



ulmer

#machsnachhaltig

Janina und
Frederik Enning

KÜCHE OHNE SCHNICK- SCHNACK

Lifehacks für deine
minimalistische und
nachhaltige Küche



INHALT



Minimalismus und Nachhaltigkeit in der Küche

- Gute Gründe
- Wir haben es in der Hand

4
4
6

Die Grundlagen des Minimalismus

- Was ist Minimalismus?
- Ausmisten
- Weniger Müll

9
10
16
20

feature

- Glas statt Plastik?

24

Der Einkauf

27

- Richtig planen

28

#machensachlich

- Die Pyramide für nachhaltigen Konsum

30

- Speisepläne machen und richtig einkaufen

32

- Saisonkalender

34

- Den Wasserverbrauch in der

- Lebensmittelproduktion berücksichtigen

42

- Lebensmittelsiegel

48





Schlauer kochen und essen

Die Folgen von Lebensmittelverschwendung

#machsnachhaltig

Tipps gegen Lebensmittelverschwendung

Lebensmittel richtig aufbewahren

feature

Warum ist Biogemüse in Plastik verpackt?

Vorräte anlegen

Reste verwerten

Müll vermeiden in der Küche

#machsnachhaltig

Lifehacks für den Küchenalltag

Was bringt eine pflanzenbasierte Ernährung?

51 Geräte & Küchenhelfer 99

Meine Geräte effizient nutzen

52 **#machsnachhaltig** 100

Wassersparen in der Küche 110

Siegel & Label bei Elektrogeräten 112

54 Küchenhelfer im Materialcheck 114

56 Unsere täglichen Begleiter 118

feature

Das Problem mit Kaffeekapselmaschinen 120

#machsnachhaltig-Infos 123

Im Netz 124

Endnoten 124

Über die Autoren 125

92 Register 126



WAS IST MINIMALISMUS?

Vielleicht fragst du dich an dieser Stelle, was Minimalismus mit Nachhaltigkeit in der Küche zu tun hat. Hast du dich schon mal gefragt, wie viel Geschirr und Besteck du wirklich brauchst? Wie viele Gegenstände du in zwei- oder dreifacher Ausfertigung besitzt und wie viele du davon wirklich nutzt? Warum deine Schubladen überquellen und du immer wieder aufräumen musst und des Chaos kaum Herr wirst?

Wenn du deine Küche minimalistischer gestaltest, ist das ein erster Schritt hin zu einem nachhaltigen Leben:

- Wenn du Geräte abschaffst, die du eigentlich nicht brauchst, kannst du viel an Energieverbrauch einsparen.
- Weniger Geräte bedeuten zugleich weniger Aufwand beim Putzen. Auch das spart Ressourcen.
- Du kannst bei allem, was du für deine Küche kaufst, bewusster und sinnvoller auswählen und deinen Konsum steuern.
- Und du kannst in der Küche viel selbst herstellen statt es fertig zu kaufen.

Wir haben vor einigen Jahren unsere Küche rigoros aussortiert. Früher war es so, dass uns all der Kram in den Schränken genervt hat. Alles war irgendwie vollgestellt und stand durcheinander.

Manches war unnötigerweise in zweifacher oder dreifacher Ausfertigung vorhanden und wurde nie genutzt. Der Küchenraum war flächenmäßig groß, aber trotzdem wirkte er durch die Schränke, Regale und das ganze andere Zeug eng und unruhig. Klar, die Tassen standen bei den Tassen, die Gläser bei den Gläsern, aber so viele Kleinteile hatten keinen festen Platz. Irgendwie wirkte es auch zusammengewürfelt. Stilistisch passte nicht alles gut zusammen, und es wirkte somit nicht gemütlich.

Durch das Ausmisten brauchen wir jetzt nur noch Unterschränke. Sämtliche Hängeschränke und Regale konnten wir entfernen. Total befreiend! Wir fühlen uns in der Küche viel wohler. Wir haben die Sachen behalten, die wir brauchen und auch wirklich nutzen. Die Arbeitsflächen sind frei, die Küche wirkt (fast) immer sauber und aufgeräumt. Es war eine absolute Erleichterung, sich von unnützem Kram zu trennen. Von den aussortierten Sachen haben wir bis heute nichts vermisst. Für uns ist es wichtig, von Klarheit und Struktur in einer Wohlfühlatmosphäre umgeben zu sein und wenig Arbeit mit der Küche zu haben. Weniger ist für uns mehr.

