

# GREEN LIFESTYLE



## SPECIAL GRÜNER LEBEN

UPCYCLING, Wiederverwerten, Reparieren und Zweckentfremden sind nur einige Maßnahmen, mit denen Nachhaltigkeit im Alltag umgesetzt werden kann. Dass das auch noch richtig dekorativ ist, beweisen die blumigen Wandbilder aus ausgedienten Flaschen und Tablett.

Nachhaltigkeit ist nicht einfach nur ein Trend, sondern eine Aufgabe, die uns alle angeht und sich durch verschiedene Lebensbereiche zieht.

Fotos: xxxxxxxxxxxx (1)





# 6 FRAGEN AN

**Alexandra Achenbach.** Sie ist promovierte Biologin, Autorin und Bloggerin. Auf ihrem eigenen, mehrfach ausgezeichneten Blog **livelifegreen.de** teilt sie ihre Gedanken und Ideen für ein grünes Leben.



## Grüner leben

In einer Welt, in der die drängenden Herausforderungen des Klimawandels und des Ressourcenverbrauchs zunehmend spürbar werden, wird Nachhaltigkeit zum Schlüsselwort der Zukunft. Denn schon kleine Veränderungen in unserem alltäglichen Leben können eine große Wirkung für unseren Planeten haben.

Der Begriff „Nachhaltigkeit“ begegnet uns in den letzten Jahren immer häufiger. Dabei ist er nicht neu, sondern geht auf den deutschen Förster und Sachbuchautor Hans Carl von Carlowitz (1645–1714) zurück, der ihn in seinem Buch „Sylvicultura Oeconomica“ aus dem Jahr 1713 vor allem auf die Forstwirtschaft anwandte. Darin schlug er vor, dass nur so viele Bäume abgeholzt werden sollten, wie durch nachhaltige Forstwirtschaft auch wieder nachwachsen könnten. So würde ein Gleichgewicht geschaffen, das den langfristigen Bestand des Waldes sicherstellt. Dieser Ansatz legte den Grundstein für das Verständnis von Nachhaltigkeit als die Nutzung von Ressourcen in einer Weise, die die gegenwärtigen Bedürfnisse erfüllt, ohne die Möglichkeiten zukünftiger Generationen zu gefährden.

### GLEICHGEWICHT AUF VIELEN EBENEN

Und auch heute noch geht es darum, ein Gleichgewicht zwischen wirtschaftlichem Wohlstand, ökologi-

scher Integrität und sozialer Gerechtigkeit zu finden. Schließlich ist die Frage nach Nachhaltigkeit inzwischen dringender denn je. Unser Planet sieht sich mit einer Vielzahl von Umweltproblemen konfrontiert, von der Klimakrise über die Abholzung von Wäldern bis hin zur Verschmutzung der Ozeane und der wachsenden Weltbevölkerung. Drohende und zum Teil bereits spürbare Folgen sind die Erderwärmung, der Verlust der Artenvielfalt und die Erschöpfung natürlicher Ressourcen.

In dieser Zeit, in der wissenschaftliche Warnungen und Naturkatastrophen häufig die Schlagzeilen beherrschen, ist es unerlässlich, dass wir unser Verständnis von Nachhaltigkeit überdenken und einen Wandel in unserem Verhalten und unseren Entscheidungen anstreben. Dies kann auf vielen Ebenen erfolgen, von individuellen Veränderungen jedes Einzelnen im Alltag über politische Maßnahmen und internationale Vereinbarungen bis hin zu nachhaltigen Produktionsprozessen und Waren.

**Du bist promovierte Biologin. Hast du Dich schon früh für Ökologie und Umwelt interessiert?**

Ich bin ein Kind der späten 70er- und 80er-Jahre und Umweltthemen wie das Waldsterben, saurer Regen oder das Ozonloch waren allgegenwärtig und auch prägend für mich. Das heißt, ich habe schon als Kind viel gepflanzt, Kröten über die Straße getragen und meinen Eltern die Plastiktüte ausgedreht. Allerdings war das damals alles noch sehr spielerisch.

**Wie kam es dazu, dass Du einen eigenen Blog rund um den grünen Lifestyle ins Leben gerufen hast?**

Dafür tragen tatsächlich meine Kinder die volle Verantwortung. Aber im Ernst: Mit Schwangerschaft und Geburt hat sich mein Denken ganz grundlegend verändert und mein Handeln wurde sehr viel konsequenter. Man könnte auch sagen, aus vagen Ideen und Theorien wurde endlich Praxis und wir haben als Familie begonnen, unser Leben zu hinterfragen und umzukrempeln. Der Blog war dann quasi ein Nebenprodukt aus dieser Entwicklung. Meine Freundin hatte damals einen Mamablog gestartet und ich dachte mir, vielleicht interessieren sich ja auch andere für unsere Fragen und Antworten zum Thema „nachhaltig leben“.

