



Leseprobe

Julia Watkins

Simply living well

Einfach, natürlich, low waste
- Ideensammlung für ein
besseres Leben

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



Seiten: 288

Erscheinungstermin: 30. August 2021

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Einfacher und nachhaltiger leben — und gleichzeitig schöner und gesünder: Julia Watkins weiß, wie es geht. Für alle Bereiche im Haushalt (Küche, Waschen und Putzen, Wellness, Bad, Garten) zeigt sie, wie jeder ganz einfach überflüssige Verpackungen, schädliche Inhaltsstoffe und Einwegartikel vermeiden kann. In praktischen Checklisten werden einfache und nachhaltige Alternativen für gängige Haushaltsgegenstände und -produkte beschrieben. Zu den Projekten gehören u.a. ungiftige Waschmittel, Allzweck-Zitrusreiniger, Apfelessig, Küchengefäße und Stoffbeutel, Kräutertinkturen und Pflanzencremes sowie Rezepte für verpackungsfreie Produkte wie selbstgemachte Nussmilch, Hummus, Ketchup, Salatdressings und Gemüsebrühe.



Autor

Julia Watkins

Julia Watkins hat Umweltwissenschaften studiert und in verschiedenen Bereichen des Umwelt- und Ressourcenmanagements gearbeitet. Sie war u.a. beim Peace Corps in Westafrika tätig sowie als Naturschutzwissenschaftlerin im Yellowstone National Park und als internationale Entwicklungsspezialistin in Afrika und Lateinamerika. Auf ihrem beliebten Instagram-Account *@simply.living.well* berichtet sie über das einfache und nachhaltige Leben. Wenn sie nicht gerade mit neuen Rezepten und Tipps experimentiert, kann man sie mit der Nase in einem Buch über Minimalismus, Natur oder ganzheitliche Gesundheit finden — oder mit ihren Kindern im Garten, beim Yoga oder

Julia Watkins
Simply living well

mosaik

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2020 unter dem Titel
»Simply living well« bei Houghton Mifflin Harcourt Publishing Company, New York.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft.

Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Wir haben uns bemüht, alle Rechteinhaber ausfindig zu machen, verlagsüblich zu nennen und zu honorieren. Sollte uns dies im Einzelfall aufgrund der schlechten Quellenlage bedauerlicherweise einmal nicht möglich gewesen sein, werden wir begründete Ansprüche selbstverständlich erfüllen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe August 2021

Copyright © 2020 der Originalausgabe: Julia Watkins

Copyright © 2021 der deutschsprachigen Ausgabe: Mosaik Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Originallayout: Ashley Lima

Illustrationen:

Pimlena/Shutterstock (S. 16); Allison Meierding (S. 33, 34, 35);
Kate Macate/Shutterstock (S. 82); Geraria/Shutterstock (S. 128, 182, 225)

Umschlag: Sabine Kwauka

Umschlagmotiv: living4media/Syl Loves

Redaktion: Dagmar Rosenberger

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: Mohn Media GmbH, Gütersloh

Printed in Germany

CH · IH

ISBN 978-3-442-39375-6

www.mosaik-verlag.de

Für meine Oma Eloise und meinen Großonkel Ben –
und ihre ganz besonderen Namensvettern

INHALT

EINFÜHRUNG	11
Die Low-Waste-Küche	16
Natürlich reinigen	84
Natürlich heilen	130
Natürlich pflegen	184
Der Küchengarten	226
QUELLEN	278
DANKSAGUNG	280
REGISTER	281

