

Low-Tech: Die Küche erfindet sich neu

Weniger Technologie,
mehr Einfallsreichtum und
Kreativität ...



Interreg



Cofinancé par
l'Union Européenne
Kofinanziert von
der Europäischen Union

Grande Région | Großregion

InteGRaVert



FINANZIERUNGSPARTNER



KOFINANZIERUNGEN





INTEGRAVERT

- Michel CINOSI – Intradel in Herstal (BE)
- Dorothee LUCZAK – Intradel in Herstal (BE)
- Lisa JABBAR – Intradel in Herstal (BE)

Lernziele der Qualifizierung

Die Qualifizierung verfolgt das Ziel, die Teilnehmenden dabei zu unterstützen, ihr Umfeld sowie ihre grundlegenden Bedürfnisse **besser zu verstehen, um technische und organisatorische Entscheidungen einfacher, verlässlicher und nachhaltiger treffen zu können.**

Sie vermittelt, wie sich mit **weniger Mitteln bessere Lösungen umsetzen lassen:** Abhängigkeiten verringern, auf einfach nutzbare, wartungsarme und reparaturfreundliche Lösungen setzen und vorhandene lokale Ressourcen sowie bestehendes Wissen gezielt nutzen.

Ein weiteres Ziel der Qualifizierung ist es, **die Fähigkeit zu stärken, auf unerwartete Situationen wie Engpässe, Ausfälle oder Krisen flexibel zu reagieren,** indem Selbstständigkeit, Zusammenarbeit und praktischer gesunder Menschenverstand gefördert werden.

Letztlich soll die Qualifizierung allen Teilnehmenden **konkrete Werkzeuge an die Hand geben, um ins Handeln zu kommen,** Vertrauen in die **eigenen Fähigkeiten zu gewinnen** und **im Alltag** zu vereinfachen, robusteren und **resilienteren Systemen** beizutragen.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung – S.7

- 1.1 Warum wir die Küche heute neu denken müssen ?
- 1.2 Die Low-Tech-Küche: ein neuer Ansatz statt eines Rückschritts.

2. Die moderne Küche neu hinterfragen – S.8

- 2.1 Das standardisierte Küchenmodell verstehen und aufbrechen.
- 2.2 Schrittweise vorgehen.

3. Von den tatsächlichen Gewohnheiten ausgehen – S.9

- 3.1 Die eigenen Gewohnheiten reflektieren.
- 3.2 Reparieren, weiterverwenden und vereinfachen.

4. Die Prinzipien der Low-Tech-Küche – S.12

- 4.1 Einfach, resilient und gemeinschaftlich.
- 4.2 Energiesparend und Unabhängigkeit.
- 4.3 Kochen und Wärme.
 - Rocket Stove.
 - Solarkocher.
- Norwegischer Kochtopf.
- 4.4 Konservierung und Kälte.
 - Lebensmittel auf andere Weise konservieren.
 - Der Passivkühlschrank
 - Low-Tech-Konservierungstechniken.
 - Der Wüstenkühlschrank.

Inhaltsverzeichnis (Fortsetzung)

5. Eine Low-Tech-Küche gestalten – S. 21

- 5.1 Grundlagen übernehmen
- 5.2 Vergleichen ohne zu urteilen.
- 5.3 Tabelle nach Bedürfnissen (Trinken, konservieren, kochen, zubereiten, reinigen...)
- 5.4 Skizzen angepasster Küchen.

7. Fazit – S.35

6. Auf dem Weg zu mehr Selbstversorgung – S. 31

- 6.1 Die Küche als System.
- 6.2 Die Küche einbinden in:
 - Das Wohnumfeld – Wurmkompost;
 - Im Garten – Kompost und Hühner;
 - In der Umgebung – soziale und gemeinschaftliche Dimension.

1– Einleitung

1.1 Warum sollte man die Küche heute neu überdenken?

Die heutige Vorstellung von einer Küche ist **standardisiert**: ein großer Kühlschrank zur Aufbewahrung großer Mengen gekühlter Lebensmittel; ein eingebauter Elektroherd; ein Kochfeld; eine Mikrowelle; ein Geschirrspüler; zahlreiche Spezialgeräte; usw.