**Und welche Rolle spielen Blumen und Pflanzen dabei?**

Ich liebe Pflanzen und kultiviere unseren kleinen Urban Jungle mit Begeisterung. Allerdings sind bei uns eher robuste und pflegeleichte Arten zuhause. Das satte Grün ist für mich wie eine visuelle Oase und Ruhepause.

**Woher nimmst Du Deine Ideen für einen nachhaltigen Alltag?**

Inspiration findet sich überall.

Vom Urban-Gardening-Projekt in der Nachbarschaft über Social Media, Internet oder Printmedien bis hin zur eigenen Lösung für eine persönliche Herausforderung im Alltag. Und genau das ist das Schöne daran. Wenn wir die Augen aufhalten, finden wir überall Möglichkeiten und Ideen, um Teil der Lösung zu werden.

**Viele glauben, dass ein grüner Lebensstil zwangsläufig teuer ist. Wie geht es anders?**

Ich finde das zu kurz gedacht, denn ein grüner Lifestyle ist mehr als „Fair Fashion“ oder „Zero-Waste“-Gadgets. Nachhaltig leben bedeutet oftmals einfach „weniger ist mehr“ und Bewusstsein und Kreativität gegen den schnöden Konsumrausch einzutauschen.

**Was möchtest Du unseren LeserInnen noch mit auf den Weg geben? Hast Du Tipps?**

Mein persönlicher Lieblingstipp ist, einfach anzufangen und den Perfektionismus hinten anzustellen. Jeder Schritt zählt und macht am Ende einen Unterschied. Auch wenn er uns noch so klein erscheint.



### BUCHTIPP

*Sparen und Nachhaltigkeit? Das geht! Denn wer bewusst konsumiert, viel selber macht, tauscht, repariert und Stromfresser entlarvt, kann jede Menge Geld sparen – und dabei die Umwelt schonen. Mit über 100 praktischen Tipps zeigt die Autorin, wie das in allen Lebensbereichen gelingt.* Alexandra Achenbach – „Nachhaltig, aber günstig!“, 128 Seiten, Softcover, Oekom Verlag, 14 Euro.

Fotos: Helena Heilig (1), xxxxxxxx (1)

**1 AUS MEERESABFALL** Die Gefäße der „Ocean Kollektion“ in Pazifigrün oder Atlantikblau bestehen aus Fischernetzen und Tauen. Von Elho, Durchmesser ab 14 cm, ab ca. 6,50 Euro. **2 AUS RECYCLING-KUNSTSTOFF** werden die runden Tischsets in dezenten Pastelltönen gefertigt. Von Asa Selection, Durchmesser 38 cm, ca. 8 Euro. **3 AUS WIEDERVERWERTETEM PAPIER** sowie mithilfe von eigenem Strom aus Wasserkraft werden die Servietten „Colored Leaves“ produziert. Von Home Fashion, ca. 3 Euro. **4 AUS ALTGLAS** Das Einschmelzen von Altglas macht die Vase „Pietro“ zum Unikat – inklusive einzigartiger Recyclingspuren wie Bläschen. Von The Way Up, ca. 40 Euro. **5 AUS PAPIERBAST**, der nachhaltig angebaut wurde: So überzeugen die natürlichen Tischsets. Von Talking Tables, ca. 24 Euro. **6 AUS GRAS** Für das Notizbuch „Wildblume“ wurde kein Baum gefällt. Von Graspapiershop, ca. 11 Euro.



**IM ALLTAG BEGINNEN**

Wichtig ist es dabei, im Kleinen anzufangen und seine eigene Lebensweise zu überdenken. Das umfasst verschiedene Bereiche. Oftmals können wir dabei sogar Geld sparen, zum Beispiel in Bezug auf Energie. Achtet darauf, in ungenutzten Räumen immer das Licht auszuschalten und die Heizung herunterzudrehen oder beim Zähneputzen und Duschen nicht die ganze Zeit das Wasser laufen zu lassen. Vielleicht könnt Ihr auch auf Energiesparlampen umsteigen oder sogar zu Ökostrom wechseln.

Wenn es um Ernährung geht, empfiehlt es sich, selbst zu kochen, anstatt Essen zu bestellen. Das spart Verpackungsmüll sowie Benzin und Ihr könnt die Zutaten selbst auswählen. Dabei solltet Ihr zu regionalen und saisonalen Lebensmitteln greifen. Oder Ihr baut sogar Euer eigenes Obst und Gemüse im Garten, auf Balkon und Terrasse oder beispielsweise auf einem Mietacker an. Beim Kochen selbst lohnt es sich, zu überlegen, ob

*Muss das wirklich weg oder kann es vielleicht noch repariert, zweckentfremdet oder upcycelt werden?*

Küchenreste nicht noch sinnvoll weiterverarbeitet werden können (siehe Seite xx-xx).

