



miss broccoli

family & healthy veggie food

15 TIPPS: NACHHALTIG LEBEN IN DER KÜCHE

19. April 2018



Dass wir als Familie versuchen, nachhaltig und umweltbewusst zu leben, habe ich ja schon diverse Male betont und auch **verbloggt**. Nun möchte ich euch aber 15 wichtige Tipps geben, wie ihr in der Küche, beim Einkaufen, Kochen, Aufbewahren und Putzen nachhaltiger leben könnt. Es ist gar nicht so schwierig!

Diese Website benutzt Cookies. Wenn du die Website weiter nutzt, gehen wir von deinem Einverständnis aus.

OK

[Mehr Infos](#)

Null-Plastik-Regel (auch wenn ich das gerne irgendwann machen möchte und mir selbst Mühe dazu gebe). Ich gebe euch einfach einige Denkantösse und hoffe, dass ihr im Alltag ein bisschen darauf achtet, nachhaltiger zu leben.

NACHHALTIG EINKAUFEN: TIPPS UND TRICKS

1. **Kaufe regional und saisonal** ein und gerne auch Bio. Obst und Gemüse hat nicht das ganze Jahr Saison, und gerade das macht es ja spannend. Biologisch produziertes Gemüse trägt der Natur noch mehr Achtung. Wenn du wirklich im Winter Lust auf Broccoli hast, dann kaufe dir tiefgekühlten Broccoli von hier und nicht solchen aus Spanien importierten. Dasselbe gilt für Tomaten, Spargeln, Erdbeeren. Und übrigens: saisonal und regional geerntetes Gemüse oder Obst schmeckt immer besser! Übrigens, Gewächshausgemüse wie Tomaten, Auberginen oder Gurken sind nur dann schädlich, wenn sie ausserhalb der Saison wachsen und das Gewächshaus mit nicht erneuerbaren Energien gewärmt wird. Den Saisonkalender für [Schweizer Gemüse](#) findest du hier.

Kleiner Hinweis am Rande: Wenn du an einer Führung durch ein Gewächshaus interessiert bist, und deinen Kindern zeigen möchtest, woher das Gemüse kommt und wie das Gemüse in der Schweiz wächst, [klicke hier](#).

2. **Vegetarische Ernährung:** Iss weniger Fleisch – dieser Tipp ist zwar bekannt. Aber machst du es auch? Vielleicht wäre schon ein Tag fleischfrei machbar? Es ist nun leider eine Tatsache, die Fleischproduktion schadet der [Umwelt](#) teilweise sehr (Treibhausgase, Transporte, Übernutzung Umwelt, Förderung Hungersnot 3. Welt). Und wenn es Fleisch sein muss, kaufe lokal und bio. Die vegetarische oder vegane Küche bietet heute so viel, da wird Fleisch oder Fisch oft überflüssig – schon nur weniger Fleisch wäre doch was, oder? Probier es aus! Z.B. mit meiner [Lieblings-Lasagne](#).
3. **Verpackung:** Verwende **wiederverwendbare Beutel** für das Obst und Gemüse. Viele Supermärkte bieten das inzwischen sogar an. So vermeidest du unnütze Verpackungen. Viele Supermärkte bieten das Gemüse und die Früchte ja ohne Plastikverpackung an, kaufe wenn möglich dieses. Inzwischen gibt es in der Schweiz mehrere Läden, die alles ohne Verpackung anbieten.
 1. *Eine Unverpackt-Liste für die Schweiz findest du bei [Unverpackt.ch](#) oder bei [Stadt-Land-Gnuss](#)*
 2. *Unverpackt-Läden in [Deutschland](#) gibt's hier.*
4. **Gute Planung:** Mache dir eine **Einkaufsliste** und einen **Wochenplan** und kaufe nur ein, was du auch brauchst. So vermeidest du, dass du am Ende Lebensmittel wegwerfen musst. Foodwaste ist in den Privathaushalten noch immer ein grosses Thema.

