

ALEXANDRA ACHENBACH

# NACHHALTIG, ABER günstig!

111 Ideen für ein grünes Leben mit wenig Geld

SCHNELL,  
UNKOMPLIZIERT  
UND KREATIV







VORWORT — 5

ESSEN & TRINKEN — 8

HAUS & HEIM — 40

ENERGIE & STROM — 68

KONSUM & KLEIDUNG — 90

KOSMETIK & KÖRPERPFLEGE — 112

ÜBER DIE AUTORIN — 128

BILDNACHWEIS — 128







# \* ESSEN & Trinken

\* \* \*

Wäre es nicht wunderbar, wenn du eine gesunde Ernährung, Genuss und ökologisches Bewusstsein verbinden könntest, ohne dabei Unmengen an Geld auszugeben? Mit ein paar einfachen Veränderungen kommt mehr Nachhaltigkeit auf deinen Teller, und gleichzeitig schonst du die Familienkasse (oder das Bankkonto). Das beginnt bereits bei der bewussten Wahl deiner Lebensmittel und dem Ort, an dem du einkaufst. Und es endet schließlich damit, die Gaben der Natur wieder mehr wertzuschätzen.

# 1. NACHHALTIG TRINKEN

## DURSTLÖSCHER LEITUNGSWASSER

Wasser aus der Leitung ist in Deutschland eines der am besten kontrollierten Lebensmittel überhaupt und kann nahezu überall bedenkenlos und ohne jede Vorbehandlung getrunken werden. Leitungswasser hat nicht nur eine hohe Qualität (die Trinkwasserverordnung gibt diese vor), es ist zudem noch extrem kostengünstig und deutlich umweltschonender als Mineralwasser. Laut Verbraucherzentrale ist die Klimabelastung durch Mineralwasser allein in Deutschland fast 600-mal höher als durch Wasser aus der Leitung. Grund hierfür sind vor allem die langen Transportwege der Flaschen.

Informationen zur Wasserqualität in deiner Region bekommst du übrigens vom Wasserversorger, und Bleileitungen sind zum Glück heute kaum mehr ein Gesundheitsrisiko. Betroffen sind, wenn überhaupt, nur Häuser, die vor 1973 errichtet wurden, und Hausbesitzer und Wasserwerke sind gesetzlich zum Austausch verpflichtet, wenn Grenzwerte überschritten werden. Wer wissen möchte, ob sein Leitungswasser Schadstoffe enthält, bekommt bei seinem örtlichen Gesundheitsamt weiterführende Informationen. In diesem Sinne: Prost!

*EXTRASPARTIPP: Vor dem Trinken solltest du das Stagnationswasser aus der Leitung so lange ablaufen lassen, bis das Frischwasser kühler wird. Das Stagnationswasser einfach in Eimern oder der Gießkanne auffangen und zum Beispiel zum Blumen gießen, Putzen oder Spülen verwenden.*





# 2. BROTZEIT IST DIE SCHÖNSTE ZEIT

## BROT EINFACH SELBST BACKEN

Wenn du dich kostengünstig ernähren möchtest, kannst du bereits bei den Grundnahrungsmitteln einiges sparen. Wie wäre es beispielsweise mit selbst gebackenem Brot und knusprig frischen Sonntagsbrötchen? Hier kannst du im Gegensatz zu Discounter und Backshop die Qualität deiner Zutaten frei wählen, regionale Mühlen und nachhaltige Anbieter unterstützen und trotzdem Geld sparen. Und zu besonderen Gelegenheiten freut sich der Handwerksbäcker über deinen Besuch.

Ein saftiges Brot selbst zu backen ist kein Hexenwerk. Alles, was du brauchst, sind ein einfaches Rezept und ein bisschen Zeit.

### ZUTATEN:

#### **Für 1 Kastenbrot**

1 Würfel Hefe (42 g)

500 g Mehl (z. B. 250 g Dinkelmehl, 125 g Roggen- und 125 g Weizenmehl)

150 g Nüsse/Saaten/Kerne

1 TL Salz

25 ml (naturtrüber)  
Apfelessig

### SO GEHT'S:



**1** Löse die Hefe in 480 ml lauwarmem Wasser auf. Mische Mehl, Nüsse, Saaten und Kerne mit Salz in einer großen Schüssel. Gieße Hefemischung und Apfelessig hinzu und verrühre die Zutaten mit einem Holzlöffel, dem Handrührgerät oder einer Küchenmaschine zu einem Teig.

