



Eco-Tipp Februar 2022

## Die Zero Waste Küche

In diesem Eco-Tipp des Monats möchte ich auf das Thema Nachhaltigkeit an einem ganz alltäglichen Ort eingehen – der Küche. Ein umweltbewusstes Leben steht zum einen im Zusammenhang mit einem ökologisch nachhaltigen Lebensmittelkonsum, bei dem bereits viel für unseren Planeten getan werden kann, wenn auch manchmal nur indirekt. Zum anderen lässt sich auch in der Zubereitung, Verarbeitung und Entsorgung der Lebensmittel viel ökologisch nachhaltig gestalten. Neben Küchenutensilien und Möbeln kann die Verringerung unseres ökologischen Fußabdruckes auch mittels strom- und wassersparender Elektrogeräte, umweltschonenden Putzmitteln oder der richtigen Mülltrennung erzielt werden. Und das jeden einzelnen Tag, immer wieder aufs Neue.



Brandenburgische Technische  
Universität Cottbus-Senftenberg

[www.b-tu.de/nachhaltigkeit](http://www.b-tu.de/nachhaltigkeit)

Verfasst von Lena Troppa

„Eine gute Küche ist das Fundament allen Glücks.“

- *Georges Auguste Escoffier (1846-1935)*



### Umweltbewusst einkaufen, ressourcenschonend kochen

Nachhaltigkeit beginnt bereits beim Einkauf. Loses Obst und Gemüse sollte am besten in wiederverwendbaren Beuteln/Körben/Netzen verpackt werden, damit Plastikverpackungen und Tüten vermieden werden. Regionale und saisonale Produkte von Wochenmärkten sowie das eigene Kochen verringern die Transportwege und sparen somit viel CO<sub>2</sub>. Der Bioladen Schömmel in Cottbus bietet bspw. eine große Auswahl an Leckereien aus der Lausitz, zu 100%-Bio zertifiziert.

Lebensmittelreste können durchaus wiederverwendet werden, bei zwei Portionen freut man sich auch am nächsten Tag noch einmal auf das leckere Essen. <sup>1</sup>



### Nachhaltige Küchenartikel

Genau wie beim Einkauf können ebenso die Aufbewahrung und Zubereitung des Essens sehr umweltschonend gestaltet werden. Brotdosen und Schraubgläser halten Lebensmittel genau so frisch wie Frischhalte- oder Alufolien, alternativ können außerdem Bienenwachstücher (wieder-)verwendet werden. Diese sind sogar selbst herstellbar, die Wachsmischung kann dabei auch eine andere als Bienenwachs sein. Um das nicht

recyclbare Backpapier zu umgehen, sind Dauerbackfolien und Backmatten eine gute Option, als Alufolienersatz beim Grillen sind es Grillmatten. Sie halten Hitze besonders gut aus, lassen sich reinigen und sind daher leicht wiederverwendbar. Schneidebrettchen, Bürsten, Seifenschalen und Kochbesteck sind aus Holz oder Bambus erhältlich, plastikfrei und recycelbar. Trinkhalme und Brotdosen sind bspw. aus Glas ein echter Hingucker und zum mehrmaligen Benutzen gut geeignet. Für Zwiebeln, Knoblauch und Müsli eignen sich besonders gut Behälter aus Ton. <sup>2</sup>





### Umweltfreundliches Putzen

Nach dem Gaumenschmaus folgt nun die Reinigung des veranstalteten Chaos. Auch hier kann ökologisch nachhaltig agiert werden, Baumwolllappen und Leinentücher sind waschbar und daher besser in der Küche aufgehoben als Küchenpapier. Spül- und Topfbürsten aus Holz/Bambus mit Naturborsten sind gute recycelbare Varianten zu Edelstahl.<sup>3</sup> Viele herkömmliche Reinigungsmittel sind umweltschädlich, klimaneutrale Alternativen sind u.a. Essig, Kartoffelstärke oder Zitronensäure bei Kalk, Backpulver und Soda helfen bei schmierigen Oberflächen, gegen hartnäckigen Schmutz im Backofen oder verstopfte Abflüsse hilft Natron in Kombination mit Essig äußerst gut. Schmierseife ist ein umweltschonender Putz-Allrounder, Backofenspray, Lufterfrischer und antibakterielle Reiniger können Allergien hervorrufen, sind nicht plastikfrei und sollten dementsprechend besser vermieden werden.<sup>4</sup>

### Niedriger Energieverbrauch



### Mit Elektrogeräten Wasser und Strom sparen

Bereits beim Kauf von Elektrogeräten wie Geschirrspüler, Kühlschrank, Ofen, Mikrowelle, Kaffeemaschinen, usw. sollte auf eine Energieeffizienzklasse mit einem möglichst niedrigen Energieverbrauch geachtet werden. Dies schont die Umwelt und sorgt für eine günstigere Stromrechnung. Auf den neuesten Energielabels findet sich außerdem ein QR-Code, über den weitere Informationen zu dem jeweiligen Gerät eingeholt werden können.

Viel Wasser sparen lässt sich in der Küche zudem durch einen vollen Geschirrspüler, der im Spar- oder Ecoprogramm läuft, ein größerer Abwasch und ein Wasserhahn mit einem Einhandmischer für die schnellere Einstellung der gewünschten Temperatur, der unter keinen Umständen tropfen darf.<sup>5</sup>



### Das eigene Kräuterbeet in der Küche

Zuletzt möchte ich noch auf eine tolle Möglichkeit hinweisen, die eigene Küche auf besondere Art und Weise grün und natürlich zu dekorieren. Kräuter wie Basilikum, Petersilie, Rosmarin, Dill, Schnittlauch, Thymian, Zitronenmelisse und Salbei lassen sich leicht eigens anbauen und können perfekt zur Verfeinerung von Speisen eingesetzt werden. Neben Terrakotta-Töpfen oder Zinkgefäßen ist sogar die Bepflanzung von alten Konserven möglich. Ein einfaches Loch im Metallboden genügt, um überschüssiges Wasser ablaufen zu lassen, danach kann sie mit Erde bepflanzt und zusammen mit mehreren Kräutern in einer größeren Schale eingesetzt werden. Füllt man diese mit Kies auf, schmückt sich die Küche mit einer schönen und nachhaltigen Möglichkeit für Konserven.<sup>6</sup>

<sup>1</sup> <https://www.mylechner.de/magazin/d/einfache-tipps-fuer-mehr-nachhaltigkeit-in-der-kueche/>

<sup>2</sup> <https://www.mehr-gruen.de/zubehoer-kueche/>

<sup>3</sup> <https://www.mehr-gruen.de/zubehoer-kueche/>

<sup>4</sup> <https://utopia.de/ratgeber/oekologisch-putzen-mit-hausmitteln/>

<sup>5</sup> <https://www.kuechenquelle.de/magazin/tipps/wasser-sparen/>

<sup>6</sup> <https://www.mylechner.de/magazin/d/duftende-kraeuter-in-der-kueche-so-gestalten-sie-ihr-kraeuterbeet/>