

ALEXANDRA ACHENBACH



# Meine nachhaltige KÜCHE ON A BUDGET

111 Ideen & Lifehacks für wenig Geld





VORWORT — 5

KÜCHENBASICS — 8

SAUBER, GRÜN UND REIN — 36

EINKAUFEN UND LAGERN — 58

NACHHALTIGE REZEPTIDEEN — 90

UPCYCLING UND  
RESTEVERWERTUNG — 122

ÜBER DIE AUTORIN — 142

BILDNACHWEIS — 142



# KÜCHEN = basics \*

\* \*

*Die Küche ist das Herz des Hauses.* Egal, ob dieser Spruch tatsächlich auch für dein Zuhause zutrifft oder ob deine Küche einfach nur der Raum ist, in dem sich alles ums Essen dreht. Die Basics helfen dir beim Einrichten, Organisieren, Kochen und Backen. Kurzum, sie machen dir das Leben leichter. Doch da geht noch mehr! Gewusst wie, kannst du nämlich nicht nur Energie sparen, Ressourcen schonen und unnötigen Müll vermeiden, sondern auch deinen Geldbeutel entlasten. So geht Küche heute nachhaltig!

# 1. ALTE KÜCHE IN NEUEM GLANZ

## AUFMÖBELN STATT NEU KAUFEN

Von Landhausstil bis Metrotiles. Einrichtungstrends kommen und gehen, und auch Geschmäcker können sich im Lauf der Jahre ändern. Solltest du dich also an deiner alten Küche sattgesehen haben, dann aufgepasst! Eine Küchenrenovierung lohnt sich nämlich fast immer. Je nach Budget und handwerklichem Geschick reichen die Möglichkeiten von kleinen optischen Veränderungen bis hin zur größeren Neugestaltung. Und auch für Mieter bieten sich so viele Wege zur Traumküche. Nachhaltig, kreativ und kostengünstig ...

### PREISGÜNSTIGE IDEEN MIT WENIG AUFWAND:

- Küchenfronten mit Folie bekleben
- Küchenfronten neu streichen
- Zierleisten anbringen
- Neue Griffe anbringen
- Küchenfronten (mit Standardmaßen) austauschen
- Fliesen mit Stickerfliesen bekleben
- Fliesen überstreichen
- Fliesenspiegel mit Wandverkleidung kaschieren (z. B. Spiegel, Holzplatte mit Tafellack, Edelstahl)
- Unschönen Boden mit Teppich kaschieren
- Wände neu streichen
- Arbeitsplatte austauschen
- Einzelne Oberschränke gegen offene Regale austauschen
- Dekorative Vintage-Möbel ergänzen (z. B. Apothekerschränkchen, alte Werkbank als Kücheninsel)

*EXTRASPARTIPP: Und selbst wenn deine alte Küche komplett hinüber ist, kannst du durchs Aufmöbeln jede Menge Geld sparen. In Kleinanzeigen und Co. gibt es nämlich hochwertige Küchenschränke zum kleinen Preis. Spannend dabei? Bei der Suche geht es um das Potenzial für eine Umgestaltung und nicht um die aktuelle Optik. Hauptsache, Maße und Qualität stimmen.*

## 2. KOCHEN, BACKEN, ESSEN

### KÜCHENHELFER ON A BUDGET

Hübsche Schränke und Schubladen wollen gefüllt werden, doch besonders in der Küche gilt: *Weniger ist mehr*. Überlege dir also gut, was du auf deine Wunschliste setzt und wie viele Vorratsdosen und Kuchenplatten du tatsächlich benötigst. Und auch so manches Spezial-Gadget stellt sich im Nachhinein eher als Staubfänger heraus und verbraucht allenfalls Platz. Eine wunderbare Lösung ist es daher zunächst eine Minimal-Grundausrüstung anzuschaffen. Nach und nach kannst du dann Fehlendes notieren und per Strichliste herausfinden, wie wichtig dieses Küchenutensil tatsächlich für dich ist. Erst beim zehnten Strich wird gekauft. So perfektionierst du deine Küchenausstattung ohne unnötigen Ballast und ohne unnötige Ausgaben. Noch kostengünstiger wird es, wenn du qualitativ hochwertiges Geschirr, Töpfe, Elektrogeräte und Co. gebraucht kaufst statt neu. Das ist zudem auch noch die nachhaltigste Wahl, denn in der Regel entstehen die meisten Umweltbelastungen und Treibhausgasemissionen bei der Herstellung von Produkten. Im Umkehrschluss bedeutet das, dass das nachhaltigste Produkt immer das ist, das nicht neu produziert werden muss. Flohmärkte, Kleinanzeigenportale, Schwarze Bretter, Webseiten und Apps für Secondhandware bieten dir ein reichhaltiges Angebot an alternativen Einkaufsmöglichkeiten.



