

Zero Waste – Chips aus Kartoffelschalen

Ein nachhaltiger Snack, der jedem schmeckt!

Wo kann ich das machen? Zu Hause in der Küche

Wie lange dauert das? Circa. 20 Minuten

Worum geht's?

Bei der Zubereitung von Kartoffeln kommen die Schalen oft in den Biomüll oder auf den Kompost. Das muss aber nicht sein! In unserem Tipp erfahrt ihr, wie ihr euch aus den übrig gebliebenen Kartoffelschalen einen leckeren Snack zubereiten könnt.

Ihr habt bestimmt schon mal von „Zero Waste“ gehört. „Zero Waste“ bedeutet, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Es bedeutet auch, darauf zu achten, möglichst alles, was doch an Müll anfällt, wiederzuverwenden.



Wenn jede*r von uns versucht, so wenig Müll wie möglich zu verursachen und vieles wiederzuverwenden, schützen wir alle zusammen die Umwelt. Denn: **Der beste Müll ist der, der gar nicht erst entsteht!** Jede Verpackung, die produziert wird, muss zuerst hergestellt werden, häufig aus Plastik, das aus dem begrenzten Rohstoff Erdöl hergestellt wird.

Was brauche ich dafür?

- Bio-Kartoffeln
- Salz und Paprikagewürz
- Einen Sparschäler
- Olivenöl
- Eine Schüssel
- Einen Backofen mit Backblech
- Ofenhandschuhe

Wie mache ich das genau?

Wasche die Kartoffeln vor dem Schälen gründlich mit Wasser ab. Nutze frische Kartoffeln die noch nicht gekeimt sind!

Alternativ kann man die Schalen nach dem Schälen in einer Schale voll Wasser sammeln, hierdurch löst sich noch etwas Stärke aus den Schalen heraus. Lege die Schalen zum Trocknen kurz auf ein Küchentuch.

Gebe die Kartoffelschalen in eine Schüssel und füge einen Esslöffel Olivenöl, etwas Salz und Paprikapulver hinzu. Verrühre alles miteinander, um die Gewürze zu verteilen und die Schalen zu marinieren.

Lege die Kartoffelschalen locker auf einem Backblech oder Rost mit Backpapier aus.

Backe sie bei 180-200 Grad Umluft für ca. 15 Minuten knusprig.

Tipp: Um Energie und Zeit zu sparen kann man die Chips auch schon während der Zubereitung anderer Speisen zeitgleich im Ofen zubereiten!

Wenn die Chips die gewünschte Bräune haben, abkühlen lassen, servieren und genießen!

Guten Appetit und viel Spaß beim Ausprobieren!

Euer NABU-Münsterland-Team



September 2022

ZIELE FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG

Die 193 Staaten der Vereinten Nationen haben im Rahmen der „Agenda 2030“ die [17 Ziele für nachhaltige Entwicklung](#) beschlossen. Sie richten sich an alle Regierungen und alle Bürger*innen. Die Erreichung der Ziele soll ein gutes Leben für alle ermöglichen und gleichzeitig unsere natürlichen Lebensgrundlagen dauerhaft bewahren.



Der Tipp **Zero Waste – Chips aus Kartoffelschalen** trägt bei zu

Ziel 12: Nachhaltige/r Konsum und Produktion

Weniger Müll zu produzieren, nachhaltig mit unseren Ressourcen und Nahrungsmitteln umzugehen und Produktionsketten zu hinterfragen ist grundlegend für eine nachhaltige Entwicklung.

Quelle: <https://17ziele.de>

Fotos: M. Germies

Weitere Infos und Ideen:

[Zero Waste e.V. in Münster](#)

[Unser Tipp für Zero Waste Gemüsebrühe](#)