IM MINIMALISMUS GEHT ES NICHT DARUM, EINE BESTIMMTE ANZAHL VON GEGENSTÄNDEN ZU BESITZEN UND DEN REST WEGZUWERFEN. ES GEHT DARUM, DAS, WAS MAN BESITZT, AKTIV WERTZUSCHÄTZEN.



Vorweg: Es gibt nicht den einen und wahren Minimalismus. Minimalistisch leben: Das ist so individuell, wie wir Menschen unterschiedlich sind. Jeder Mensch definiert Minimalismus für sich. Doch in einem sind sich diejenigen, die minimalistisch leben, einig: Sie wollen ein selbstbestimmtes Leben führen und ihr Glück nicht von Gegenständen abhängig machen.

Eine innere Haltung, die sich auf das Wesentliche beschränkt

Minimalismus ist Lebensstil und innere Haltung zugleich. Es geht darum, sich auf das Wesentliche zu beziehen. Aber was ist in diesem Zusammenhang eigentlich „das Wesentliche“?

Allgemein gesprochen bedeutet Minimalismus, möglichst wenig zu konsumieren, sich von materiellem und negativem Ballast zu befreien, innere und äußere Klarheit und Struktur zu haben und dadurch Freiheiten wie Zeit für die Familie, Partnerschaft und Freundschaften sowie finanzielle Freiheit und Sicherheit zu erlangen.

Mit einer minimalistischen Grundhaltung macht man sich nicht abhängig von Besitztum, sondern ist mit dem zufrieden, was man hat. Das, was man besitzt, schätzt man wert und pflegt es. Glück ist nicht abhängig von Besitz und von neuesten Errungenschaften, sondern kommt aus dem Inneren heraus.

FEATURE

GLAS STATT PLASTIK?

WENN DU MIT DEINEN KINDERN ÜBER GLAS-RECYCLING SPRECHEN MÖCHTEST, EMPFEHLEN WIR DIR DAS VIDEO UNTER DEM UNTENSTEHENDEN QR-CODE.



Glas wird unter Einsatz hoher Energien mit Temperaturen zwischen 1000 und 1600°C und Rohstoffen wie Quarzsand, Kalk und Soda hergestellt. Damit sich Glas unter ökologischen Gesichtspunkten rentiert, muss es lange genutzt werden. Dafür eignet

sich das Mehrwegsystem.

Glas, das nicht Teil des Mehrwegsystems ist, kommt in den Altglascontainer. Es wird dann bei niedrigeren Temperaturen geschmolzen, als bei der Produktion von neuem Glas. Das bedeutet, dass der Energiebedarf um etwa 0,2 bis 0,3 % sinkt, wenn 1 % Altglas zu den Rohstoffen hinzugegeben wird.⁴

Je mehr Altglas bei der Glasproduktion verwendet wird, desto weniger Ressourcen werden benötigt, weshalb auch der CO₂-Ausstoß sinkt. Zudem wird eingeschmolzenes Altglas nicht deponiert.



Glas ist zudem schwerer als Plastik, was ein großer Nachteil ist. Auf den Transportwegen wird durch das hohe Eigengewicht somit mehr Energie verbraucht.⁵

Durch den hohen Energiebedarf bei der Produktion und beim Transport **schneiden Einwegverpackungen aus Glas ökologisch betrachtet gegenüber anderen Verpackungen wie Getränkkartons oder PET-Flaschen schlechter ab**. Die positive Bilanz von PET liegt in der relativ hohen Recyclingquote und am geringen Gewicht der Kartons.⁶

Klare Vorteile von Glas hingegen sind, dass keinerlei Schadstoffe an die Lebensmittel abgegeben werden (mit den chemischen Stoffen der Kunststoffverpackung können Lebensmittel reagieren) und Plastikmüll vermieden wird.