Diese Ausstattung ist zur **stillschweigenden Norm** geworden, obwohl die Gewohnheiten der Nutzer vielfältig, im Wandel begriffen und oft bescheidener sind.

1.2 Die Low-Tech-Küche ist eine andere Art des Kochens, kein Rückschritt.

Low-Tech schlägt vor, sich auf **einfachere, reparierbare und an den Alltag angepasste Praktiken** zu konzentrieren: weniger abhängig von Technologie, widerstandsfähiger und eher auf die Nutzung als auf das Objekt ausgerichtet. Die Küche muss zu einem lebendigen Raum werden, der von den Menschen, die darin leben, gestaltet wird, statt von industriellen Standards.

2 – Die moderne Küche: ein Modell zu hinterfragen

2.1 Eine standardisierte Sichtweise auf die heutige Küche:

- Modulare Möbel als universeller Standard;
- Einbau von Geräten;
- Einheitliche Arbeitsflächenhöhe;
- Räumliche Anordnung & Arbeitsdreieck, bestehend aus Kühlschrank, Spüle und Kochbereich...
- **Diese Sichtweise entspricht nicht unbedingt unseren tatsächlichen Nutzungsgewohnheiten.**

2.2 Schritt für Schritt vorgehen

- Bestandsaufnahme: Bestehende Küche, zu renovieren oder von Grund auf neu zu bauen? Küche aus neuen Materialien oder aus vorhandenen Elementen?
- Die tatsächlichen Bedürfnisse und Gewohnheiten hinterfragen;
- Die Ausstattung überdenken und Überflüssiges reduzieren;
- Das Wesentliche reparieren oder nützliche Geräte gebraucht kaufen.

3 – Von den tatsächlichen Nutzungsgewohnheiten ausgehen...

3.1 Die eigenen Gewohnheiten hinterfragen

- **Sich die Frage stellen: „Was brauche ich wirklich“** um täglich zu kochen? Das Wesentliche vom Überflüssigen unterscheiden.
- **Den Stellenwert von Bequemlichkeit und Schnelligkeit angesichts** ökologischer und energetischer **Herausforderungen hinterfragen.**
- Die Kochgewohnheiten an **lokale, saisonale und verfügbare Ressourcen anpassen.**
- **Die Bereiche mit dem höchsten Energieverbrauch identifizieren:** Kochen, Kühlen, Haushaltsgeräte. Die Abhängigkeit von energieintensiven Geräten reduzieren und **sparsamere Techniken ausprobieren.**
- **Geräte in Betracht ziehen, die auf das Wesentliche reduziert sind:** kleiner Kühlschrank, Vorratskammer, Sonstiges... je nach eurem Lebensstil...

- Seine Gewohnheiten in der Küche überdenken, um ein **einfaches, genügsames und selbstversorgendes Leben in den Vordergrund zu stellen.**
- **Sich Gedanken über** die Herkunft der Zutaten und **die im Alltag angewandten Verarbeitungsmethoden machen.**
- Verschiedene **Methoden der Lebensmittelkonservierung** erkunden, **ohne systematisch auf Kälte oder Strom zurückzugreifen**: **Wüstenkühlschrank**; **belüfteter Vorratsschrank**; **Keller**; **Trocknung** (Solartrockner – Obst, Gemüse, Kräuter + Lufttrocknung auf Gitterrosten – Wurzelgemüse, Pilze, Kräuter); **Konservierung durch Gärung** (Milchsäuregärung + Essiggärung – Gewürze, Saucen + fermentierte Getränke – Kefir, Kombucha); **Konservierung durch Einlegen** (Konservierung in Öl oder Fett – Gemüse oder Fleisch + Konservierung in Salz/Salzlake); **Konservierung durch Kochen und Zucker** (Konfitüren, Gelees + hausgemachte, sterilisierte Konserven); **Trockenlagerung** (Silos oder luftdichte Gläser für Getreide und Hülsenfrüchte)...
- Den eigenen Verbrauch **beobachten, um Einsparmöglichkeiten zu erkennen.**