**EXTRASPARTIPP:** Wertstoffhöfe, Abfallwirtschaftsämter und Sozialverbände wie die Caritas oder die Diakonie betreiben an vielen Orten Gebrauchtwarenhäuser oder Secondhandläden und verkaufen oftmals für den guten Zweck.

## 3. SO GUT WIE NEU ELEKTROGERÄTE NACHHALTIGER KAUFEN

Hast du schon mal den Begriff »Refurbished« gehört? Frei übersetzt bedeutet das »aufpoliert« und kann dir bares Geld sparen. Refurbished-Geräte sind in der Regel Elektrogeräte, die als Versandrückläufer, als Vorführgerät oder nach dem Ablauf von Produktleasingverträgen ihren Weg zurück zum Händler finden und wieder weiterverkauft werden. Ein entscheidender Unterschied zu normaler Gebrauchtware ist jedoch, dass diese Küchenmaschinen, Stabmixer und Co. von Spezialisten technisch überprüft und instandgesetzt werden. Du bekommst also zum einen ein generalüberholtes Produkt zum kleinen Preis, und zum anderen wird dadurch die Nutzungsdauer verlängert und die Menge an Elektroschrott reduziert. Refurbished-Produkte haben beim Kauf über einen Händler eine zwölfmonatige Gewährleistung und ein gesetzlich garantiertes Widerrufsrecht von 14 Tagen beim Onlinekauf.

### SPANNENDE WEBSEITEN:

[www.refurbed.de](http://www.refurbed.de)

[www.afbshop.de](http://www.afbshop.de)

[www.asgoodasnew.de](http://www.asgoodasnew.de)

### ÜBRIGENS:

*In Deutschland werden pro Kopf und Jahr im Durchschnitt 10,3 Kilo ausgediente Elektro- und Elektronikgeräte weggeworfen. Dieser Elektroschrott summiert sich EU-weit jährlich zu rund vier Millionen Tonnen (Statistisches Bundesamt 2018).*





## 4. SHARING IS CARING LEIHEN UND TEILEN

Eine tolle Alternative zum klassischen Konsum ist das Leihen und Teilen. Bei diesem »Eines für viele« werden Gebrauchsgegenstände wie Nudelmaschine, Messerschärfer oder Waffeleisen einfach gemeinschaftlich genutzt. Gerade für Küchenutensilien, die nicht täglich in Gebrauch sind, kann das eine tolle und nachhaltige Lösung sein, die Platz schafft und den Ressourcenverbrauch und die Umweltbelastungen deutlich reduziert. Bei privaten Leihgemeinschaften innerhalb der Familie oder unter Nachbarn und Freunden gibt es grundsätzlich die Möglichkeit, zusammenzulegen und gemeinschaftlich zu kaufen oder sich abzusprechen und abwechselnd zu kaufen. Am Ende entsteht so ein breites Angebot, von dem alle profitieren. Eine wunderbare Möglichkeit zum nachhaltiger Leben und Sparen. Die Devise lautet: leihen, nutzen und zurückbringen, statt kaufen und in den Schrank legen.

Noch mehr Gelegenheiten, deinen Geldbeutel zu schonen, sich besser kennenzulernen und die Gemeinschaft zu stärken, bieten Apps und Webseiten. Dank Internet heben sie Nachbarschaftshilfe auf das nächste Level.

### APPS UND WEBSEITEN ZUM VERNETZEN MIT DER NACHBARSCHAFT:

[www.nebenan.de](http://www.nebenan.de)

[www.nextdoor.de](http://www.nextdoor.de)

[www.nachbarschaft.net](http://www.nachbarschaft.net)



# 5. TAUSCHEN

## VOM URALTEN HANDELSMODELL ZUM TREND

Auch beim Tausch wird das genutzt, was schon da ist, und du kannst je nach Plattform und System entweder Ware gegen Ware oder Ware gegen eine nicht monetäre Tauschwährung eintauschen. Das Spannende daran? In den allermeisten Fällen wird Geld in diesem uralten Handelsmodell nicht benötigt. Und du wirst Ungeliebtes und Ungenutztes los und bekommst dafür etwas, das du gut gebrauchen kannst.

Die Tauschware muss nicht unbedingt immer ein Gegenstand sein, manchmal wird auch Hilfe, Wissen oder eine handwerkliche Fähigkeit als Einsatz genutzt. So kannst du etwa dein Wissen übers Fermentieren gegen Unterstützung bei der Apfelernte tauschen.

Lokale Initiativen mit Vor-Ort-Treffen findest du auf: [www.tauschringadressen.de](http://www.tauschringadressen.de).