Mehrweg statt Einweg

Mehr als die Hälfte aller Getränke werden in Einwegverpackungen gefüllt. 2018 wurden nur knapp 41,2 % der Getränke im Mehrwegsystem verkauft, beim Mineralwasser lag der Anteil bei nur 38,8 %. Bier wird von den Deutschen mit über 79,5 % in Mehrweg-Glasflaschen konsumiert.⁷

Der ökologische Vorteil von Glas steigt bei der Mehrwegnutzung: Mehrwegglasflaschen können bis zu 50-mal wiedergefüllt werden, PET-Mehrwegflaschen nur bis zu 20-mal. In Bezug auf den Energieverbrauch spielt es hier keine Rolle, ob PET oder Glas verwendet wird.⁸

Insbesondere in Unverpacktläden sind Gläser ein großer Gewinn: Man nimmt (alte) Gläser mit,

befüllt sie mit den gewünschten Lebensmitteln, transportiert sie nach Hause, stellt sie ins Regal und nutzt den Inhalt bei Bedarf. Kein Müll, keine zusätzliche Produktion, keine langen Transportwege. Wer nicht in Unverpacktläden einkaufen kann, sollte im Supermarkt genau hinschauen, was wirklich nachhaltig ist und was nur vermeintlich.

Mehrwegglas aus der Region ist übrigens die umweltfreundlichste Verpackung – zumindest wenn auch der Inhalt aus der Region stammt. Denn bei regionalen Produkten sind die Transportwege kürzer.

Pfand ist nicht gleich Mehrweg

... denn es wird auch auf Einweggetränkeverpackungen erhoben. Echte Mehrwegflaschen erkennst du am Logo „Mehrweg – Für die Umwelt“ oder am Blauen Engel (mehr zum Thema Siegel findest du ab S. 48). Der Mehrwegpfand beträgt in der Regel zwischen 8 und 15 Cent, anstatt 25 Cent bei Einwegflaschen.⁹



BASTELIDEE LUFTERFRISCHER

Man nimmt ein altes Glas mit Deckel, füllt es bis zur Hälfte mit Natron auf, gibt 15 bis 20 Tropfen ätherisches Öl hinzu, verschließt das Glas und sticht ein paar Löcher in den Deckel. Fertig ist der selbstgemachte Lufterfrischer! Während das ätherische Öl angenehm riecht, neutralisiert Natron die schlechten Gerüche. So lässt sich ein altes Glas prima weiterverwenden.



SAISONKALENDER



Obst und Gemüse sollte man am besten regional kaufen und vor allem dann, wenn es jeweils reif ist, also saisonal. Das ist am ökologischsten. Wenn Obst und Gemüse importiert oder aufwendig außerhalb der Saison angebaut werden, ist der Ressourcenverbrauch enorm: Für eine Gewächshausaufzucht und Ernte außerhalb der Saison werden bis zu 30-mal mehr Energie, Treibstoff (für den Transport) und Wasser benötigt. Auch wenn es mittlerweile fast das gesamte Sortiment an Obst und Gemüse das ganze Jahr über frisch zu kaufen gibt, sollte man immer diese Schattenseiten bedenken.

Aber Vorsicht: Auch in den Monaten, in denen ein jeweiliges Gemüse regional geerntet wird, findet man auf den Märkten und in den Geschäften Ware, die weite Wege aus dem Ausland hinter sich hat. Beim Einkauf sollte daher auch immer auf das Ursprungsland bzw. die Ursprungsregion geachtet werden.

In den Sommermonaten ist am meisten an regionalem Obst und Gemüse erhältlich, dann gibt es fast die gesamte Palette an frischem Obst und Gemüse direkt vom Erzeuger. Durch die kurzen Transportwege ist die CO₂-Bilanz gut. Hinzu kommt, dass Obst und Gemüse während der Sai-

HAST
DU ETWAS PLATZ IM
GARTEN ODER AUF DEM BAL-
KON? MANCHE GEMÜSE- UND OBST-
SORTEN, WIE TOMATEN ODER GURKEN,
KANNST DU AUCH WUNDERBAR SELBST
ANPFLANZEN UND VIEL FRÜHER
UND TEILWEISE AUCH LÄNGER
ERNTEN.

son am besten schmecken, weil es meistens nicht aus aufwendiger Gewächshauszucht stammt, sondern im Freiland geerntet wurde. Man denke da nur an Tomaten im Winter: Sie sind nicht so aromatisch wie die im Sommer.

Beim Kauf von regionalem Gemüse solltest du auch auf den Reifegrad achten. Ist der optimale Reifegrad erreicht, schmeckt das Produkt am besten, hat den höchsten Nährstoff- und Vitamingehalt, und die Klimabilanz ist in diesem Moment die beste.