3.2 Reparieren, wiederverwenden, vereinfachen

- Bei einem Low-Tech-Ansatz in der Küche geht es darum, Geräte eher zu reparieren als zu ersetzen, um ihre Lebensdauer zu verlängern und Ressourcen zu schonen.
- Auch die Weiterverwendung vorhandener Gegenstände und Werkzeuge – manchmal zweckentfremdet – hilft dabei, mit weniger Neuanschaffungen auszukommen.
- **Beispiele:**
 - **Ein Sieb, das als Dampfkorb umfunktioniert wird**, indem man es über einen Topf stellt, um Gemüse ohne spezielles Gerät zu garen.
 - **Eine alte Reibe, die repariert oder geschärft statt ersetzt wird**, um ihre Nutzungsdauer zu verlängern.
 - **Ein Glasgefäß** (z. B. ein Marmeladenglas), **das zu einem Vorratsbehälter** oder zu einem Shaker für Saucen und Dressings **umfunktioniert wird**.
 - **Eine alte** manuelle **Kaffeemühle**, die wieder instand gesetzt wird, um Gewürze oder **Samen zu mahlen**.
 - **Altbackenes Brot, das zu Paniermehl, Croutons oder French Toast verarbeitet wird**, wodurch Verschwendung vermieden wird.
 - **Ein ausgeschalteter, aber noch warmer Backofen, der genutzt wird, um ein Gericht fertig zu garen oder warm zu halten**, ohne zusätzliche Energie zu verbrauchen.

4 – Die Grundsätze der Low-Tech-Küche

4.1 Einfaches Leben, Resilienz und soziales Miteinander

- In unseren Haushalten wird die Küche oft als „ausgestatteter“ Raum betrachtet, ein Ort, an dem sich Elektrogeräte ansammeln, die uns das Leben angeblich erleichtern sollen.
- Diese Geräte haben jedoch ihren Preis: **energetisch** (hoher Energieverbrauch je nach verwendetem Gerät); **materiell** (mehr oder weniger kostspielige Ausstattung je nach Herkunft, Marke und den beim Kauf gewählten Kriterien) und **ökologisch** (Ressourcenverknappung, Auswirkungen durch den Transport, chemische Verschmutzung, Abfallentsorgung am Ende der Lebensdauer).
- Um eine Low-Tech-Küche anzustreben, müssen **3 wesentliche Grundprinzipien berücksichtigt werden: Nützlichkeit, Zugänglichkeit und Nachhaltigkeit. Energieeffizienz und Unabhängigkeit** sind die Schlüsselbegriffe.
- Im Idealfall sind die angebotenen Lösungen **für alle zugänglich, robust und leicht zu reparieren**. Sie erfüllen **grundlegende Bedürfnisse** und stehen im Gegensatz zu Konsumdenken und künstlich verkürzter Lebensdauer von Produkten.

4.2 Energieeffizienz und Unabhängigkeit

- Man muss vorrangig dort ansetzen, wo die Auswirkungen am größten sind: Kochen & Heizen / Aufbewahren & Kühlen.
- Man muss sich auch von der Vorstellung lösen, dass eine Küche mit Geräten vollgestopft sein muss.
- **Weniger Geräte bedeuten:**
 - ✓ Weniger Reparaturen, die nicht möglich sind;
 - ✓ Weniger Elektronikschrott;
 - ✓ Geringerer Verbrauch;
 - ✓ Mehr Unabhängigkeit.

Beachten Sie auch, dass eine Low-Tech-Küche durch die Verwendung nachhaltiger, leicht zu reparieren und plastikfreier Materialien dazu beiträgt, die chemische Belastung zu reduzieren.