PROJEKTE UND REZEPTE

DIE LOW-WASTE-KÜCHE

- Der Low-Waste-Produktaustausch 18
- Der Low-Waste-Lebensmitteleinkauf 18
- Wiederverwendbare Kordelzugbeutel 25
- Selbst gemachte Bienenwachstücher 27
- Wiederverwendbare Stoffbedeckungen 30
- Furoshiki-Tücher machen und wickeln 33
- Müllbeutel aus Zeitungspapier 35
- Lebensmittelabfälle reduzieren 36
- Obst und Gemüse lagern 38
- Lebensmittel haltbar machen 41
- Kreative Ideen für Kaffeesatz 45
- Kreative Ideen für Eierschalen 47
- Gemüsebrühe aus Resten 48
- Hausgemachter Apfelessig 50
- Aromatischer Gewürztopf 53
- Hausbrot ohne Kneten 54
- Hausgemachte Nussmilch 56
- Herzhaftes Mandelgebäck 57
- Schokoladentrüffel mit Mandeln 59
- Frische Kokosmilch 60
- Kokosmehl 63
- Kokosnussjoghurt 64
- Hummus »Zero Waste« 65
- Selbst gemachtes Tahini 67
- Guacamole »Low Waste« 68
- Hausgemachtes Ketchup 69
- Zweimal Senf: traditionell und schnell 70
- Salatdressings für jeden Tag 73
- Hausgemachte Nussbutter 75
- Zero-Waste-Snackideen 77
- Getrocknete Apfelringe 79
- Cracker aus Gemüsetrester 80
- Knusperkichererbsen 83

NATÜRLICH REINIGEN

- Natürliche Putzmittel 86
- Natürliche Putzutensilien 88
- Zitrus-Allzweckreiniger 90
- Sanfte Scheuermilch 93
- Scheuerpulver mit Kräutern 94
- Natursteinreiniger 96

- Teppichreiniger 97
- Parkettreiniger 99
- Backofenreiniger 100
- Zitronenspülmittel 103
- Obst- und Gemüsereiniger 104
- Spülmaschinenmittel 107
- Tabs 108
- Natürlicher Rohrreiniger 109
- Sprudelnde Toilettentabs 110
- WC-Reiniger 113
- Washseife für die Waschmaschine 114
- Hausgemachtes Waschsoda 116
- Weichspüler 117
- Wiederverwendbare Trocknertücher 119
- Trocknerbälle aus Wolle 120
- Tipps für das Wäscheaufhängen 123
- Fleckenentferner 124
- Fenster- und Glasreiniger 127
- Holzbutter 129

NATÜRLICH HEILEN

- Die Hausapotheke 133
- Kräuter sammeln und aufbewahren 136
- Ätherische Öle 138
- Das Wasserbad 143
- Selbst gemachte Bienenwachsminis 144
- Feuriger Cider 146
- Heilende Shiitakesuppe 148
- Immun-Tonikum mit Zitrone und Ingwer 149
- Holunderbeerensirup 151
- Holunderbeereneis und Fruchtgummis 152
- Sonnenhut-Tinktur 154
- Zitronen-Ingwer-Tee 157
- Hustensirup mit Süßholz und Thymian 158
- Natürliche Erkältungssalbe 160
- Salbeihonig 162
- Verdauungstee mit Eibisch und Pfefferminze 163
- Magenbitter 165
- Entspannungstee 166
- Teemischung »Süße Träume« 167

Gute-Nacht-Honig 168
Calendulaöl und -balsam 170
Pfefferminz-Lippenbalsam 171
Kopfschmerzmittel 173
Haferflocken-Calendula-Bad 174
Natürliches Mückenspray 177
Hausmittel bei Juckreiz und Stichen 178
Pfefferminz-Lavendel-Öl bei
 Sonnenbrand 179
Aloe-vera-Gel für Wunden und
 Verbrennungen 180
Arnikasalbe für Prellungen und
 Verstauchungen 183

NATÜRLICH PFLEGEN

Der Zero-Waste-Produktaustausch 186
Zweimal Zahnpasta 188
Pfefferminz-Mundspülung 191
Zweimal Deodorant 192
Handdesinfektionsmittel 194
Waschlotion mit Kräutern 197
Haferflocken-Gesichtspeeling 198
Gesichtsmaske mit Tonerde 200
Hausgemachtes Rosenwasser 201
Rosen-Lavendel-Gesichtswasser 204
Ungarisch Wasser 205
Regenerierendes Gesichtsserum 206
Calendula-Körperbutter 207
Feste Bodylotion mit Zitrone und
 Rosmarin 209
Rosen-Körpercreme 210
Kräuter-Haarspülung 212
Kräuterbäder 215
Badebomben 216
Entspannendes Kräuterbadesalz 219
Zitrus-Pfefferminz-Fußbad 220
Massageöl mit Kräutern 223
Rouge auf Pflanzenbasis 224