Im Frühjahr ist das regionale Gemüse und Obstangebot am kleinsten, die Lagerware ist weitestgehend aufgebraucht, die neue Ernte aber noch nicht in Sicht. Hier ist es am schwierigsten, regionales Obst und Gemüse zu erhalten.

Januar

Gemüse & Salat

Als Frischprodukt erhältlich

Champignon	Chicorée	Chinakohl
Feldsalat	Grünkohl	Meerrettich
Pastinake	Petersilien- wurzel	Portulak
Rosenkohl	Steckrübe	Wirsing

Aus Lagerware

Butternuss- Kürbis	Hokkaido- Kürbis	Kartoffel
Knollen- sellerie	Kürbis (orange)	Möhre
Porree	Radicchio	Rettich
Rote Bete	Rotkohl	Schalotte
Spitzkohl	Weißkohl	Zwiebel

Obst

Aus Lagerware

Apfel



Februar

Gemüse & Salat

Als Frischprodukt erhältlich

Champignon	Chicorée	Chinakohl
Feldsalat	Pastinake	Petersilien- wurzel
Portulak	Steckrübe	Wirsing

Aus Lagerware

Butternuss- Kürbis	Hokkaido- Kürbis	Kartoffel
Knollensel- lerie	Kürbis	Möhre
Porree	Radicchio	Rettich
Rote Bete	Rotkohl	Schalotte
Spitzkohl	Weißkohl	Zwiebel

Obst

Aus Lagerware

Apfel



Brot und Backwaren



Brot trocknet relativ schnell aus und mag keine feuchte Umgebung, weil es sonst schnell schimmelt, daher muss es gut geschützt werden. Dafür eignen sich Brotkästen, Tontöpfe mit Deckel oder Papiertüten/Stoffbeutel. In Kunststofftüten wird Brot schnell weich und verliert die knusprige Konsistenz. Schnittbrot setzt übrigens schneller Schimmel an als Brot am Stück. Auch sollte die Aufbewahrungsbox immer von Krümeln befreit werden, da diese ebenfalls die Schimmelbildung fördern. Sollte es ausnahmsweise draußen zu warm und feucht sein, kann Brot – insbesondere Weißbrot – auch im Kühlschrank gelagert werden. Roggenbrot hingegen mag das nicht gerne: Es wird eher hart. Und natürlich kann Brot leicht eingefroren und später wieder aufgebacken oder getoastet werden.

Obst und Gemüse

Obst und Gemüse versorgen uns mit wichtigen und gesunden Vitaminen, Nährstoffen, Mineralstoffen, Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen. Durch eine falsche Lagerung werden Nährstoffe teilweise bis ganz zerstört, und die Lebensmittel vergammeln schneller. Beispielsweise verliert zu warm gelagertes Gemüse nach zwei Tagen etwa 70 % seiner Vitamine. Im

Internet kursieren unterschiedliche Temperaturangaben, weshalb wir an dieser Stelle darauf verzichten. Wichtig zu wissen ist, dass bestimmte Obst- und Gemüsesorten in den Kühlschrank gehören, andere nicht.



Lagerort	Gemüse
Kühlschrank	Blumenkohl, Bohnen, Brokkoli, Chicorée, Chinakohl, Endivien, Erbsen, Feldsalat, Grünkohl, Kohl, Kohlrabi, Kräuter, Mangold, Möhren, Pak Choi, Pastinake, Paprika, Pilze, Porree/Lauch, Radieschen, Rettich, Rosenkohl, Rote Bete, Salate, Schwarzwurzeln, Sellerie, Spargel, Spinat, Steckrüben, Topinambur, Wirsing, Zuckerhut, Zuckermais
nicht im Kühlschrank	Aubergine, Avocado, Basilikum, Gurken, Kartoffeln, Knoblauch, Kürbis, Süßkartoffeln, Tomaten, Zucchini, Zwiebeln

Lagerzeit	Gemüse
1-2 Tage	Erbsen
3-5 Tage	Aubergine, Avocado, Basilikum, Bohne, Brokkoli, Feldsalat, Grünkohl, Gurke, Kräuter, Mangold, Pak Choi, Paprika, Pilze, Radieschen, Rosenkohl, Salat, Spinat, Tomate, Topinambur, Zucchini, Zuckermais
5-7 Tage	Kohlrabi, Rettich, Rote Bete, Schwarzwurzel, Spinat
über 7 Tage	Blumenkohl, Chicorée, Chinakohl, Kohl, Möhre, Pastinake, Porree/Lauch, Sellerie, Wirsing
über 2 Wochen	Endivien, Süßkartoffel
mehrere Wochen/Monate	Kartoffel, Knoblauch, Kürbis, Steckrübe, Zuckerhut, Zwiebel



Schwieriger wird es beim Obst. Manche Obstsorten reagieren empfindlich auf Kälte, andere bewahren ihre Frische und Vitamine nur gut gekühlt.