Zudem sollte das eigene Konsumverhalten überdacht werden. Muss das wirklich weg oder kann es vielleicht noch repariert, zweckentfremdet oder upcycelt werden? Auch hier liefern wir Euch die eine oder andere Idee (Seite xx-xx). Viele Dinge, etwa im Bereich Kosmetik, lassen sich außerdem mit wenigen Zutaten ressourcenschonend und ohne Verpackungsmüll selber machen, wie zum Beispiel die feste Körpercreme auf Seite xx. Kleidung, Möbel oder andere Dinge des täglichen Gebrauchs findet man auch auf Flohmärkten, in Secondhand-Läden, auf Online-Verkaufsbörsen oder bei Tausch- und Leihinitiativen in der eigenen Region. Und wenn es doch etwas Neues sein soll, lohnt es sich, die Augen nach recycelten und nachhaltig hergestellten Produkten offenzuhalten. Denn viele Hersteller haben hier schon reagiert und produzieren etwa Gefäße aus Meeresplastik oder recyceltem Glas, Textilien aus ausgedienten Plastikflaschen oder (Geschenk-)Papier aus Gras. Eine kleine Auswahl haben unsere Trendscouts hier schon für Euch zusammengetragen.



Quelle Asa-Tischsets: Trendexpress



**TAUSCH & TRÖDEL**

Gebrauchtes kaufen (und verkaufen) lässt sich nicht nur in Secondhand-Läden, auf Flohmärkten und Online-Verkaufsplattformen. Immer öfter starten Menschen auch einen „Yard Sale“ – also einen Garagenflohmarkt auf dem eigenen Grundstück für die Nachbarschaft. Alternativ findet man zum Beispiel bei nebenan.de Schnäppchen ganz in der Nähe oder verkauft selbst Aussortiertes an Menschen aus der eigenen Umgebung. Auch spezielle Pflanzentauschbörsen, bei denen Ableger, Stauden, Knollen, Zwiebeln, Kräuter, Samen oder Zimmerpflanzen getauscht werden können, werden immer beliebter. Entsprechende Online-Angebote findet Ihr beispielsweise auf tauschgarten.de oder plantship.de.

**JEDER KANN ETWAS BEWIRKEN**

Der Übergang zu einer nachhaltigeren Welt erfordert also nicht nur politisches, soziales und wirtschaftliches Engagement sowie technologische Fortschritte, sondern auch eine Veränderung in unserer Denk- und alltäglichen Lebensweise. Dabei sollten wir uns auf unsere Wurzeln besinnen. Selber machen statt kaufen, reparieren oder upcyclen statt wegwerfen, teilen und tauschen sind wichtige Ansätze, die den Werten unserer kapitalistischen Konsumgesellschaft entgegengesetzt werden können. Haltet Euch dabei immer vor Augen: Jeder trägt Verantwortung und schon kleine Veränderungen können viel bewirken.

Foto: ???????? (1)

*„Was wir heute tun, entscheidet darüber, wie die Welt morgen aussieht.“*

MARIE VON EBNER-ESCHENBACH



1

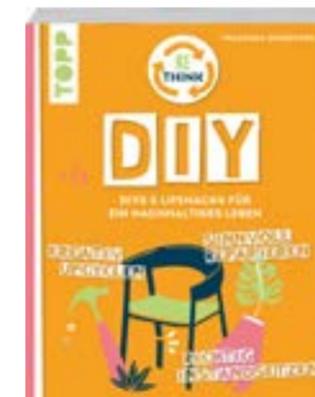


2

SPECIAL  
GRÜNER  
LEBEN

**1 AUS BIO-BAUMWOLLE** Die kuschelige Decke „Joris“ wird fair und nachhaltig in Deutschland hergestellt. Von Riema, etwa 200 x 150cm, ca. 120 Euro. **2 AUS RECYCLING-GLAS** und zertifiziertem Eschenholz ist die mundgeblasene Deckenlampe ein echter Hingucker. Von Quu Group, ca. 1400 Euro. **3 AUS PET-FLASCHEN** Der kuschelige Schal besteht zu 100 Prozent aus recycelten Plastikflaschen – und sieht dabei noch richtig gut aus! Von Shinjuku Lanes, ca. 77 Euro.

**4 AUS UPCYCLING-IDEEN** und Lifehacks zum Nachmachen besteht der Inhalt des Buches „Rethink DIY“ von Franziska Sorgenfrei. Von Topp im frechverlag, ca. 20 Euro. **5 AUS RECYCELTEM TON** in Kombination mit einer komplett recycelten Glasur besticht die Geschirr-Kollektion „Re:glaze“. Von Asa Selection, Salatschale ca. 35 Euro.