**2** Fette und mehle eine Kastenform, und gib den Teig hinein.

**3** Nun das Brot bei 180 °C (Ober- und Unterhitze) etwa 60 Minuten auf mittlerer Schiene backen. Unten in den Ofen eine feuerfeste Schale mit Wasser stellen.





# 3. FRÜHSTÜCKSSZAUBER

## KNUSPRIGE BRÖTCHEN UND BAGUETTE

Gibt es etwas Schöneres als ein Frühstück mit frischen Brötchen? Mit diesem Rezept zauberst du im Handumdrehen französischen Flair auf den Tisch, und ein unwiderstehlicher Duft lockt selbst den größten Morgenmuffel aus den Federn.

### ZUTATEN:

**Für 1 kleines Baguette  
oder 5 Brötchen**

250 g Mehl (Type 550)

1 Prise Zucker

1 TL Salz

1/4 Würfel Hefe

etwas Mehl für die  
Verarbeitung

### SO GEHT'S:

**1** Zunächst alle trockenen Zutaten in einer Schüssel gut miteinander mischen und die Hefe in 160 ml lauwarmem Wasser auflösen.

**2** Nun eine Mulde in die Mitte des Mehls drücken, nach und nach das Hefewasser hinzugeben und mit dem Mehl verkneten.

**3** Den Teig mit einem Tuch abdecken und ca. 2 Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. Nach etwa einer halben Stunde den Teig etwas auseinanderziehen, die Ecken zur Mitte falten, umdrehen und wieder zu einer Kugel formen. Diesen Vorgang mit dem Teig dreimal alle 30 Minuten wiederholen.



**4** Den Backofen jetzt auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und unten ein Schälchen mit Wasser hineinstellen.

**5** Es ist an der Zeit, deinen fertigen Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem Baguette oder zu Brötchen zu formen. Leg deine Backwaren auf ein Blech mit Backpapier und lass sie noch mal gehen. Teig mit einem scharfen Messer schräg einschneiden, leicht mit Mehl bestäuben und in ca. 20 Minuten goldgelb backen.

**EXTRASPARTIPP:** Der Hefeteig lässt sich auch wunderbar vorbereiten. Dafür einfach mit kaltem Wasser arbeiten und den Teig entweder im Kühlschrank über Nacht gehen lassen oder als Teigrohling ohne Gehzeit luftdicht verpackt einfrieren. Zur Weiterverwendung dann am besten langsam auftauen lassen und wie gewohnt gehen lassen und verarbeiten.



## 4. PFLANZE STICHT TIER GUT FÜRS KLIMA UND DEN GELDBEUTEL

Eine pflanzenbasierte Ernährung ist gut fürs Klima, denn Fleisch, Eier und Milchprodukte schlagen in deiner Ernährungsbilanz gleich dreimal zu Buche: durch die Produktion von Treibhausgasen, den Verbrauch an Rohstoffen und Energie für ihre Erzeugung und durch den Verlust wertvoller Agrarfläche für den Anbau von Tierfutter. Hinzu kommen ein extrem großer Wasserfußabdruck (für die Produktion von 1 kg Rindfleisch sind 16.000 l Wasser nötig!) und all die bekannten Probleme der Massentierhaltung wie Nitrat im Grundwasser, millionenfaches Tierleid, Antibiotikaresistenzen oder die Rodung von Regenwäldern.

Es gibt also eindeutig gute Gründe, tierische Produkte auf deinem Speiseplan zu reduzieren, und zudem kannst du so noch jede Menge Geld sparen.

### ÜBRIGENS:

*Nur ein fleischfreier Tag pro Person und Woche könnte in Deutschland 9 Millionen Tonnen CO<sub>2</sub>-Äquivalente pro Jahr einsparen (WWF).*

Schnelle Tricks für herrlich herzhaften Geschmack ohne Tier sind zum Beispiel geröstete Semmelbrösel oder Croûtons als würziges Topping statt Parmesan und Co., mariniertes Tofu statt Fetakäse und getrocknete Tomaten, Oliven, geröstete Zwiebeln, getrocknete Pilze, Misopaste oder Sojasauce für einen kräftigen Umami-Geschmack. Ein käsiges Aroma erreichst du mit Hefeflocken oder Hefepaste.



