



Alexandra Achenbach  
**Meine nachhaltige Küche –  
on a budget**

*111 Ideen & Lifehacks für wenig Geld*

144 Seiten, Softcover,  
ISBN 978-3-98726-037-7,  
14,00 € (D).  
Auch als E-Book erhältlich.

Grün, aber günstig: So geht Nachhaltigkeit in der Küche

Beim Klimaschutz drehen sich viele Diskussionen um Windkraft, Tempolimit oder Elektroautos. Zu Recht! Doch auch im eigenen Zuhause kann man ganz einfach nachhaltiger handeln. Die preisgekrönte Bloggerin Alexandra Achenbach zeigt in ihrem neuen Ratgeber »Meine nachhaltige Küche – on a budget«, wie das sogar mit wenig Geld klappen kann.

Die PET-Flaschen stapeln sich schon wieder, der abgelaufene Joghurt wird entsorgt und die stumpfen Messer müssen weg? Das geht auch anders! Viel zu viel landet heute (ungenutzt) im Müll. Dabei verursacht jedes Lebensmittel, das nicht gegessen wird, jede Einwegverpackung, die achtlos weggeworfen wird und jedes Neue, das etwas Altes ersetzt, hohe Kosten. Fürs Klima, die Natur und nicht zuletzt für uns selbst.

Nachhaltigkeitsexpertin Alexandra Achenbach weiß Abhilfe und zeigt in ihrem neuen Ratgeber »Meine nachhaltige Küche – on a budget. 111 Ideen & Lifehacks für wenig Geld« (ET 10.10.2023) neue Wege auf. Von innovativen Rezeptideen für Lebensmittelreste oder fürs Meal-Prepping über DIY-Putzmittel bis hin zur grünen Küchenausstattung, cleverer Vorratshaltung, Upcyclingtipps oder Mini-Kompostierung auch ohne Garten – Alexandras unkomplizierte Lifehacks decken ein breites Spektrum ab und unterstützen so ganz praktisch beim Geldsparen. Zudem machen die spannenden Challenges am Ende eines jeden Kapitels Lust aufs Ausprobieren und selbst Testen. So wird deutlich: Ökologisches Bewusstsein, Klimaschutz und wenig Geld sind definitiv vereinbar und echte Nachhaltigkeit muss nicht teuer sein!



© Helena Heilig

## Alexandra Achenbach

Alexandra Achenbach ist promovierte Biologin, Autorin und Bloggerin. Auf ihrem mehrfach ausgezeichneten Blog [livelifegreen.de](http://livelifegreen.de) teilt sie ihre Gedanken und Ideen für ein grünes Leben. Pragmatisch, unkompliziert und mit viel Spaß und Neugier am Verändern will sie mehr Nachhaltigkeit in den Alltag bringen. Als Mutter von zwei Kindern und Münchnerin kennt sie den Spagat zwischen Wollen und Können unter finanziellen Limits selbst nur zu gut. Seit 2019 ist sie zudem regelmäßig als Nachhaltigkeits- und Umweltexpertin im Bayerischen Rundfunk zu Gast.

## Pressestimmen

»Alexandra Achenbach ist ein liebevoll gestaltetes Buch gelungen, das mit vielen Beispielen unterhaltsam erklärt, wie man eine nachhaltige Küche organisieren kann, ohne viel Geld auszugeben.«

Peter Schrage-Arden, Aktionskreis Energie

»Ein interessantes Buch mit vielen guten Ideen und Ansätzen«

KnackPunkt