4



5

**BITTE FREISTELLEN**

Quelle Salatschale: Trendxpress



3

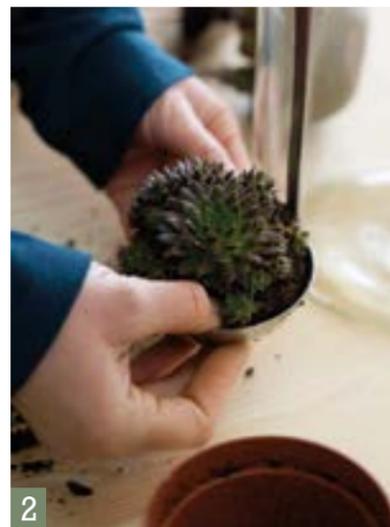
# Upcycling-Ideen für zuhause

Bevor alte Gebrauchsgegenstände im Müll landen, verleihen wir ihnen jetzt einen neuen Zweck und kreieren individuelle Dekoideen für unsere eigenen vier Wände.



**DAS BRAUCHT IHR:**  
Suppenkellen in verschiedenen Größen, alter Holzbilderrahmen, Kordel, Pflanzerde sowie Sukkulenten wie Hauswurze und Echeverien

**SO WIRD'S GEMACHT:**  
Wurzelballen der Sukkulenten in Erde hüllen (1). Diese in die Kellen füllen und Pflanzen einsetzen (2). Die bepflanzteten Suppenkellen auf der Rückseite eines leeren Holzbilderrahmens mit Kordel befestigen. Die Kellen dabei an ihren Stielen an den oberen Rahmen binden. Nach Wunsch eine bepflanztete Kelle vor den Rahmen stellen. Diese durch eine an den Rahmen gespannte Kordel stabilisieren.



SPECIAL  
GRÜNER  
LEBEN

**BILDSCHÖN** werden ein alter Holzbilderrahmen sowie ausgediente Suppenkellen am Fenster in Szene gesetzt. Letztere bekommen ein neues Leben als Pflanzgefäße, wofür sich besonders Sukkulenten gut eignen, die mit wenig Erde und sparsamen Wassergaben auskommen.

**ALLROUNDER** Ob über dem Bett oder im Wohnraum – die selbst gestalteten Traumfänger sorgen überall für gemütliches Flair. Wer möchte, hängt unterschiedlich große Exemplare nebeneinander an einem rustikalen Ast auf. So sind süße Träume garantiert!



**ZWEITES LEBEN** für Omas alte Spitzendeckchen, übrig gebliebene Schleifenbänder, ausgediente Lederarmbänder und Perlenketten. Denn all diese Accessoires kommen in selbst gestalteten Traumfängern zu neuen Ehren. Spitzendeckchen lassen sich zum Beispiel prima in einen Dekorring aus Holz oder Metall einspannen. Damit ist schon einmal die Basis geschaffen, die nun mit verschiedenen langen Bändern, mit und ohne Perlen, ausgeschmückt werden kann. Auch Stöcke und Steine vom Spaziergang sowie (selbst gesammelte) Federn und Muscheln lassen sich prima integrieren.

Fotos: xxxxxxxxxx (1)





**DAS BRAUCHT IHR:**  
Hängeregal, Tapetenreste, Schere, Lineal, Bleistift, transparentes Klebeband sowie doppelseitiges Klebeband (z. B. von tesa)

**SO WIRD'S GEMACHT:**  
Regalböden ausmessen und Tapete entsprechend der Maße zuschneiden. Regalböden an den schmalen Außenkanten rundherum mit doppelseitigem Klebeband bekleben (1). Regalböden genau auf die Tapetenstücke legen, sodass die Seiten links und rechts bündig abschließen und gut andrücken. Eine Seite der Tapete straff um den Regalboden legen und mit Klebeband fixieren (2). Nun mit der anderen Tapetenseite wiederholen (3). Regal zusammenbauen und an der tapetierten Wand aufhängen.