DER KÜCHENGARTEN

Anzuchtbecher aus Zeitungspapier 228
Kompost-Basics 231
Kräuter trocknen 235
Frische Kräuter in Butter oder Öl
 einfrieren 237
Biologische Unkrautbekämpfung 238
Nutzinsekten anlocken 241
Insektenhotel 242
Samen sammeln 246
Vogelfutter-Cookies 249
Teetassen-Futterspender 250
Wildblumen-Samenbomben 253
Kühlschrank-Essiggurken 254
Omas einfaches Sauerkraut 256
Fermentierte Radieschen 259
Fermentierte Salsa 260
Tomaten-Karotten-Suppe 263
Pesto aus Karottengrün 264
Kalte Gurken-Avocado-Suppe 265
Brokkolistielsuppe »Zero Waste« 266
Suppe mit geröstetem Knoblauch 267
Traditioneller Rote-Beete-Kwass 268
Gebratenes Rote-Beete-Grün mit
 Pinienkernen 269
Kräutersalz 271
Einfacher Kräutersirup 272
Vier-Diebe-Essig 275
Omas Erdbeermarmelade 276

Kaffeebecher aus Pappe. Die Linie verläuft bei ihm vom Baum im Wald zum Papierwerk, zur Produktionsstätte, zum Café, zu Ihrer Hand, zum Mülleimer und zur Deponie.

In einer linearen Wirtschaft gibt es nichts Nachhaltiges. Irgendwann werden entweder die Bäume oder der Platz auf der Müllhalde knapp – oder beides. Und auch dort, wo wir Wälder aufforsten, ersetzen wir sehr häufig alte Waldbestände und ihre reiche Biodiversität durch Baumplantagen, die im besten Fall aus ein paar wenigen Baumarten bestehen.

Auch in einer Kreislaufwirtschaft werden Ressourcen erschlossen, allerdings mit mehr Verstand und Umsicht. Zum Beispiel ist es möglich, bestimmte Arten der Rohstoffgewinnung so zu gestalten, dass sie mehr in Einklang mit den natürlichen Regenerationszyklen stehen. Einmal gewonnen, können diese Rohstoffe auf eine wertschöpfende Weise verarbeitet und genutzt werden, damit das Produkt nach seiner Verwendung durch den Verbraucher wiederverwendet, wiedhergestellt oder anderweitig wiederaufgearbeitet werden kann. In einer Kreislaufwirtschaft vermeiden wir es, Abfall zu produzieren, indem wir Dinge weiterverwenden, in der einen oder anderen Form.

Ein großer Teil der Kreislaufwirtschaft basiert auf intelligenteren Designs, innovativen Materialien, technologischen Fortschritten und alternativen Geschäftsmodellen. Aber es gibt auch viel – wirklich viel –, was Sie selbst zuhause tun können. Denken Sie nur zurück an die Zeit, als die Bedürfnisse einer vierköpfigen Familie nicht anders waren als heute, nur ohne die schicken Supermärkte und Kaufhäuser in nächster Nähe oder die schnellen und einfachen Take-aways oder Lieferservices.

Deswegen ging es für mich bei Zero Waste von Anfang an um so viel mehr als nur darum, Billigprodukten aus dem Weg zu gehen und Müll zu vermeiden. Es ging darum, meine Einstellung zu ändern, einfallsreicher zu werden und eine tiefe und sinnstiftende Verbindung zur Natur, meinen Vorfahren, meinem Essen, meiner Gesundheit und meinem sozialen Umfeld zu entwickeln. Die Rezepte und Tipps in diesem Buch spiegeln diese Werte genauso wider, wie sie jedem Einzelnen von Ihnen Wege aufzeigen, sein persönliches Müllaufkommen zu reduzieren und gleichzeitig mehr Verantwortungsbewusstsein von Firmen und Regierungen zu verlangen.

