

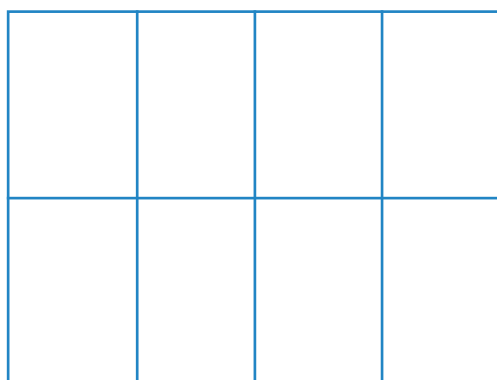


Nachhaltige KÜCHEN- HACKS

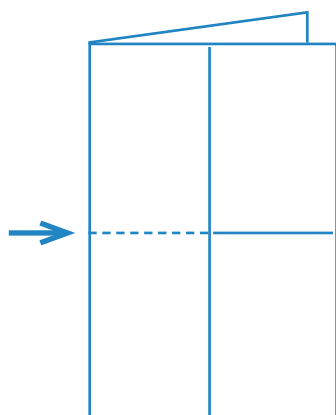
Büchlein zum Ausdrucken und Falten



Die Vorlage auf der zweiten Seite ausdrucken und wie hier gezeigt zu einem Mini-Buch falten:



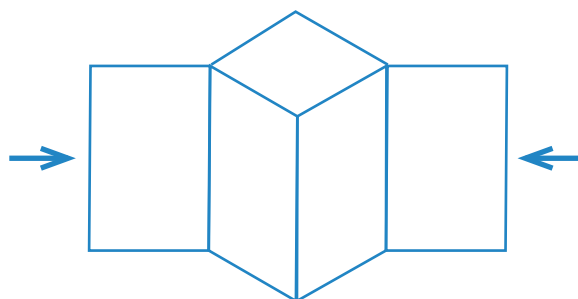
- 1** Das Blatt an allen gestrichelten Linien falten, dann öffnen.



- 2** Das Blatt in der Hälfte falten und die gestrichelte Linie einscheiden, wie oben gezeigt..



- 3** Öffnen und der Länge nach falten.



- 4** An beiden Enden drücken, sodass sich die offene Mitte zusammenschiebt.



- 5** Zusammenfalten, sodass ein Büchlein entsteht.



KÜCHEN- HACKS

Nachhaltige

**ZU SCHADE FÜR
DIE TONNE**

DAS GRÜNE GOLD

Radieschen- & Möhrengrün nicht wegwerfen! Es schmeckt würzig-herb und steckt voller Vitamine – ideal als Topping, in Smoothies oder für

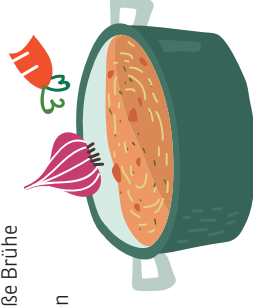
FRISCHES PESTO:

- Je 1 Handvoll zartes, frisches Möhren- und Radieschengrün
- 40 g Pinienkerne oder Walnüsse
- 40 g Parmesan (gerieben)
- 1 kleine Knoblauchzehe, geschält und gehackt
- Ca. 100–120 ml gutes Olivenöl
- Ein Spritzer Zitronensaft, Salz und Pfeffer



Das Grün gründlich waschen und trocknen. Die Kerne in einer Planne ohne Fett goldbraun anrösten. Kurz abkühlen lassen. Das Grün grob hacken und zusammen mit Kernen, Knoblauch, Parmesan und der Hälfte des Öls in einem Mixer pürieren. Nach und nach das restliche Öl hinzufügen, bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist.

Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Pesto in ein sauberes Glas füllen und mit einer dünnen Schicht Olivenöl bedecken – so hält es sich im Kühlschrank ein bis zwei Wochen.



Schraubgläser füllen oder – für kleine Portionen – in Eiswürfelbehältern einfrieren.

VEGGIE-BRÜHE

Gemüsereste sind Geschmacksbomben. Deshalb wandern sie nicht auf den Kompost, sondern in den Tiefkühler – und dann in den Suppentopf.

- **Gemüsereste:** Alles, was sauber ist! (Zwiebelschalen, Karottenenden, Sellerieabschnitte, Kräutersieble, Lauchgrün, Petersilienwurzel-Reste)
- 2 Lorbeerblätter, 5 Pfefferkörner, 1 TL Salz

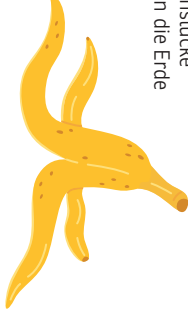
Gemüsereste in einem großen Beutel im Tiefkühlfach sammeln. Wenn der Beutel voll ist, den gefrorenen Mix zusammen mit den Gewürzen in einen großen Topf geben. Mit kaltem Wasser auffüllen, bis alles bedeckt ist. Einmal aufkochen und dann bei kleiner Hitze ca. 60 Minuten sanft köcheln lassen. Die Brühe durch ein feines Sieb abgießen und das ausgekochte Gemüse fest ausdrücken. Die heiße Brühe

PFLANZEN-DOPING

Dream-Team für Ihre Pflanzen: Bananenschalen und Kaffee als Dünger

Bio-Bananenschalen in kleine Stücke schneiden und sie in einem Gefäß mit Wasser ca. 24 Stunden ziehen lassen. Diesen „Bananen-Tee“ als Gießwasser nutzen. Alternativ die Schalenstücke trocknen und direkt in die Erde

rund um die Pflanze einarbeiten. Super für üppige Rosen.