1

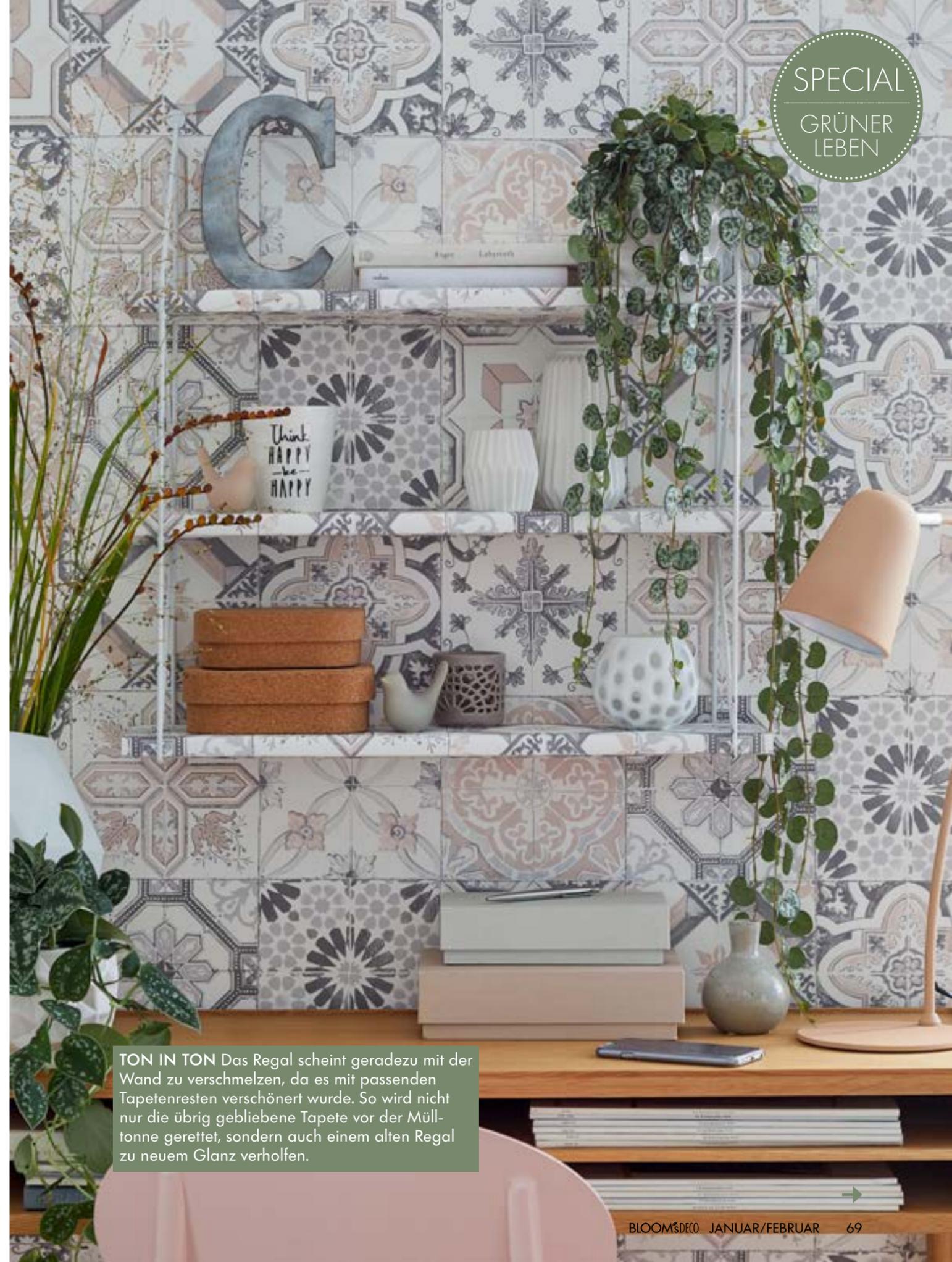


2



3

Quelle und Fotos: tesa SE



**TON IN TON** Das Regal scheint geradezu mit der Wand zu verschmelzen, da es mit passenden Tapetenresten verschönert wurde. So wird nicht nur die übrig gebliebene Tapete vor der Mülltonne gerettet, sondern auch einem alten Regal zu neuem Glanz verholfen.

# Umweltfreundliche Kosmetik

XXX von Fenster, Gefäßen, Wand sind bis zu dreima ck und könne helfen, Geld zu sparen und unnötigen Verpackungs- müll zu vermeiden.



**PLASTIKFREI** wird's im Bad dank fester Pflege- produkte wie Bodylotion, Shampoo, Spülung oder Handseife. Mittlerweile gibt es schon viele solcher festen Alternativen im Handel, mit weni- gen Grundzutaten lassen sie sich aber auch einfach selber machen.