Kennengelernt habe ich Zero Waste in Afrika, vor fast 20 Jahren. Ich engagierte mich im Friedenskorp und lebte in einem abgelegenen Dorf im westafrikanischen Guinea. Ländlich, ohne Straßen und komplett abgeschieden: Das Leben im Dorf war konsequent »Zero Waste« – vor allem deswegen, weil es sowieso kaum etwas gab. Fast alles wurde von Hand gemacht, oft aus Materialien, die direkt aus der Natur gewonnen wurden. Die wenigen Industrierzeugnisse, die ihren Weg ins Dorf fanden, wurden, nachdem sie ihren eigentlichen Zweck erfüllt hatten, umfunktioniert und wiederverwendet, meist bis sie aus Verschleiß fast auseinanderfielen. Nie wurde etwas weggeworfen.

Zehn Jahre später tauchte Zero Waste wieder in meinem Leben auf, kurz nach der Geburt meines ersten Kindes. Zu dieser Zeit schlug ich mich mit einer ganzen Reihe gesundheit-

licher Probleme herum und probierte verschiedenste ganzheitliche Behandlungsmethoden aus, um wieder fit zu werden. Ich versuchte, meine Gesundheit wiederherzustellen, indem ich die gleichen ruhigen, einfachen Rhythmen des Seins und Tuns einhielt, die ich in Afrika erlebt hatte oder an die ich mich noch aus der Küche meiner Großmutter erinnern konnte. So viele der Ideen, Rezepte und Hausmittel in diesem Buch sind Ausdruck dieser traditionellen Lebensweise. Gleichzeitig spielen die moderne Ernährung und natürliche Heilmittel dabei eine große Rolle.

In dieser Zeit entwickelte ich auch ein Bewusstsein für materielle Besitztümer. Das hat vielleicht etwas damit zu tun, dass ich ein von Natur aus achtsamer Mensch bin. Aber ein echter Weckruf war es für mich, drei Mal in acht Jahren umziehen zu müssen, einmal innerhalb derselben Stadt, zweimal in einen anderen Teil des Landes. Nichts ist anstrengender, als jede einzelne Sache, die man besitzt, zu sortieren, in Papier zu wickeln, in Kartons einzupacken, in Transporter zu hieven, dann wieder auszuladen, auszupacken und von Neuem zu ordnen. Das macht man ein paarmal mit einem Gegenstand, und dann ist man davon überzeugt, glücklicher ohne zu sein. Bei jedem Umzug mistete ich fast zwei Drittel unserer Sachen aus, bis nur noch das übrig war, was wir wirklich brauchten. Wenn Kram noch mehr Kram erzeugt, funktioniert dieses Konzept genauso gut andersherum. Die Trennung von einer Sache machte die Trennung von anderen einfacher. Sogar so sehr, dass es für uns zum Lebensstil wurde, mit weniger Dingen auszukommen und achtsamer zu konsumieren. Der Schriftsteller Pico Iyer fand dafür die passendsten Worte: »Luxus wird nicht definiert durch all die Sachen, die man hat, sondern durch all die Sachen, auf die man verzichten kann.«

Während ich mich also um meine Gesundheit kümmerte und unsere Besitztümer verringerte, begann ich mich dafür zu interessieren, wie die Dinge früher gemacht wurden. Das führte dazu, dass ich mir viele neue Fertigkeiten aneignen musste. Ich lernte sogar Grundnahrungsmittel selbst herzustellen, mein eigenes Brot zu backen und Gerichte auf traditionelle Art zuzubereiten. Ich stellte nährstoffreiche Knochenbrühe, Butter, Joghurt und Käse her. Ich legte Obst und Gemüse ein und fermentierte alles, was in ein Einweckglas passte. Ich brachte mir das Stricken und Häkeln bei, nähte (ein bisschen) und wusch Wäsche wie früher (viel). Ich wickelte meine Babys in Stoffwindeln, trocknete die Wäsche draußen, legte einen Gemüsegarten an und entwickelte ein Kompostsystem. Ich experimentierte mit eigenen Hygiene- und Pflegeartikeln, lernte, wie man aus Kräutern Heilmittel herstellt, gewöhnte mir ein müllfreies Einkaufsverhalten an und kaufte aus zweiter Hand, bis es mir in Fleisch und Blut überging. Selbstverständlich passierte nichts davon über Nacht. Und nicht alles ist geblieben. Ich versuchte einfach, meinen Interessen nachzugehen und mit dem zu experimentieren, was mich neugierig machte – in kleinen Schritten, mit dem, was da war, und soweit es ging. Es ist erstaunlich, wie viel Freude bereits kleine Änderungen bringen können.