Heimisches Obst wie Äpfel oder Zwetschgen können gut kühl gelagert werden, Äpfel müssen aber nicht in den Kühlschrank. Exotisches Obst wie Mango oder Bananen gehört nicht in den Kühlschrank – Ausnahme: Feigen und Kiwis.

Nicht in den Kühlschrank gehören: empfindliche Südfrüchte, Gemüsearten mit hohem Wasseranteil – eigentlich leicht zu merken.

Grundsätzlich sollten Obst und Gemüse getrennt gelagert werden. Denn manche Obst- und Gemüsesorten entwickeln nach einiger Zeit das Reifegas Ethylen. Dadurch altert nahe liegendes anderes Obst und Gemüse schneller. So sollten Äpfel, Aprikosen, Avocados, Bananen, Birnen, Kiwi, Mango, Nektarien, Pfirsiche, Pflaumen und Tomaten getrennt von anderen Obstarten aufbewahrt werden.

Lagerort	Obst
Kühl-schrank	Aprikose, Birne, Erdbeere, Feige, Heidelbeere, Kirsche, Kiwi, Mandarine, Nektarine, Pfirsich, Pflaume, Rhabarber, Zwetschge
nicht im Kühl-schrank	Apfel, Ananas, Banane, Feige zur Nachreifung, Grapefruit, Mango, Melone, Orange, Papaya, Zitrone

Lagerzeit	Obst
1–2 Tage	Aprikose, Birne, Erdbeere, Feige
3–5 Tage	Ananas, Mango, Melone, Nektarine, Papaya, Pfirsich, Pflaume
5–7 Tage	Banane, Grapefruit, Mandarine, Orange, Rhabarber, Zitrone, Zwetschge
über 7 Tage	Heidelbeere, Kiwi
mehrere Wochen/ Monate	Apfel



ÜBER DEN QR-CODE KANNST DU DIR DIE VIER TABELLEN AUCH ALS PDF AUF DEIN SMARTPHONE LADEN. OB DORT ODER AUSGEDRUCKT: GRIFFBEREIT IST IMMER GUT. AUßERDEM FINDEST DU DIE TABELLE AUCH AUF DER ULMER-HOME PAGE: WWW.ULMER.DE/KUECHE-OhNE-SCHNICKSCHNACK.



SIEGEL & LABEL BEI ELEKTROGERÄTEN

Auf den Verpackungen neuer Elektrogeräte gibt es eine Vielzahl an unterschiedlichen Labeln und Siegeln. Einige beziehen sich auf die Effizienz und sagen aus, wie viel Energie und Wasser die Geräte im Schnitt verbrauchen. Andere beziehen sich auf Herkunft und Umwelt. Diese Geräte wurden in einem Labor getestet, die Ergebnisse spiegeln somit nicht zu 100 % die Alltagssituation wider. Sie sind aber im Vergleich aussagekräftig, da die unterschiedlichen Geräte gleich getestet wurden. Hier eine Übersicht der wichtigsten Label und Siegel, denen man bei Elektrogeräten begegnet:

CE Das CE-Zeichen ist im europäischen Raum für Elektrogeräte verpflichtend und gibt an, dass das Gerät in Hinsicht auf Produktsicherheit, elektromagnetische Verträglichkeit und Verzicht auf untersagte Rohstoffe den europäischen Richtlinien entspricht. Es ist in dem Sinne kein Qualitätssiegel, eher eine Voraussetzung dafür, dass das Gerät in Europa verkauft werden darf.