5. **Tragtaschen:** hier gilt: Papiertaschen sind nicht zwingend ökologischer als **Plastiktasche (wie ich in diesem Beitrag verglichen habe)**. Die Herstellung von Papiertragtaschen kann viel Wasser verbrauchen. Am besten ist ein Jutesack, den man immer dabei hat oder wenn es eine **Plastiktasche** ist, diese ganz viele Male wieder zu benutzen. Dann wird eine Plastiktasche viel umweltfreundlicher als eine Papiertasche, die nur einmal benutzt wurde.



Welche Tragtasche ist ökologischer? Wie öko welche Tragtasche ist, habe ich **hier aufgeschrieben**. Am wichtigsten ist: Taschen mehrmals gebrauchen!

NACHHALTIG KOCHEN: TIPPS GEGEN FOODWASTE UND FÜR WENIGER ENERGIEVERBRAUCH

6. **Strom sparen** kann man zum Beispiel, indem man nicht für jedes und alles ein elektrisches Gerät anschafft: 3 Mixer, ein Dampfgarer, eine Mikrowelle, ein Ofen, eine Kaffeemaschine, ein Wasserkocher, ein Milchschaumer etc. etc. muss nicht sein. Ich komme zu. Beispiel mit einem Backofen, einer Kaffeemaschine, einem Mixer und einem Wasserkocher aus. Zudem: Achte beim Kauf auf eine hohe Energieeffizienz-Stufe. Den **Kühlschrank** richtig einräumen.
7. **Energieeffizient kochen/backen:** Strom sparen beim Kochen geht auch, wenn du **immer** einen Deckel auf die Pfanne stellst um das Wasser zu erhitzen oder auch wenn die Pasta am köcheln sind, mit dem Decke abdeckst und eine bis zwei Stufen runterdrehst. Die Herdplatte immer so wählen, dass die Pfanne genau darauf Platz hat und keine unnötige Wärme entweicht. Lieber etwas kleiner als zu gross. Ausserdem gibt es energiesparende Kochtöpfe und Pfannen. Mit der **Hotpan von Kuhn Rikon (orange, im Retro Look)** (Affiliate Link) zum Beispiel kann man bis zu 60% Energie sparen!
Backe nicht täglich, denn der Backofen braucht enorm viel Strom. Wenn du bäckst, backe mit Umluft und heize nur

kurz davor oder gar nicht ein. Brauche die Restenergie allenfalls noch, um etwas anderes zu backen (kleine Brötchen, dünne Kekse) oder etwas aufzutauen.

8. **Spülmaschine** benutzen anstatt lange von Hand abzuwaschen. Ein Spülmaschinenwaschgang benötigt viel weniger Wasser. Wir achten aber zusätzlich darauf, die Spülmaschine so gut wie möglich zu füllen und so wenig wie möglich mit der Hand abzuwaschen, so bringen wir es oft auf nur einen Durchgang pro Woche. Ausserdem waschen wir nur am Abend spät, wenn der Strom günstiger ist.
9. Wenn **Resten** übrig bleiben, gibt es viele leckere Rezepte, diese ein zweites Mal zu verwenden. Es sollte wenn möglich nichts weggeworfen werden. Ein Essen ist mindestens 2-3 Tage im Kühlschrank haltbar, es muss also nicht nach 1 Tag schon weggeworfen werden. Achte zudem auf die Haltbarkeitsdaten (mindestens haltbar heisst, es ist auch über das Datum heraus noch geniessbar). **Restenrezepte** gibt es bei mir auf dem Blog viele, und mit [diesem variablen Resten-Rezept](#) gehörte ich in Deutschland sogar zu den Gewinnerinnen des Restezaubers-Wettbewerb.



Tupper: wer sie hat, sollte sie noch lange brauchen, noch besser eignen sich Gläser für die Aufbewahrung.

UMWELTBEWUSST AUFBEWAHREN, KONSERVIEREN, RECYCELN

10. **Mehrweg** statt Einweg: Wer Wasser trinkt, sollte Leitungswasser trinken und kann dies zum Beispiel in einer [Glasflasche wie z.B. Soulbottle](#) (Affiliate Link) aufbewahren. Ausserdem spart man sich die Schleppelei und den Plastik. Auch Sirup eignet sich für alle, die Wasser pur nicht mögen. Wer Getränke in der Flasche kauft, sollte a) gut recyceln und b) darauf achten, dass der Transport und die



Das Bienenwachstuch gibt es bei www.bienenwachstuch.ch als Starterpaket.

