

VERONIKA PICHL

ZERO WASTE *Kitchen*

KOCHEN STATT
WEGWERFEN -
KREATIVE REZEPTE
FÜR OBST- UND
GEMÜSERESTE

riva

Mit Tipps
für Kosmetik
und Haushalt

Inhalt

Zero Waste Kitchen – kochen statt wegwerfen	8
Zero Waste – besser leben, sinnvoll verwerten	8
Schluss mit Verschwendung – warum so viele Lebensmittel im Müll landen	9
Mit Zero Waste starten – in wenigen Schritten zu weniger Verschwendung	10
Die vier Punkte auf dem Weg zur Zero-Waste-Küche	14
Worauf muss man bei Zero-Waste-Küche achten?	14
Zero-Waste-Küche in der Praxis	16
Äpfel	17
Apfelessig	18
Apfelschalenchips	19
Apfel-Granola-Bars	20
Apfel-Tee	22
Ananas	23
Ananas-Ingwer-Wasser	24
Ananas-Smoothie	25
Ananas-Püree	26
Ananas-Limetten-Cocktail	28
Avocado	29
Avocadokern-Shampoo	30
Banane	31
Bananen-Kräuter-Tee	32
Grüner Smoothie mit Bananenschalen	34
Birnen	35
Birnessig	36
Birnensirup	38
Blumenkohl	39
Fruchtiger Blumenkohlblättersalat	40
Blumenkohlblätter und -strunk zum Knabbern	42
Brokkoli	43
Brokkolinudeln mit Brokkoli-Käse-Soße	44
Brokkolistrunk-Chips	45
Brokkoli-Frikadellen	46
Fenchel	47
Fenchel-Orangen-Salat	48
Gurken	49
Gurkenschalenmaske	50
Gurkenschalen-Popsicles	51
Infused Water mit Gurkenschalen	52

Karotten	53
Karottenschalen-Quinoa-Salat	54
Salat mit Karottenkraut-Kräuter-Dressing	56
Kräutersalz mit Karottenkraut	58
Kiwi	59
Kiwi-Avocado Peeling	60
Kiwischalen-Erdbeer-Smoothie	62
Kohl	63
Kohl-Fritters	64
Shrimps mit Kohlsalat	66
Kohlrabi	67
Kohlrabinudeln mit Kohlrabiblatt-Pesto	68
Kartoffelpüree mit Kohlrabiblättern	69
Quiche mit Spinat und Kohlrabiblättern	70
Kohlrabiblättersalat mit Quark-Dip	72
Kohlrabiblätter-Dressing	74
Kürbis	75
Kürbiskernbrot	76
Kürbissuppe mit getrockneten Kürbiskernen	78
Geröstete Kürbiskerne	80
Lauch	81
Flammkuchen mit Lauch	82
Tomaten-Curry mit Lauchgrün	84
Paprika-/Chilischoten	85
Paprika-Chili-Soße	86
Chili con Carne	88
Papaya	89
Papayapfeffer	90
Pastinaken	91
Rote-Bete-Suppe mit Pastinakenchips	92
Pastinakenchips	94
Radieschen	95
Radieschensuppe mit Radieschengrün	96
Grüner Smoothie mit Radieschenblättern	98
Rettich	99
Rettich-Dip	100
Frittierte Rettichschalen	102
Rote Bete	103
Salat mit Rote-Bete-Blättern	104

Salat	105
Salat-Pesto	106
Spargel	107
Spargelfond	108
Süßkartoffeln	109
Knusprige Süßkartoffelschalen aus dem Ofen	110
Wassermelone	111
Eingelegte Wassermelonenschalen	112
Geröstete Wassermelonenkerne	114
Zitrusfrüchte	115
Orangeat und Zitronat	116
Schokokuchen mit kandierten Orangenzesten	118
Zitrusreiniger	120
Diverses	121
Gemüsebrühe	121
Gemüsebrühenpaste	122
Kräuterbutter mit diversem Grün (z. B. Karottengrün, Fenchelgrün)	123
Danksagung	124
Über die Autorin	125
Bild- und Rezeptnachweis	126