## Feste Körpercreme selbst gemacht

**ZUTATEN:** Gießformen wie z. B. Muffinformen aus Silikon, 1 Teil Bienenwachs (oder als vegane Alternative Carnaubawachs), großes Einmachglas, 2 Teile Pflanzenfett wie z. B. Sheabutter, Kakao- butter oder Kokosöl, 2 Teile kalt gepresstes Pflanzenöl wie z. B. Olivenöl, Mandelöl, Wildrosen- öl oder Nachtkerzenöl, evtl. ätherische Öle, Küchenthermometer

**ZUBEREITUNG:** Die Gießformen mit Wasser auf- füllen und dieses in einen Messbecher umfüllen. So ermittelt Ihr, welche Gesamtmenge Ihr für die Lotionbars ansetzen müsst. Das Mischungsverhält- nis von Bienenwachs zur Fett-Öl-Mischung sollte

1:4 betragen. Das Wachs in das Einmachglas ge- ben im Wasserbad zum Schmelzen bringen. Dabei 70 Grad nicht überschreiten. Dabei hilft Euch das Thermometer. Sobald das Wachs flüssig ist, das feste Pflanzenfett hinzugeben. Warten, bis sich alle Stückchen aufgelöst haben. Zuletzt kommen noch die hitzeempfindlichen Zutaten an die Reihe. Das Glas aus dem Wasserbad nehmen und Öle sowie ätherischen Duftöle in die flüssige Wachs-Fett- Mischung rühren. Gleich danach zügig in die vor- bereiteten Förmchen gießen und aushärten lassen. Am besten direkt nach dem Duschen oder Baden auf die noch feuchte Haut auftragen und sanft einmassieren.

Foto: Pixabay (1)



1 DFDSDFE Mit der batteriebetriebenen „Handylux Colors“-Lampe wird es genau da hell, wo wir gerade Licht brauchen. Von Wayfair, je ca. 25 Euro. 2 ZDFSDSDFSDFSD- FDSFDE sind die Keramik-Untersetzer mit Blütendekor. Von Maxwell und Williams, ca. 10 Euro. 3 EINDFDSFAFDSFDD Gemütlich ist der Stuhl „Scandinavia Meisterstück“ und wirkt durch die Farbgebung besonders frisch. Von Home24, ca. 60 Eur 4 DSDFDS- FDSFDFSCHÖN Ob als Hocker oder Bei- stelltisch – „Tam Tam“ kann für beides zum Einsatz kommen. Von Pils Potten über West- wing, ca. 330 Euro 5 DSDFDSFDSFDF- SCHÖN Ob als Hocker oder Beistelltisch – „Tam Tam“ kann für beides zum Einsatz kommen. Von Pils Potten über Westwing, ca. 330 Euro.

## Kosmetik Produkte





# Nachhaltige Küche

Schalen, Stiele, Blattgrün oder altbackenes Brot – vieles, was oft im Küchenabfall landet, lässt sich noch prima weiterverwerten. Zusätzlich sind auch „One-Pot-Gerichte“ besonders nachhaltig, denn da nur ein Topf verwendet wird, sparen sie Energie, sowohl beim Kochen als auch beim Spülen. Mit den folgenden Rezepten und Tipps könnt Ihr direkt durchstarten!

