

## Mehr Nachhaltigkeit in der Küche: Tipps für Upcycling und Zero Waste



Fragst du dich auch, wie du deine Küche etwas **abfallärmer gestalten** kannst? Dann geht es dir wie mir. Auch ich suche in letzter Zeit vermehrt nach **Upcycling Ideen**, um meinen Mülleimer zu entlasten und alten Dingen neues Leben einzuhauchen. Leere Glasflaschen, in denen mal passierte Tomaten waren, nutze ich z.B. als Aufbewahrung für meine selbstgemachte Pflanzenmilch und aus alten Geschirrtüchern zaubere ich mir im Handumdrehen schicke Wachstücher, in denen ich angeschnittene Äpfel oder ähnliches einwickeln kann. Eine Anleitung dazu und **weitere nützliche Tipps** teile ich heute mit dir. Denn es ist gar nicht schwer, deine Küche mit vorhandenen Ressourcen **Zero Waste** zu gestalten.

### Was ist Upcycling?

Durch Upcycling soll **Produkten, für die du keinen Nutzen mehr hast**, ein neues Leben in anderer Funktion geschenkt werden. Ein altes T-Shirt wird so z.B. zum Einkaufsbeutel oder ein ausrangierter Kleiderbügel zur Aufhängemöglichkeit für Trockentücher. Durch diese **Aufwertung** werden deine verschlissenen Sachen nicht nur vor der Mülltonne bewahrt, gleichzeitig minimierst du auch die Verwendung von Rohstoffen. Gerade der Schwund von letzteren führt bei uns dazu, dass Upcycling immer beliebter wird.

### Upgecycelte Gläser

Mittlerweile kaufe ich meine Lebensmittel und Konserven bevorzugt in **Glasbehältern**, da ich dadurch nicht nur sehr

viel **Plastik spare**, sondern die Gläser danach auch super weiterverwenden kann. Denn nichts lässt sich tatsächlich so leicht upcyclen wie Gläser. Eine Sache, die mich allerdings immer stört, ist das Etikett, das in den meisten Fällen wie angeschweißt ans Glas wirkt. So richtig toll sieht das nämlich nicht aus, wenn ich mein selbstgemachtes Granola in einem Pestoglas verschenke. Zum Glück habe ich letztens aber einen **super Trick** aufgeschnappt, mit dem sich die lästigen **Etiketten binnen kürzester Zeit ablösen** lassen.

### So löst du Etiketten von einem Konservenglas

Dieses Rezept zum Ablösen von Etiketten ist **einfach, aber unglaublich effektiv**, um alten Glaskonserven neues Leben einzuhauchen. Die Mischung reicht für ca. **2 Gläser**:

- 1 Päckchen Backpulver und 2 EL Öl in einer Schüssel vermischen.
- Glas mit der Masse bestreichen und min. 2 Stunden einwirken lassen.
- Etikett abziehen. Glas mit Wasser und etwas Spülmittel abwaschen und abtrocknen.

### Dafür kannst du die Gläser verwenden

Die Möglichkeiten an Upcycling Ideen für Gläser sind schier unendlich. In ihrem zweiten Leben machen sich die Behälter zum Beispiel besonders gut als **Einmachgläser für Marmelade**, als Aufbewahrung für selbstgemachte Pflanzenmilch oder als hübsche **To-Go-Boxen für Salate**.

Auch trockene Lebensmittel wie Pasta, Reis, Mehl und Co. lassen sich im Unverpacktladen super in ihnen abfüllen.

### Vegane Wachstücher selber machen

Ausrangierte Trockentücher oder Bettlaken und du weißt nicht wohin damit außer in den Müll? Perfekt, mach dir daraus Wachstücher, die du wie Frischhaltefolie verwenden kannst und sag der Rolle mit der Plastikfolie adé. Zur Anleitung

# Mehr Nachhaltigkeit in der Küche: Tipps für Upcycling und Zero Waste



Vegane Wachstücher

Mehrwegbehältern einpackst und mitnimmst.

## Zero Waste Tipps für einen gesünderen Lifestyle

Da Upcycling mit der Zero Waste Philosophie (Englisch für 'Kein Müll') einhergeht, deren Anliegen es ist, ein Leben mit möglichst wenig Abfall zu führen, möchte ich dir drei praktische Tipps geben, mit denen du leicht auf Verpackungen und Co. verzichten kannst und **ganz nebenbei auch ein gesünderes Leben führst**.

### Pflanzenmilch selber machen

Es gibt fast nichts, das ich so gerne selbst mache wie Pflanzenmilch. Sie **schmeckt nicht nur viel besser** als das Pendant aus dem Supermarkt, durch den Verzicht an Zusatzstoffen ist sie auch sehr viel gesünder und du kannst **nach Herzenslust ausprobieren**, bis du deine Lieblingsorte gefunden hast.

### Pflanzenmilch einfrieren

Du hast dir einen ganzen Liter selbstgemachte Pflanzenmilch gezaubert, aber lediglich 300 ml für dein Müsli verwendet? Kein Problem, frier den Rest einfach direkt in Eswürfelformen ein und **nutze deine Milch bei Bedarf**. Dein Pflanzendrink ist so **mehrere Monate haltbar**. Übrigens: Die verbleibenden Reste, auch Trester oder Pulpe genannt, kannst du zum Beispiel als Ei-Ersatz weiterverwenden oder dir ins Müsli mischen. Sie lassen sich ebenfalls einfrieren.

### Meal Prep

Meal Prep oder Vorkochen ist ebenfalls eine tolle Option, um den eigenen Müllkonsum zu reduzieren, da du **bedarfsgerecht einkaufst und dein Essen in**