Herstellungsorte nicht zu weit weg liegen (ich würde zum Beispiel nie dieses Fidji-Wasser kaufen!).

11. Wer **plastikfrei** unterwegs sein will oder es anstrebt, kann im Kleinen beginnen. Vermeide, neuen Plastik zu kaufen (z.B. Tupper). Bestehende Tupper sollten solange als möglich wieder gebraucht werden. Gut eignen sich auch alte **Konfitürengläser** mit Schraubverschluss für die Konservierung von Müsli, Dörrfrüchten, Gewürzen, Tee etc.
12. Anstelle von Cellophan gibt es das **Bienenwachstuch**. Dieses kann immer wieder gebraucht werden und man vermeidet viel unnötigen Plastik. Achte darauf, dass es in deiner Region hergestellt wird! Ich habe mein Bienenwachstuch von Bienenwachstuch.ch bekommen, und das Gute daran: sie sind gar nicht weit weg von mir produziert worden.
13. **Abfalltrennung**: Trenne so viel wie möglich. Joghurtbecher haben oft auch eine Papierhülle; Kompost, Alu, Dosen, Papier, Karton, Plastik (z.B. von einer Eierverpackung oder Tomatenverpackung), PET, Batterien, etc. können alle getrennt werden. Wir haben zum Beispiel in unserem Abfall eigentlich nur noch Plastikverpackung, die nicht vermeidbar war.



Im Starterpaket sind drei Grössen, die eignen sich für die Lagerung von Obst, Gemüse oder man legt sie einfach über eine Schale mit Essenresten für den nächsten Tag.

NACHHALTIG UND UMWELTBEWUSST PUTZEN

- 14. Entkalken und Putzen:** Anstelle einen teuren Kalkentferner mit viel Chemie zu kaufen, reichen ein einfacher Essig oder Zitronensaft, damit der Wasserkocher wieder kalkfrei ist und der Schüttstein wieder glänzt. Zudem gibt es viele biologisch abbaubare Spülmittel z.B. von [Ecover \(Affiliate Link\)](#),
Ausserdem gibt es Kalkfänger aus Edelstahl für den Wasserkocher.
- 15. Omas Putz-Tipps** beachten: Gleiches mit Gleichem, also z.B. mit etwas Öl kann man altes Fett entfernen. Flecken in einer Pfanne entweder mit Essig oder mit Backpulver und etwas Wasser einweichen. Salz löst z.B. Verfärbungen von Tee und Kaffee auf Tassen und Gläsern oder eingebrannte Reste.



Richtig lagern im Kühlschrank – und aufbrauchen, was abläuft.

PIN IT:

Alle Tipps auf www.missbroccoli.com



15 TIPPS FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT IN DER KÜCHE

*Nachhaltig einkaufen.
Wie koche ich
umweltbewusst/energiearm?
Tipps gegen Foodwaste etc.*

*Dieser Artikel ist Teil der **WWF-Kampagne** "Schütze die Welt, in die unsere Kinder geboren werden" und ich möchte euch dazu animieren, achtsamer für unsere Umwelt und die Zukunft unserer Kinder zu leben. Jeder einzelne kann seinen Teil dazu beitragen. Hier und jetzt. Und es muss nicht Verzicht auf alles sein, das Leben soll ja doch noch Spass machen. Wie das geht, erkläre ich euch hier.*

*Ihr findet in den Social Media (bei mir im **Facebook** und **Instagram**) unter dem Hashtag **#forgenerationstocome** alle Beiträge von mir und anderen Bloggern - für eine bessere Umwelt!*



DRUCKE DIESEN BEITRAG



GEFÄLLT MIR:

Wird geladen...

