



## Mein Merkzettel

### Wie die Verschwendung eindämmen

- Liste erstellen und **richtige Menge unverpackt einkaufen** - siehe Merkzettel «Einkaufen»
- Für **Bio-Gemüse wählen**; auch «ungewöhnlichen» Gemüsesorten eine Chance geben
- Hochwertige, frische Produkte** bevorzugen
- Schale** von Gemüse/Obst (Vitamine und Antioxidantien) **essen**, z. B. **Gurke, Karotte, Aubergine, Apfel, Kartoffel**
- Vertraue **deinen Sinnen** und achte nicht nur auf die begrenzte Konsumdauer
- Koche mit Resten**: Brot (Käseschnitte, Gratin, Paniermehl, Salat), Käse (Pizza, Kuchen), Schinken (Blätterteig), Gemüse/Getreide (Krokette)



ZEROWASTE  
SWITZERLAND

### Zero Waste Rezepte

Oft weggeworfen, manchmal vergessen, stecken in den «Schalen» deiner Lebensmittel ungehnter Qualitäten. Zero Waste Kochen bietet und Einsparungen für den Geldbeutel, Vorteile für deinen Körper und die Umwelt.

#### Apfelschalen-Chips

- ⇒ Die Äpfel waschen und trocknen
- ⇒ Den Backofen auf 150° vorheizen
- ⇒ Die Äpfel mit einem Sparschäler schälen, darauf achten, dass die Streifen breit sind
- ⇒ Die Schalen in eine Schüssel mit Zucker und Gewürzen nach Wahl (Zimt, Vanille, Kardamom ...) geben und mischen
- ⇒ Die Schalen auf einem Backblech verteilen
- ⇒ 20 Minuten im Ofen backen



### Zero Waste Rezepte

#### Quiche aus (Karotten-)Resten



- ⇒ Den Backofen auf 180° vorheizen
- ⇒ Einen selbstgemachten Mürbeteig ausrollen in einer Tarteform geben und den Boden mit einer Gabel einstechen (Rezept auf unserem Blog).
- ⇒ 3 Eier mit flüssiger Sahne, Salz, Pfeffer und etwas Käse verquirlen
- ⇒ Reste (z. B. Möhrenschnitten) klein schneiden, das Kraut und eine Knoblauchzehe fein hacken und mit der Eier-Sahne-Masse verrühren
- ⇒ Über den Teig giessen und für 35 Minuten in den Ofen schieben
- ⇒ Tipp: Wenn du nicht genug Reste hast, um sie zu verarbeiten, kannst du sie auch einfrieren!

Noch weiter gehen

## Meine Küchenclipp's

- Feedback** geben
- Informiere dich über die **Produkt Herkunft**
- Denke an die Umwelt, Abfälle haben **ökologische und wirtschaftliche Auswirkungen**: z. B. für eine Handvoll weggeworfene Erdnüsse (25 g), werden 100 Liter Wasser verschwendet

- Denke an die gesamte **Nahrungskette**
- Sei bereit, ein **geplant**es Produkt durch ein **anderes zu ersetzen**

- Geduld, um sich **neue Reflexe anzueignen**, braucht es Zeit, aber es lohnt sich.
- Wie du **deine Einkäufe richtig lagerst**, um sie länger aufzubewahren, erfährst du auf unserem Blog!