundraub.org, Nachernte beim Bauern, Selbererntefeld bei Raketenstation

Kräuter auf dem Balkon / Küchenfenster selber anziehen. Aus dem Strunk von Porree, Fenchel, etc. neues Grün ziehen

Sprossen/Keimlinge selber ziehen

Kokosmilch gibt es ja nur in Dosen oder in Tetrapacks. Kokosmilch kann man aber aus Kokosraspeln selber machen, Rezept bei smarticular.net

Tomatenpassata/Kokosöl/Ketchup/Marmelade gibt es im Pfandglas im Unverpacktladen

Müllbeutel: aus Umverpackungen, aufbewahrten Tüten etc

*Spültücher z.B. bei Waschbärversand kaufen, langlebig und bei 60°C waschbar:

- : <https://www.waschbaer.de/shop/spuelmuecher-10er-set-25285?searchPage=1&searchRow=1>, Packung mit 10 Stück, so dass man die regelmäßig wechseln kann
- die sind hier fester, : <https://www.waschbaer.de/shop/leinen-putzmuecher-4er-set-36291?searchPage=1&searchRow=5> , <https://www.waschbaer.de/shop/leinen-putztuch-36290?searchPage=1&searchRow=6>
- im Unverpacktladen

3. Richtig lagern, aufbewahren, einfrieren, haltbar machen

Neues kommt nach hinten

MHD ist kein Wegwerfdatum! Erst prüfen, dann entscheiden.

Lagerung im Kühlschrank: Fisch und Fleisch nach unten (2° bis 6°C) , Milchprodukte in die Mitte (Käse am Stück ist länger haltbar), gekochte Lebensmittel nach oben

Exotisches Obst nicht in den Kühlschrank (Zitrusfrüchte, Bananen, Mangos)

Kürbis, Tomaten, Kartoffeln und Auberginen außerhalb des Kühlschranks lagern

Aufbewahrung in Edelstahlboxen, Gläsern

Plätzchen in Blechdosen aufbewahren, im Glas verschenken

Einfrieren in Schraubgläsern ist möglich (nicht ganz befüllen)

Weinreste / Kräuter / Zitronensaft / Eiweiß in Eiskwürfelbehältern einfrieren

Gemüsereste / Schalen / trockenes Brot einfrieren und bei Bedarf verarbeiten

Einkochen

Fermentieren (Kurs bei der VHS oder Lammertzhof)

Trocknen

Einlegen

4. Verwerten

Schadhafte Stellen wegschneiden

Bei Biogemüse / Bioobst Schale mitverwerten (mit lauwarmem Wasser gewaschen)

Apfelschalen: Apfeltee

Blätter, Strunk von Broccoli und Co mitverarbeiten

Aus Möhrengrün Pesto zubereiten, oder fein gehackt im Salat / Aufstrich verwenden

Kaffeersatz weiterbenutzen (Dünger, Peeling, Scheuerpulver, etc.)

Gläser ganz leeren (Senf: Essig / Öl dazu = Dressing, Nussmus: (Pflanzen-)milch dazu = Müsli, Essiggurken: Flüssigkeit für Salate, Würzen, etc., Zuckerrübensirup: Wasser = zum Süßen)

pürieren, raspeln, verbacken, verkochen

Resteküche: Arme Ritter aus altem Brot, Braten kalt als Brotaufschnitt, Gemüsesuppe, Auflauf

Falls Eiweiß oder Eigelb beim Backen übrig bleibt, direkt passendes Rezept zur Weiterverwendung suchen

Kochwasser von Kichererbsen (Aquafaba) weiterverwenden*

zur Frage, ob man Bohnenwasser verwenden kann, habe ich folgenden Link gefunden: https://www.smarticular.net/bohlenwasser-kochwasser-aquafaba-weiterverwenden/?utm_source=smarticular.net+-+Top+Tipps&utm_campaign=ede2734e3c-&utm_medium=email&utm_term=0_d524dfebe2-ede2734e3c-273817657, Achtung: nicht das Einweichwasser von getrockneten Bohnen benutzen

hier noch ein Rezept dazu: https://www.smarticular.net/pesto-light-fettarm-selber-machen-mit-bohlenwasser/?utm_source=smarticular.net+-+Top+Tipps&utm_campaign=c2b6f42b1a-&utm_medium=email&utm_term=0_d524dfebe2-c2b6f42b1a-273817657

Plätzchenreste im Nachtsch verwenden, geschichtet mit Creme und Früchten; als Basis für Kuchenboden; für Tiramisu

Wenn nichts mehr verwertet werden kann, kompostieren

*

https://www.smarticular.net/vegane-baisers-selber-machen-aquafaba-rezept/?utm_source=smarticular.net+-+Top+Tipps&utm_campaign=4070bdef7f-&utm_medium=email&utm_term=0_d524dfebe2-4070bdef7f-273817657

https://www.smarticular.net/mousse-au-chocolat-vegan-aquafaba-rezept/?utm_source=smarticular.net+-+Top+Tipps&utm_campaign=2c0b900fe3-&utm_medium=email&utm_term=0_d524dfebe2-2c0b900fe3-273817657

5. Ökonomisch haushalten

Passenden Topfdeckel und Herdplatte verwenden

Wasser mit dem Wasserkocher heiß machen

Bei neuen Geräten auf Effizienzklasse und Größe achten

Langlebige Küchengeräte benutzen

Ökostrom verwenden (z.B.: Bürgerwerke, Naturstrom AG, EWS)

Vorheizen des Backofens nicht unbedingt notwendig

Restwärme ausnutzen

Kleine Lebensmittelmengen in der Mikrowelle erwärmen

Wasser auffangen und zum Blumen gießen nutzen

6. Bücher und Medien

Filme:

Taste the Waste

Just Eat it – A food waste story

Wasted! The story of food waste

Bücher:

Weil wir essen lieben – vom achtsamen Umgang mit Lebensmittel, D. Anthes & K. Schulenburg, oekom

Clever kochen, Null Abfall, G. Torrico & A. Wasiliev, at Verlag

Zero Waste Kitchen, V. Pichl, riva

Zero Waste Küche, S. Hoffmann, ZS Verlag

Selber machen statt kaufen– Küche, smarticular

Plastiksparebuch, smarticular

Wirf mich nicht weg – Das Lebensmittelsparebuch, smarticular

Geh raus! Deine Stadt ist essbar, smarticular

Für Kinder: Mein weit gereister Erdbeerjoghurt, A. Maas & M. Pofel, ars edition

Online:

Smarticular.net

Zugut fuer dietonne.de

<https://eatsmarter.de/nachhaltigkeit/nachhaltig-kochen>

<https://www.britte.de/rezepte/backen/nachhaltig-backen--so-klappt-s-mit-der-oekologischen-backstube--10887178.html>

https://www.kfd-bundesverband.de/fileadmin/Media/Themen/Mitgliederwerbung/Aktionswoche/2018/kfd_Aktionswoche2018_Faktenblatt_Ernaehrung.pdf