ÄHNLICHE BEITRÄGE



Auch ich bin eine Öko-Mama



Nachhaltige Spartipps für Küche&Haushalt



Ostereier natürlich färben mit Kindern - mit Farbstoffen aus der Küche



BLOGPARADE

FORGENERATIONSTOCOME

LIFEHACKS

MAMA

MOMHACKS

NACHHALTIG KOCHEN

NACHHALTIG LEBEN

6 Comments

[← FRÜHERER BEITRAG](#)

SÜSSKARTOFFEL SUPPE INKL. BABYBREI (SO ESSEN KINDER SUPPE)

[NÄCHSTER BEITRAG →](#)

REZEPT ENERGY BALLS / STILLKUGELN - FÜR MAMAS UND KINDER
6 COMMENTS

#FORGENERATIONSTOCOME: FLIEGEN WIR DIE UMWELT KAPUTT? | MAMAROCKS.CH - DER SCHWEIZER FAMILIENBLOG

[Reply](#)

23. April 2018 at 9:49

[...] konsequent auf ein Auto und benutzt den ÖV. Esst weniger oder gar kein Fleisch und Fisch und vermeidet Foodwaste. Achtet darauf woher eure Lebensmittel kommen. Billiger ist nicht besser! Weitere ganz [...]

★ Wird geladen...

DARIO

[Reply](#)

20. April 2018 at 15:16

Trauen Sie sich mehr in Richtung vegan zu gehen, die einzige ökologisch und ethisch tragbare Ernährung. Ansonsten immer weiter so zum Erhalt unserer Mutter Natur

★ Wird geladen...

MARIELLE

[Reply](#)

19. April 2018 at 17:26

Nur einen Waschgang pro Woche bei der Spülmaschine, im Ernst?

★ Wird geladen...

[Reply](#)

MOANA MAHINA

19. April 2018 at 21:38

Ja wir sind aber auch "nur" zu dritt. Wir füllen sie clever auf dann reicht das meist. Natürlich nicht wenn wir Gäste haben

★ Wird geladen...

SIDONIE

19. April 2018 at 13:42

Liebe Moana. Vielen Dank für deine Gedanken und die wertvollen Tipp zum Thema Nachhaltigkeit in der Küche! Liebe Grüsse , Sidonie vom WWF-Team

★ Wird geladen...

MOANA MAHINA

19. April 2018 at 13:47

danke liebe Sidonie, sehr gerne!

★ Wird geladen...

Kommentar Verfassen

Gib hier deinen Kommentar ein ...

WAS SUCHST DU?

Search and hit enter...



ÜBER MICH



MOANA MAHINA

Frisches Gemüse, gut kochen sowie die kleinen Dinge im Leben sind mir wichtig. Und seit mein Sohn auf der Welt ist, bin ich leidenschaftlich Mamabloggerin. Meine Rezepte sind schnell,

saisonal, vegetarisch/vegan und immer mit viel Gemüse, da ich in dieser Branche arbeite. Ausserdem ist mir Nachhaltigkeit sehr wichtig.

Flouca



INSTAGRAM



FOLGE MIR!

TWITTER

Tweets von @_missbroccoli

MissBroccoli (Moana) hat retweetet



Katrin Sutter
@katrinsutter

livricieux.wordpress.com/2018/08/24/qui...

«Das Buch ein amüsanter, leicht zu lesendes Plädoyer für das echte, wahre Leben. Neben wirklich lustig zu lesenden Kochunfällen verbirgt sich aber auch eine wichtige Botschaft: Es muss nicht alles perfekt sein, um gut zu sein.» @_neelchen_



Quicktipp | Martin & Camilo ...
»Ich werde mich gar nicht erst...
livricieux.wordpress.com



2. Sep. 2018



MissBroccoli (Moana)
@_missbroccoli

Broccoli Bowl – zwei Rezepte für ein schnelles Mittagessen

missbroccoli.com/broccoli-bowl-...



4. Sep. 2018

[Einbetten](#)

[Auf Twitter anzeigen](#)

IMMER INFORMIERT!

Newsletter

ANMELDEN

MEMBER OF



MEINE LIEBLINGS-PINS



Miss Broccoli - Mamablog & Foodblog / Ki...



Instagram



Folge mir!