### WEITERE APPS UND WEBSEITEN:

[www.tauschgnom.de](http://www.tauschgnom.de)

[www.tauschbillet.de](http://www.tauschbillet.de)

[www.tauschbu.de](http://www.tauschbu.de)

[www.tauschticket.de](http://www.tauschticket.de) (Tauschgebühr 0,49 € bis 1,99 € pro Artikel)



# 6. NUTZE, WAS DU HAST!

## DINGE NEU DENKEN UND IMPROVISIEREN

Das zu nutzen, was schon da ist, kann dir so manchen Neukauf ersparen. Dabei lohnt es sich durchaus, mal eine neue Perspektive einzunehmen und auch mal um die Ecke zu denken. So wird beispielsweise aus einem abgegriffenen Küchenbrett schnell eine stylische Vintage-Pinnwand, Omas Goldrandteller verwandeln sich in hübsche Bilderrahmen, und die Auflaufform wird in der Adventszeit als Dekoschale zweckentfremdet. Vom Upcycling von Müll und aussortierten Dingen bis hin zur vielseitigen und kreativen Verwendung von Alltagsgegenständen: Improvisation spart Geld, schont Ressourcen und Energie und zaubert Individualität in deine vier Wände.

### 15 KREATIVE IDEEN ZUM IMPROVISIEREN:

- alte Babyfläschchen statt Messbecher
- Papier statt Trichter
- Flasche statt Nudelholz
- Kristallvase statt Motivnudelholz
- Glas statt Plätzchenausstecher
- Esslöffel und Co. statt Küchenwaage (1 TL = 2 g, 1 EL = 15 g, Tasse = 250 g)
- Wäscheklammer statt Verschlussklammer
- Schneidebrett statt Untersetzer
- Salatschüssel statt Rührschüssel
- Geschirrtuch statt Salatschleuder
- Sparschäler statt Käseibe
- Gabel statt Knoblauchpresse
- Keramikgeschirr statt Messerschärfer (Tipp 8)
- Römertopf statt Brottopf
- Auflaufform statt Kuchenform (und umgekehrt)

# 7. MAKE IT NEW!

## REPARIEREN LOHNT SICH

Es ist fast ein Automatismus geworden: Wenn etwas kaputtgeht, wird es einfach weggeworfen und neu gekauft. Doch das war keineswegs immer so. Noch vor wenigen Jahrzehnten gab es den Kesselflicker für kaputte Töpfe, und stumpfe Messer, Scheren und Co. brachte man ganz selbstverständlich zum Scherenschleifer. Zum Glück erlebt die gute alte Reparatur nun seit einigen Jahren ein Revival. So kannst du deine hochwertigen Pfannen, Töpfe und Kuchenformen bei vielen Herstellern und Spezialanbietern mit einer neuen Antihafbeschichtung versehen lassen. Und auch die Hilfe zur Selbsthilfe boomt. Praktisch jeder Landkreis, jede Kommune und jedes Stadtviertel kann heute mit einer Reparaturinitiative aufwarten. In diesen Reparaturtreffs und Repair-Cafés kommen regelmäßig Menschen zusammen, die gemeinsam Kaputtbesessene wiederbeleben möchten. Es wird gefachsimpelt und mit viel handwerklichem Geschick ein großartiger Beitrag zur Nachhaltigkeit geleistet, denn je länger die Nutzungsdauer eines Gebrauchsgegenstands, desto besser ist seine Ökobilanz. Alles, was du brauchst, sind ein bisschen Zeit und etwas Geld für etwaige Ersatzteile, und schon kann der Kampf gegen die Wegwerfgesellschaft beginnen.

### REPARATURINITIATIVE IN DEINER NÄHE:

[www.reparatur-initiativen.de](http://www.reparatur-initiativen.de)

[www.repaircafe.org/de](http://www.repaircafe.org/de)

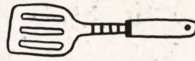
### REPARATURANLEITUNGEN, ERSATZTEILE UND (SERVICE)- WERKSTÄTTEN:

[www.de.ifixit.com](http://www.de.ifixit.com)

[www.kaputt.de](http://www.kaputt.de)

[www.offene-werkstaetten.org](http://www.offene-werkstaetten.org)





Sich umweltfreundlich und gesund zu ernähren und die Küche nachhaltig einzurichten klingt anstrengend – und ist vor allem teuer? »Ganz und gar nicht«, sagt Alexandra Achenbach.

Sie weiß: Wer bewusst einkauft, viel selber macht, nach Saison kocht und Energie schlau nutzt, kann richtig Geld sparen – und ganz nebenbei Gutes für die Umwelt tun.



## 111 LIFEHACKS RUND UM EINE GRÜNE KÜCHE:

- Tipps und Tricks zum **Energiesparen**
- Schlaue **Vorratshaltung** und **Einkaufstipps**
- **DIY-Anleitungen** vom Kalkentferner bis zum gehäkelten Spülschwamm
- **Leckere Rezeptideen** vom Müsliriegel bis zum Pesto aus Karottengrün
- **Clevere Resteverwertung** vom Regrow-Garten bis zum Wurmkomposter