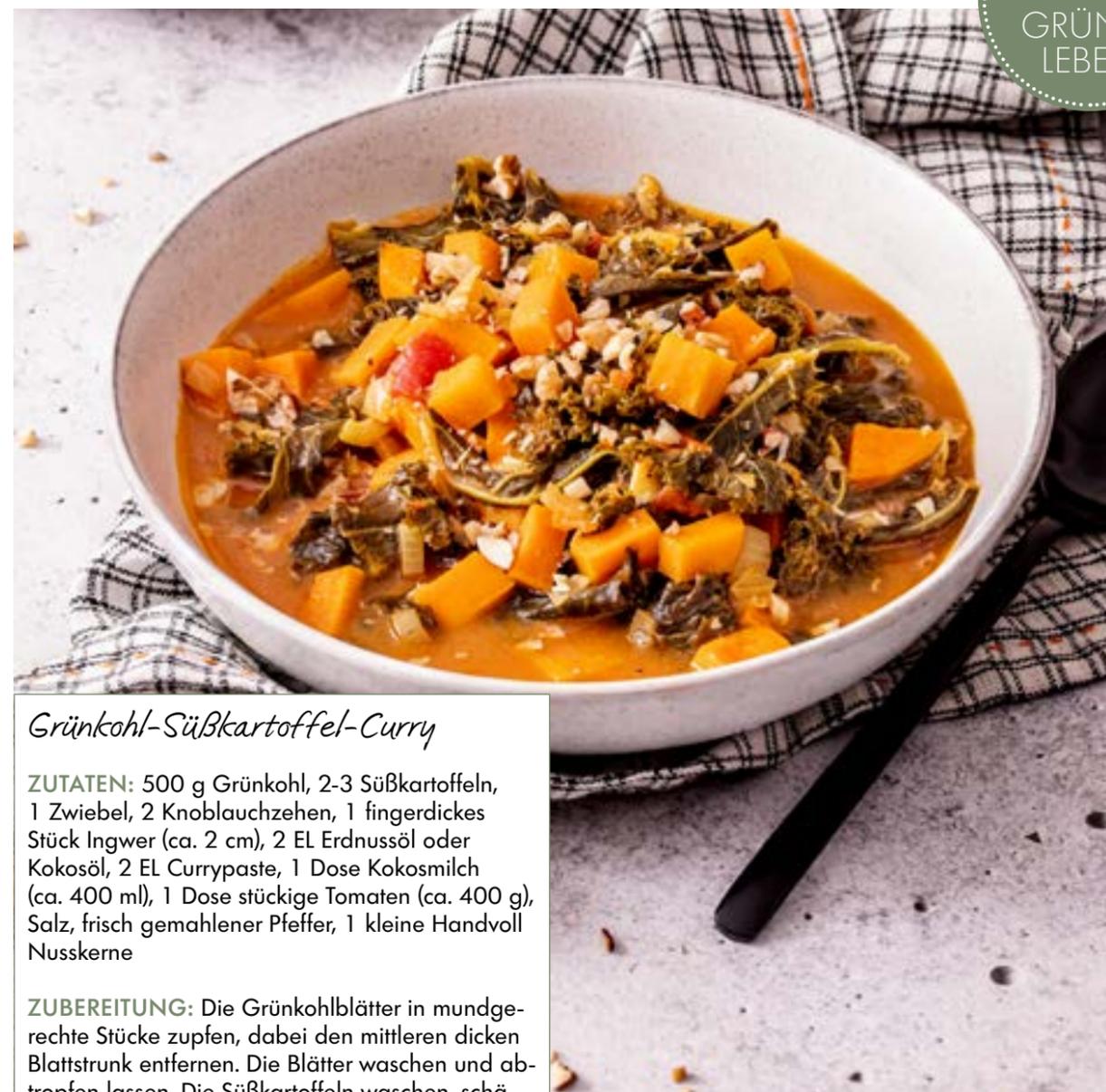


**Gemüsebrühe aus Küchenresten**

**ZUTATEN:** 1 Teil Reste von Gemüse und Pilzen wie Blattgrün, Schalen und Stiele, 2 Teile Wasser, 1 Lorbeerblatt, einige Wacholderbeeren, Muskat, Salz und Pfeffer

**ZUBEREITUNG:** Reste in einen großen Topf geben und mit der doppelten Menge an Wasser bedecken. Gewürze hinzugeben und aufkochen lassen. Mindestens zwei Stunden kochen lassen, durch ein Sieb abgießen und dann entweder gleich verwenden oder noch heiß in Flaschen und Einmachgläser abfüllen. Im Kühlschrank ist die Brühe ca. eine Woche haltbar, Ihr könnt sie aber auch wunderbar portionsweise einfrieren.

Foto: Freepik.com (1); Quelle: Alexandra Achenbach, „Meine nachhaltige Küche“, Oekom Verlag



**Grünkohl-Süßkartoffel-Curry**

**ZUTATEN:** 500 g Grünkohl, 2-3 Süßkartoffeln, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 fingerdickes Stück Ingwer (ca. 2 cm), 2 EL Erdnussöl oder Kokosöl, 2 EL Currypaste, 1 Dose Kokosmilch (ca. 400 ml), 1 Dose stückige Tomaten (ca. 400 g), Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 1 kleine Handvoll Nusskerne

**ZUBEREITUNG:** Die Grünkohlblätter in mundgerechte Stücke zupfen, dabei den mittleren dicken Blattstrunk entfernen. Die Blätter waschen und abtropfen lassen. Die Süßkartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel sowie den Knoblauch abziehen, den Ingwer schälen und alle drei hacken. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Currypaste darin zwei bis drei Minuten anschwitzen. Dann den Grünkohl zugeben und unter Rühren drei bis vier Minuten mit anschwitzen. Danach die Kokosmilch und die stückigen Tomaten hinzufügen. Mit einem Teelöffel Salz sowie etwas Pfeffer würzen und aufkochen. Zuletzt die Süßkartoffeln in die Mischung geben und das Curry abgedeckt bei mittlerer Temperatur 20 bis 25 Minuten köcheln lassen. Anschließend das Curry nach Belieben über Nacht durchziehen lassen oder sofort servieren. Dafür in Schalen füllen und mit den Nüssen bestreut servieren.