Bei fast allem, was ich tat, orientierte ich mich an dem Wissen früherer Generationen und besonders an den Gewohnheiten und Methoden meiner Großeltern. Sicher, was wir als einfaches, naturnahes, gesundes und ökologisches Leben bezeichnen, nannten meine Großeltern damals einfach nur Alltag. Was für sie eine gewöhnliche Aufgabe war, war für mich

ein neues Unterfangen. Ich weiß die Annehmlichkeiten zu schätzen, die viele von uns dank des Fortschritts im letzten Jahrhundert genießen. Aber ich weiß auch, was wir für den Komfort des modernen Lebens eingetauscht haben. Damals kannte man die sozialen, emotionalen und geistigen Nöte nicht, die sich heute stetig vergrößern, weil der technologische Fortschritt uns immer weiter von unserem Essen, unserem sozialen Umfeld und uns selbst entfernt. Ich will damit nicht sagen, dass man der modernen Welt den Rücken kehren sollte. Aber ich bin der Meinung, dass es keinen besseren Weg gibt, sein Leben zu bereichern, als zu lernen, wie die Dinge früher waren, und zumindest ein paar bewährte Praktiken und Traditionen, deren Einfachheit und Zauber Körper, Geist und Seele nähren, in unsere tägliche Routine einfließen zu lassen.

So, wie man früher lebte, war es sehr viel schonender für die Umwelt. Mich überrascht und beunruhigt es, wie viel Plastikmüll seinen Weg in praktisch jeden Teil unseres Planeten gefunden hat, von der Spitze des Mount Everest bis in die Tiefen des Marianengrabens. Jedes Jahr landen acht Millionen Tonnen Plastik in den Weltmeeren, und die globale Plastikproduktion soll sich bis 2050 noch verdoppeln. Viele Plastiksarten brauchen ungefähr 450 Jahre, um sich zu zersetzen, und mikroskopisch kleine Plastikpartikel finden sich in immer mehr Ökosystemen und in der gesamten Nahrungskette. Die Menge an Plastik in den Meeren soll bis Mitte dieses Jahrhunderts die Menge an Fischen überwiegen.

Traditionelle Methoden zu erlernen und nach Zero Waste zu streben ist meine Art, eigene Werte zu leben und meinen Teil für zukünftige Generationen zu tun. Ich verstehe, dass viele Menschen sich fragen: »Was bringt es, wenn ich Müll vermeide, aber alle um mich herum nichts dergleichen tun?« Aber unsere individuellen Entscheidungen zählen. Wenn genug Menschen damit anfangen, die gleichen Entscheidungen zu treffen, dann gehen Märkte, Politiker und sogar Gesetzgeber häufig mit. Ich persönlich fühle mich gut mit den Entscheidungen, die ich jeden Tag treffe. Dass ich versuche, meinen kleinen Teil der Welt besser, gesünder, schöner und nachhaltiger zu machen, inspiriert mich und gibt mir Kraft.

Es ist meine Hoffnung, dass dieses Buch dazu dienen wird, eine Brücke zu schlagen zwischen der Anpackmentalität vergangener Generationen und der umweltbewussten Achtsamkeit, die viele von uns anstreben. Es feiert das Einfache, das Geruhsame, das Arbeiten mit unseren Händen, das Mehr-Machen und Weniger-Kaufen, das Prinzip Qualität vor Quantität und das frugale, autarke Leben in Einklang mit der Natur. Dieses Buch ermutigt dazu, weniger zu verschwenden und die Lebensweise unserer Großeltern in Ehren zu halten – wie sie ihre Familien ernährten, ihre Kleider wuschen und sich um ihren Körper, ihren Geist und ihre Seele kümmerten. Sie ist der Beweis dafür, dass Menschen einfach und gleichzeitig gut leben können.

Am Ende dieses Buches werden Sie in der Lage sein, eigene Putzmittel, natürliche Heilmittel und Pflegeprodukte herzustellen. Es wird Ihnen ein ganz neues Selbstvertrauen und eine tiefe Zufriedenheit verschaffen, wenn Sie Dinge selbst herstellen können, anstatt sie zu kaufen. Oder, wie ein altes englisches Sprichwort sagt: »Glückliche Hände machen glückliche Herzen.« Ich wünsche Ihnen viel Spaß!



