



# So gelingt meine Küche mit null Abfall

Jeden einzelnen Fortschritt kann ich abhaken!

## Aufräumen und entrümpeln



## Abfall vermeiden



Leitungswasser



Kaffee/Tee ohne Wegwerfkapseln zubereiten



Unverpackt kaufen

## Auf wiederverwendbare Alternativen setzen



Konservengläser



Lebensmittelbehälter



Karaffe



Butterbrotdose



Stoff-Lunchbox



Wachstuch



Speisen-Abdecktuch



Mikrofaserstuch



Stoffservietten und -tischdecken

## Möglichst nachhaltige Materialien benutzen



Holz  
[Löffel, Schneidebrett ...]



Edelstahl  
[Sieb, Eiswürfelform ...]



Gusseisen  
[Pfanne, Teekanne ...]



Glas  
[Schüsseln, Backformen ...]

## Lebensmittelverschwendung vermeiden



Menüs vorausplanen



Einkaufslisten aufstellen



Nur die nötigen Mengen kaufen und zubereiten



Haltbarkeitsdaten im Auge behalten



Kühlkette nicht unterbrechen



Speisen richtig in den Kühlschrank einräumen



Bevorzugt lokales und saisonales Obst und Gemüse kaufen



Beim Kochen alles verwerten (Blattkraut, Schalen)



Reste verwerten



Lebensmittel mit Methode aufbewahren (konservieren, tiefkühlen ...)



Im Restaurant um einen Doggy-Bag bitten

## Möglichst selber herstellen



Snacks



Joghurt



Soft-Drinks (Aroma-Wasser, Sirup, Eistee)



Haushaltsprodukte (Geschirrspül-Tabs, Allesreiniger ...)



Tawashi-Spülschwämme

## Trennen und recyceln



Bio-Abfälle



Papier und Karton



Altglas



Korken



PMK-Abfälle

## Kompostieren



Schnellkomposter



Wurmkomposter