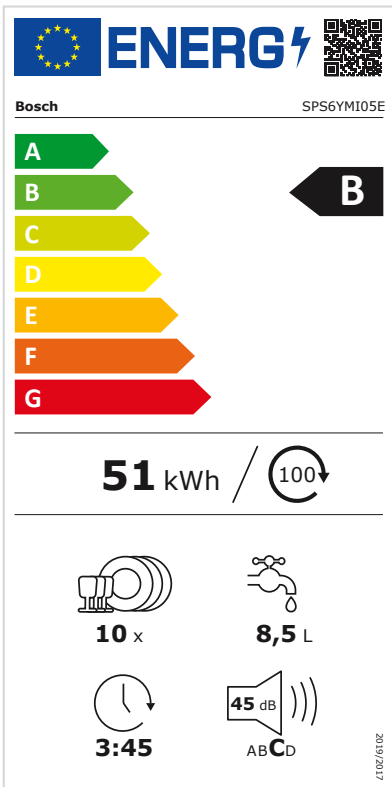
Oft findet man in Deutschland das Siegel „TÜV SÜD/Geprüfte Sicherheit“. Es sagt aus, dass das Gerät den Anforderungen des § 21 des Produktsicherheitsgesetzes entspricht. Und das heißt, von den Geräten geht bei normaler Benutzung



keine Gefahr aus. Es gibt allerdings keine Aussage über die Effizienz, den Umweltaspekt oder die Langlebigkeit. Im Gegensatz zu dem CE-Zeichen ist dieses Label eine freiwillige Deklaration. Beim GS-Zeichen gibt es noch weitere Zusatz-Label, die eine Prüfung durch den TÜV SÜD zeigen.

Aussagekräftiger in Bezug auf die Energieeffizienz ist das EU Energy Label (hier beispielhaft für einen Geschirrspüler), das seit März 2021 eine komplett andere Klassifizierung aufweist. Die zuvor auf diesem Label enthaltenen +++ zur weiteren Abstufung gibt es nicht mehr. Stattdessen wird nur noch in die Klassen A bis G kategorisiert. Die Geräte werden wieder mehr und feiner in die einzelnen Klassen eingestuft, wodurch eine einfachere und schnellere Vergleichbarkeit gegeben ist. Durch die Neueinstufung sollen Hersteller animiert werden, effizientere Geräte zu entwickeln und auf den Markt zu bringen. Neue Messmethoden führten dazu, dass die Ergebnisse realistischer abgebildet sind als früher. Allerdings lassen sich jetzt Geräte mit der alten Einstufung und solche mit dem neuen Label nicht mehr miteinander vergleichen. Ein Gerät mit der alten

Einstufung A++ kann nun ein Gerät der Klasse D sein. Die Geräte werden dadurch allerdings nicht schlechter, sondern sind nur anders kategorisiert, und es ist in der Energieeffizienz noch Luft nach oben. Auf den neuen Labeln ist auch ein QR-Code abgebildet. Hierüber können sich Kund:innen weitere Informationen zu dem Produkt aufrufen. Die Piktogramme zu u. a. Lautstärke und Wasserverbrauch wurden überarbeitet und erneuert. Hierdurch erhalten Kund:innen mehr Informationen, die bei der Kaufentscheidung helfen können.



Der Blaue Engel ist das deutsche Umweltzeichen und kennzeichnet seit über 40 Jahren umweltschonend hergestellte Produkte und ebensolche Dienstleistungen. Mittlerweile sind gut 20 000 Produkte und 1600 Unternehmen damit ausgezeichnet worden. Der Blaue Engel ist mit über 92% Bekanntheitsgrad in Deutschland so stark etabliert, dass er bei Kaufentscheidungen eine große Rolle spielt.



Das FSC®-Label – FSC® steht für „Forest Stewardship Council®“ – bescheinigt eine nachhaltige und regelkonforme Forstwirtschaft. Gesetze, Verordnungen, internationale Verträge und Vereinbarungen sind bindend. Arbeitnehmerrechte und Arbeitsbedingungen werden eingehalten und weiter verbessert. Es wird auf eine Nachhaltige Bewirtschaftung der Wälder geachtet: Was entnommen wird, wird entsprechend nachgepflanzt. Dieses Label bezieht sich nicht direkt auf die Elektrogeräte, sondern auf deren zertifizierte Umverpackung oder Transportsicherung.



Das EU Ecolabel wurde 1992 von der EU Kommission ins Leben gerufen und kennzeichnet Produkte, welche im Vergleich zu herkömmlichen Produkten geringere Umweltauswirkungen haben. Firmen, die Produkte mit geringerer Umweltbelastung als andere anbieten, können sich für dieses Label zertifizieren lassen.