# 5. EI, EI, EI

## EI-ERSATZ LEICHT GEMACHT

Dir liegt das Wohl der Legehennen am Herzen, und du möchtest deinen Eierkonsum deshalb einschränken? Nichts leichter als das. Eier erfüllen unterschiedliche Aufgaben. Sie fungieren als Bindemittel, spenden Feuchtigkeit oder dienen als Backtriebmittel und machen Kuchen locker und saftig. Doch genauso einfach, wie du Schritt für Schritt Fleisch in deinem Speiseplan reduzieren kannst, gelingt das auch bei Eiern. Und oftmals wird es dir noch nicht einmal auffallen, dass das Ei fehlt. Versprochen!

Ein Ei kannst du ersetzen durch ...

½ Banane (für Süßes)

1 EL Nussmus (für Süßes)

3 EL Apfelmark (für Süßes)

2 EL Seidentofu (für Süßes und Herzhaftes)

1 EL (veganen) Joghurt (für Süßes und Herzhaftes)

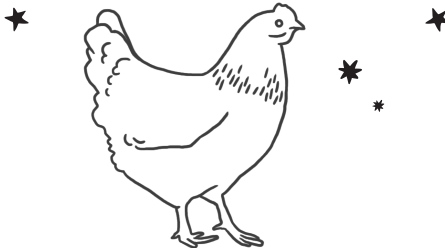
1 EL Leinsamen, in 2 EL Wasser gequollen (für Süßes und Herzhaftes)

2 EL Tomatenmark (für Herzhaftes)

schwarzes Salz (Kala Namak) für den

typischen Eigengeschmack

*EXTRASPARTIPP: Das Wasser bereits vorgekochter Kichererbsen aus der Dose oder dem Glas lässt sich mit einem elektrischen Handrührgerät wunderbar aufschäumen und dann wie klassischer Eischnee verwenden.*





## 6. DIE (HAFER-)MILCH MACHT'S PREISGÜNSTIG SELBST MACHEN

Seit ein paar Jahren sind pflanzliche Milchdrinks in aller Munde und stehen in allen Supermarkttregalen. Sie werden aus Soja, Mandeln, Cashewnüssen, Kokos, Reis und vielem mehr hergestellt. Aus einer großen Vielfalt von Rohstoffen lässt sich eine schmackhafte und vegane Alternative zur Kuhmilch zaubern. Dabei kann vor allem (regionale) Hafermilch aufgrund ihrer guten Öko- und Klimabilanz punkten. Und selbst gemacht sparst du nicht nur Geld, sondern auch noch Verpackungsmüll.

### ZUTATEN:

- 1 l kaltes Wasser*
- 100 g regionale (Bio-)Haferflocken (zart)*
- 1 Prise Salz*
- Zucker oder Zuckerrübensirup nach Geschmack*
- 3 Eiswürfel*

### SO GEHT'S:

- 1** Zunächst weichst du die Haferflocken ca. 30 Minuten in kaltem Wasser ein. Danach gießt du das Einweichwasser ab und spülst die Flocken einmal mit frischem Wasser.
- 2** Gib alle Zutaten zusammen in einen Mixer und mixe das Ganze mit hoher Geschwindigkeit durch. Dabei sorgen die Eiswürfel dafür, dass die Mischung nicht schleimig wird.
- 3** Mit einem Nussmilchbeutel oder einem feinen Passiertuch kannst du jetzt die festen und flüssigen Bestandteile voneinander trennen. Einfach durchsieben, ausdrücken und die fertige Hafermilch in eine saubere Flasche abfüllen. Im Kühlschrank ist sie ca. drei Tage haltbar.

*ÜBRIGENS: Laut Albert-Schweitzer-Stiftung verbraucht die Herstellung von Hafermilch 80 Prozent weniger Fläche als die von Kuhmilch und rund 60 Prozent weniger Energie. Insgesamt verursacht sie 70 Prozent weniger Treibhausgase.*



# 7. NACH DER JAHRESZEIT

## ESSEN, WAS GERADE SAISON HAT

Deinen Speiseplan nach den Jahreszeiten auszurichten macht gleich doppelt Sinn. Saisonales Obst und Gemüse ist meist preisgünstig, da das regionale Angebot zum jeweiligen Erntezeitpunkt hoch ist (gilt übrigens auch für Bioqualität). Hinzu kommt, dass deine Lebensmittel nicht über weite Strecken transportiert werden müssen, und das macht Saisonales zum echten Klimafreund.