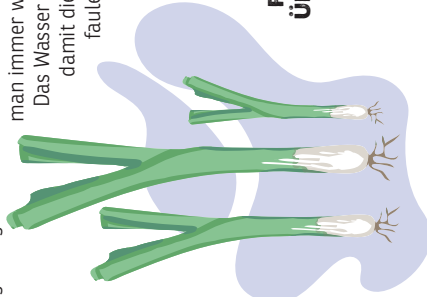


GETROCKNETER KAFFEESATZ IST REICH AN STICKSTOFF, KALCIUM UND PHOSPHOR. LEICHT IN DIE ERDE VON SÄURELIEBENDEN PFLANZEN (WIE ROSEN, HORTENSIEN ODER BEEEREN) EINARBEITEN.

Wichtig: Vorher gut trocknen lassen, damit er nicht schimmelt!



FUNKTIONIERT ÜBRIGENS AUCH SUPER MIT STAUDEN-SELLERIE!



man immer wieder ernten kann. Das Wasser täglich wechseln, damit die Wurzeln nicht faulen.

Die Wurzeln (ca. 2–3 cm lang) in ein Glas mit etwas Wasser an einen hellen Ort stellen. Nach wenigen Tagen wächst oben frisches Grün nach, das

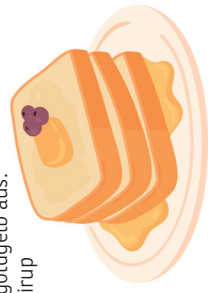
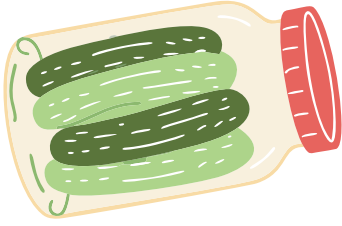
FRÜHLINGSZWIEBELN OHNE ENDE: DAS UNTERE WEISSE ENDE MIT DEN WURZELN LANDET OFT IM ABFALL – DABEI IST ES DAS „STARTERSET“ FÜR NEUES WACHSTUM.

REGROWING

DIE GEHEIMZUTAT

Die würzige Flüssigkeit im Gewürzgurkenglas ist viel zu schade für den Abfluss.

NUTZE DAS GURKENWASSER ALS ESSIG-ERSATZ IN KARTOFFEL-SALAT ODER DRESSINGS. ES EIGNET SICH AUCH HERVORRAGEND ZUM MARINIEREN VON FLEISCH (ES MACHT ES SUPER ZART) ODER SOGAR ZUM EINLEGEN VON FRISCHEM GEMÜSE WIE RADIESCHENSCHNITTEN FÜR EIN SCHNELLES „QUICK-PICKLE“.



servieren – ein echtes Feel-Good-Frühstück!

Verquirlen Sie 200 ml Milch, 2 Eier, eine Prise Zimt, 1 Päckchen Vanillezucker und 1 Prise Salz. Wenden Sie Scheiben von Weiß- oder Toastbrot darin (ca. 4–6 Scheiben), bis sie sich vollgesogen haben, und braten Sie sie in Butter goldgelb aus. Mit Beeren oder Ahornsirup

um Salaten und Suppen Textur zu verleihen.

CROUTONS: Würfeln Sie die Brotreste und rösten Sie diese in einer Planne mit etwas Olivenöl oder Butter, einer zerdrückten Knoblauchzehe und frischen Kräutern (z. B. Rosmarin oder Thymian) goldbraun an. Perfekt, um Salaten und Suppen Textur zu verleihen.



GOURMET-CRUNCH

IN SCHALE GEWORFEN

Aus den Schalen von Kartoffeln, Karotte & Co. werden im Nu lecker-knuspige Chips.

SO GEHT'S: Die Schalen von Bio-Kartoffeln, -Karotten oder -Pastinaken (gründlich gewaschen und gut trocken getupft) in eine Schüssel geben und mit 1–2 EL Olivenöl, etwas Salz und Gewürzen nach Wahl (z.B. Paprikapulver, Knoblauchgranulat, Rosmarin) gut vermengen.

Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Schalen nebeneinander auf einem mit Backpapier belegten Blech ausbreiten. Sie sollten sich nicht zu stark überlappen.

Die Chips für ca. 10–15 Minuten backen und gelegentlich wenden und nachschauen, da Karottenschalen schneller dunkel werden als Kartoffelschalen.