Foto: Christian Verlag/Nemanja Ralic (1); Quelle: Susann Kreiße, „One Pot – Zero Waste“, Christian Verlag

**WAS MACHE ICH AUS NÜSSEN/ MANDELN, KERNEN, SAATEN UND CO. IN ANGEBROCHENEN PACKUNGEN?**

Gerade Gerichte wie Currys sind ideal für kleine (Rest-)Mengen an Nüssen, Kernen und Saaten, da diese als knackige Komponente die cremige, weiche Textur des Currys gut unterstützen. Zudem kann der scharf-würzige Sud mit fast allem, von Mandeln über Cashewkerne bis hin zu Kokosflocken, verfeinert werden. Ein Blick in den Vorratsschrank (oder Kühlschrank) werfen und angebrochene Verpackungen für Currys o. Ä. aufbrauchen.

### Bananenbrot aus überreifen Bananen

**ZUTATEN:** 4 reife Bananen (etwa 400 g vorbereitet gewogen), 300 g Weizenmehl, 80 g weiche Butter oder Margarine, 200 g Zucker, 3 gestr. TL Backpulver (z. B. von Dr. Oetker), 1 Pck. Vanillezucker, 50 g kandierter Ingwer, ½ TL Salz, 2 Eier (Größe M)

**ZUBEREITUNG:** Bananen in kleine Scheiben schneiden oder grob zerdrücken. Ingwer in kleine Stückchen schneiden. Kastenform fetten und mehlen. Backofen auf 180 °C (Ober- und Unterhitze) oder 160 °C (Heißluft) vorheizen. Mehl in eine Rührschüssel geben und mit Backpulver mischen. Übrige Zutaten hinzufügen und alles mit einem Mixer (Rührstäbe) kurz auf niedrigster, dann auf höchster Stufe etwa zwei Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig in die Kastenform geben und glattstreichen. Form auf dem Rost ins untere Drittel des Backofens schieben und etwa 65 Minuten backen. Kuchen zehn Minuten in der Form auf einem Kuchenrost stehen lassen, dann aus der Form lösen und erkalten lassen.



**DIY-DÜNGER AUS BANANENSCHALEN**  
Selbst die übrig gebliebenen Bananenschalen lassen sich noch prima verwerten, nämlich als Dünger für Eure Pflanzen. Dafür werden sie kleingeschnitten und frisch oder getrocknet in die Erde eingegraben. Wegen ihres hohen Gehalts an Kalium eignen sich Bananenschalen besonders gut für Rosen und Blütenstauden.

**BUCHTIPP**  
In „One Pot – Zero Waste“ stellt Susann Kreihe 60 einfache Gerichte ohne Reste vor, die mit nur einem Topf, einer Pfanne oder Auflaufform gezaubert werden. Von Christian Verlag, 176 Seiten, Softcover, 26,99 Euro. Alexandra Achenbach verrät in „Meine nachhaltige Küche – on a budget“ Rezepte, Upcyclingtipps, DIY-Ideen und Lifehacks rund um die nachhaltige Küche, die sogar beim Geldsparen unterstützen. Von Oekom Verlag, 144 Seiten, Softcover, 14 Euro.



Foto und Quelle Bananenbrot: Dr. Oetker (1); Quelle DIY-Dünger: Alexandra Achenbach, „Meine nachhaltige Küche“, Oekom Verlag; Foto: Pixabay (1)



### Ofenschlupfer mit Kirschen und altbackenem Brot

**ZUTATEN:** 1 EL neutrales Öl oder Butter, 250 g altbackenes Brot (z. B. Toast, Weißbrot, Brötchen, Laugenbrezeln), 2 Eier, 250 ml Milch, 1 EL Vanillezucker, Salz, 1 Glas Kirschen (Abtropfgewicht ca. 150 g, ersatzweise andere Obstkonserven), Puderzucker zum Bestäuben

**ZUBEREITUNG:** Eine Auflaufform mit Öl oder Butter einfetten. Das Brot in Scheiben schneiden. Die Eier mit der Milch, dem Vanillezucker und einer Prise Salz verquirlen. Das Brot in die Auflaufform schichten, die Eier-Milch-Mischung darübergießen und alles zehn Minuten ruhen lassen. Inzwischen den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Kirschen abtropfen lassen und auf der Brotmasse verteilen. Den Ofenschlupfer im vorgeheizten Backofen auf dem mittleren Einschub 30 Minuten garen. Anschließend den Ofenschlupfer auf Teller verteilen und mit Puderzucker bestäubt servieren.

Foto: Christian Verlag/Nemanja Ralic (1); Quelle: Susann Kreihe, „One Pot – Zero Waste“, Christian Verlag

## WIR SIND NOCH ZU HABEN!



[blooms.de/shop](https://blooms.de/shop) **JETZT BESTELLEN**

E-MAIL: [info@blooms.de](mailto:info@blooms.de)

WHATSAPP: +49 175 45 02 774

BESTELLSCHEIN: Zum Ausschneiden auf S. 113

0800 0 256667 (Kostenfrei aus dem Inland)  
+49 2102 9644-0 (Aus dem Ausland)