

# ZERO WASTE KÜCHE



ZS VERLAG

SOPHIA HOFFMANN

*Salat*

Batavia  
Eichblattsalat  
Eisbergsalat  
Endiviensalat  
Kopfsalat  
Lollo Rosso  
Portulak  
Rucola

Staudensellerie

Tomaten  
Weißkohl  
Wirsing  
Zucchini  
Zuckerschoten  
Zwiebeln

*Salat*

Batavia  
Eichblattsalat  
Eisbergsalat  
Endiviensalat  
Kopfsalat  
Lollo Rosso  
Portulak  
Radicchio  
Rucola

Weißkohl

Wirsing  
Zucchini  
Zwiebeln

*Salat*

Batavia  
Eichblattsalat  
Eisbergsalat  
Endiviensalat  
Kopfsalat  
Lollo Rosso  
Portulak  
Radicchio  
Rucola

# Herbst

OKTOBER • NOVEMBER • DEZEMBER

OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
<i>Obst</i> Äpfel Birnen Brombeeren Holunderbeeren Preiselbeere Quitten Trauben Zwetschgen	<i>Obst</i> Äpfel Quitten	<i>Gemüse</i> Champignons Grünkohl Lauch Pastinake Rosenkohl Schwarzwurzeln Steckrübe Topinambur Wirsing
<i>Gemüse</i> Aubergine Bete Blumenkohl Bohnen, grün Brokkoli Champignons Fenchel Gurke Karotten Kartoffeln Knollensellerie Kohlrabi Kürbis Lauch Frühlingszwiebeln Mais Mangold Paprika Pastinake Radieschen Rosenkohl Rotkohl Schwarzwurzeln Spinat Staudensellerie Steckrübe Tomaten Topinambur Weißkohl	<i>Gemüse</i> Bete Champignons Fenchel Grünkohl Knollensellerie Kürbis Lauch Pastinake Rosenkohl Rotkohl Schwarzwurzeln Spinat Steckrübe Topinambur Weißkohl Wirsing	<i>Salat</i> Chicorée Endiviensalat Feldsalat Portulak
	<i>Salat</i> Chicorée Endiviensalat Feldsalat Portulak Radicchio	

Wirsing		
Zucchini		
Zwiebeln		
<i>Salat</i>		
Chicorée		
Eichblattsalat		
Eisbergsalat		
Endiviensalat		
Feldsalat		
Kopfsalat		
Lollo Rosso		
Portulak		
Radicchio		

# Winter

JANUAR • FEBRUAR • MÄRZ

<b>JANUAR</b>	<b>FEBRUAR</b>	<b>MÄRZ</b>
<i>Gemüse</i> Champignons Grünkohl Lauch Pastinake Rosenkohl Schwarzwurzeln Topinambur Wirsing	<i>Gemüse</i> Champignons Grünkohl Lauch Pastinake Rosenkohl Schwarzwurzeln Topinambur Wirsing	<i>Gemüse</i> Champignons Lauch Pastinake Rosenkohl Spinat Topinambur
<i>Salat</i> Chicorée Feldsalat Portulak	<i>Salat</i> Chicorée Feldsalat Portulak	<i>Salat</i> Chicorée Feldsalat Portulak

# Zero Waste (in der) Küche

Nicht nur bei dem Kampf gegen Lebensmittelverschwendung spielt Zero Waste eine Rolle, sondern auch in vielen anderen Bereichen des Haushalts, wo wir Müll vermeiden, Ressourcen schonen, Umwelt und Geldbeutel entlasten können.

## **REINIGUNGSMITTEL**

Weniger ist mehr. Ein Universalreiniger, ein Spülmittel, ein Waschmittel, etwas zum Entkalken. Am nachhaltigsten sind **selbst gemachte Reinigungsmittel** aus Essig, Zitronensäure, Soda, Natron und Kernseife. Das Ideenportal **smarticular** hat dazu ein Buch veröffentlicht (*Fünf Hausmittel ersetzen eine Drogerie*). Diese fünf Hausmittel können viele Putzmitteln ersetzen und man spart Verpackungsmüll. Bei **gekauften Reinigungsmitteln** unbedingt darauf achten, ökologische zu benutzen, die aus pflanzlichen Rohstoffen bestehen und auf Chemikalien und Farbstoffe verzichten. Sie sind leichter abbaubar, gesundheitlich verträglicher, enthalten kein Mikro-Plastik und viele Hersteller verwenden recyceltes Verpackungsmaterial. In Unverpackt-Läden gibt es Reinigungsmittel zum Abfüllen.

## **KAFFEESATZ**

Kaffeesatz kann als Scheuermittel, Geruchsbeseitiger und sogar als Körperpeeling benutzt werden. Ich habe mir angewöhnt ihn auf einem kleinen Unterteller trocknen zu lassen, danach bewahre ich ihn in einem Schraubglas auf.

## **KAFFEE & TEE**

Am Nachhaltigsten ist eine French Press / Espressokanne mit integriertem Filter. Für Filterkaffee gibt es Mehrwegfilter aus Baumwolle oder Edelstahl online zu bestellen. Statt Teebeutel lösen Tee in Teeeiern oder Teesäckchen brühen. Es gibt auch Teekannen mit integriertem Filter.

## **PUTZTÜCHER**

Der deutsche pro Kopf-Verbrauch von Hygienepapier (Klopapier, Küchenrolle,