### FRÜHLING

Mairübben	Rotkohl*	
Apfel*	Champignons	
Holunderblüten		
Rhabarber		
Erdbeeren		
		
Spargel		
Batavia		
Lollo Rosso		
Kopfsalat		
Rucola		
Mangold		
Spinat		
Radieschen		
Rettich		

### SOMMER

Paprika	Karotten	
Erdbeeren	Kartoffeln	
Brombeeren	Lauch	
Heidelbeeren	Frühlingszwiebeln	
Himbeeren	Zwiebeln	
Johannisbeeren	Erbsen	
Stachelbeeren	Zuckerschoten	
Wassermelone	Bohnen	
Kirschen	Brokkoli	*
Mirabellen	Blumenkohl	
Pflaumen	Kohlrabi	
Aprikose	Spitzkohl	
	Wirsing	
Aubergine	Mais	
Tomate	Champignons	*

### HERBST

Fenchel	Spitzkohl	
Apfel	Wirsing	
Birne	Weißkohl	
Holunderbeeren	Schwarzwurzeln	
Pflaume	Topinambur	
Zwetschge	Champignons	
Quitte		
Weintrauben	Haselnüsse	
	Walnüsse	
Kürbis		
Chicorée		
Endiviensalat		
Feldsalat		
Radicchio		
Mangold		

### WINTER

Zwiebel*		
Apfel*		
Birne*		
Kürbis*		
Chicorée		
Endiviensalat		
Feldsalat		
Portulak		
Radicchio		
Pastinake*		
Rote Bete*		
Karotten*		
Kartoffeln*		
Lauch		

\* aus Lagerung



# 8. KULINARISCHE ABENTEUER

## ENTDECKE DIE VIELFALT DEINER REGION

Abwechslungsreiche und gesunde Ernährung, spannende kulinarische Neuentdeckungen und kurze Wege für dich und dein Obst und Gemüse. Die Vorteile von regionalen Lebensmitteln sind unschlagbar, und meist kannst du nicht nur qualitativ hochwertig, sondern auch noch preiswert einkaufen. Das gilt vor allem für direkte Vertriebsstrukturen, die die hohen Margen des Handels ausklammern. Wochenmärkte, Hofläden, solidarische Landwirtschaften, Marktschwärmereien und Biokisten vermarkten vorwiegend eigene Produkte und bieten dir die ganze Vielfalt deiner Region. Ein wunderbarer Nebeneffekt, hier kannst du Landwirt\*innen direkt unterstützen und all deine Fragen zu Anbau und Tierhaltung stellen.

### SPANNENDE WEBSEITEN:

[www.mein-bauernhof.de](http://www.mein-bauernhof.de)

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

[www.solidarische-landwirtschaft.org](http://www.solidarische-landwirtschaft.org)

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





Alles wird teurer: Lebensmittelpreise steigen, Energiekosten gehen durch die Decke. Sparen ist also angesagt. Kann man es sich da überhaupt noch leisten, nachhaltig zu leben? Auf jeden Fall! Denn Nachhaltigkeit muss nicht immer teuer sein, im Gegenteil: Wer bewusst konsumiert, viel selber macht, tauscht, repariert und Stromfresser entlarvt, kann jede Menge Geld sparen – und dabei die Umwelt schonen! Mit 111 praktischen Tipps zeigt die Bloggerin Alexandra Achenbach, wie's geht.



### EIN BUCH, DAS SICH NICHT NUR FÜR TEURE ZEITEN LOHNT.



- **Essen & Trinken:** clever kochen und Reste verwerten
- **Haus & Heim:** selber machen und einfach haushalten
- **Energie & Strom:** Heizkosten senken und Strom sparen
- **Konsum & Kleidung:** bewusster Einkauf, Upcycling und Reparieren
- **Kosmetik & Körperpflege:** plastikfrei und natürlich