**DIE LOW-WASTE-
KÜCHE**

Als ich beschloss, Zero Waste anzustreben, stand dabei die Küche im Fokus. Ich machte eine Inventur aller Utensilien, Küchengeräte und des Geschirrs und reduzierte sie auf das Nötigste. Ich zählte vier Schneebesen, also kamen drei zum Secondhandladen. Als ich bemerkte, dass ich einen Handrührer, einen Standmixer und eine Küchenmaschine hatte, beschränkte ich mich auf ein Gerät. Ich gab alles Besteck weg, bis auf je acht Messer, Gabeln und Löffel, und ich behielt nur zwei von fünf Schneidebrettern.

Um in der Küche weniger Müll zu produzieren, dachte ich viel über die Kauf- und Aufbewahrungsgewohnheiten meiner Großmutter nach und bediente mich auch vieler Ideen der Zero-Waste-Community. Ich überlegte, wie ich Dinge vermeiden könnte, die ich nicht brauchte, reduzieren, was ich verbrauchte, wiederverwenden, was ich hatte, und reparieren und kompostieren könnte, was ging. Ich nahm mir vor, dass Recycling die letzte Option sei.

Dabei ging es vor allem darum, Wegwerfprodukte zu ersetzen. Ich lernte, mit wiederverwendbaren Taschen einzukaufen, wurde ein Stammkunde der Unverpackt-Abteilung im Lebensmittelladen und fing an, für alles – Reis, Kaffee, Fleisch usw. – Glasbehälter zu benutzen. Ich brachte mir selbst bei, Nahrungsmittel zu lagern und haltbar zu machen, um Abfall zu reduzieren. Wenn die Beeren im Kühlschrank anfangen weich zu werden, frore ich sie für Smoothies ein. Wenn das Gemüse nicht gleich verwertet werden konnte, schnitt ich es klein und fermentierte es – so wurde es monatelang haltbar.

Als ich alle Spülbürsten mit Plastikgriff und die Einwegschwämme, die ich noch besaß, verbraucht hatte, ersetzte ich sie durch Bürsten mit Holzgriff und Putzlappen. Ich schaffte Müllsäcke ab und überlegte mir, wie ich Küchenabfälle wiederverwenden könnte – oder kompostierte sie. Zu guter Letzt, als ich es leid war, Nahrungsmittel wie Hummus oder Ketchup zu kaufen, brachte ich mir bei, sie einfach selbst zu machen. Alles in allem reduzierten wir unseren Müll so stark, dass wir unseren 40-Liter-Mülleimer gegen einen verzinkten 4-Liter-Wischeimer eintauschen konnten.

Wir produzieren weiterhin Müll, und ich vermute, dass wir das immer werden. Nicht jedes Lebensmittel ist unverpackt erhältlich. Wenn es um Haushaltsgegenstände geht, ist es manchmal nicht möglich, etwas ohne viel Verpackung zu kaufen. Ich kann Apfelessig selbst herstellen, aber wenn diese kleine Glühbirne im Kühlschrank durchbrennt, dann muss ich im Laden eine neue Glühbirne in einer Plastikverpackung kaufen, die nicht recycelt werden kann. Manchmal kommen uns auch unsere Lebensumstände in die Quere: Ich muss zugeben, dass es auch mal Tage gibt, an denen Arbeit und Elternsein es unmöglich machen, nicht auch mal zu schummeln und Fertiggerichte in Plastikbehältern oder Snacks in Einwegverpackungen zu kaufen.

Ich tue, was ich kann, und gebe dabei mein Bestes, immer mit dem Gedanken, dass sich ein nachhaltiges Leben auch nachhaltig anfühlen muss. In diesem Kapitel finden Sie Anregungen und Anleitungen, um weniger Müll in der Küche zu produzieren. Aber seien Sie dabei nicht zu streng mit sich selbst. So wie John Steinbeck es in *Jenseits von Eden* schrieb: »Da du jetzt nicht mehr perfekt sein musst, kannst du gut sein.«