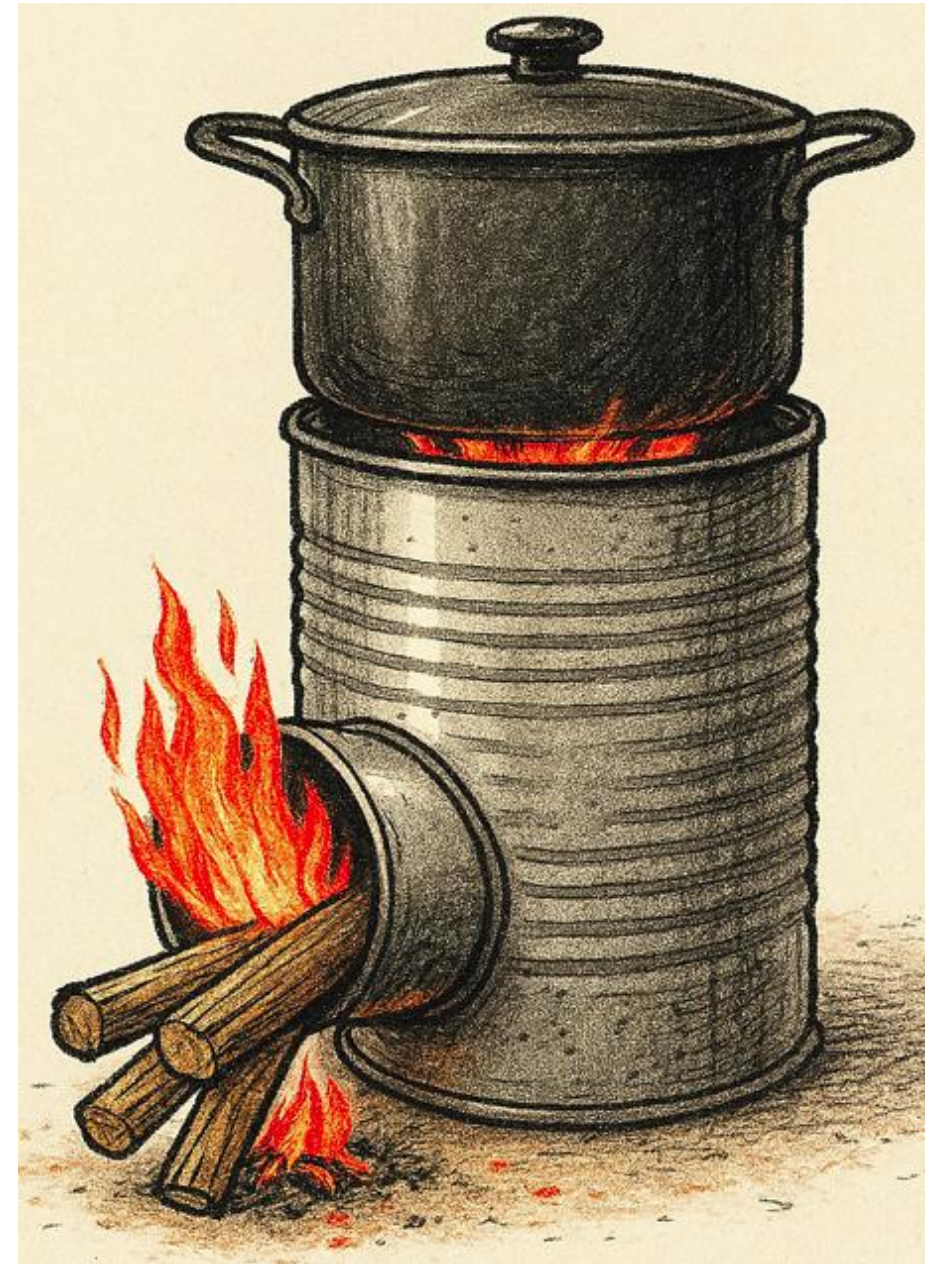
4.3 Kochen & Wärme

Neben dem Kühlzyklus spielt **das Kochen** eine wichtige Rolle. **Das Entdecken und Beherrschen von Low-Tech-Kochmethoden** bietet zugängliche und effiziente Lösungen, um den Energiebedarf zu senken. Raketenofen; Solarkocher; norwegischer Kochtopf; Parabol- oder Röhrensolarkocher; Gusseisenplatte oder -pfanne (langsame und gleichmäßige Wärmeverteilung); mehrstufiges Dampfgaren; usw. All dies ermöglicht es uns, zu einfachen Handgriffen zurückzufinden und ein anderes Verhältnis zur Zeit zu entwickeln.

Der Rocket Stove bietet viele Vorteile. Er ist sehr einfach selbst zu bauen, robust und wird mit kleinem Reisig (Gartenabfälle – Schnittgut; beim Spazierengehen gesammelte Zweige; ...) befeuert. Er ermöglicht eine sehr effiziente Verbrennung, setzt nur sehr wenig giftigen Rauch frei (erhebliche Reduzierung der Partikelemissionen) und erzeugt gleichzeitig intensive Wärme.

Im Vergleich zu einem herkömmlichen Feuer spart er bis zu 80 % Holz. Dank seiner Heizleistung kann man darin Suppen und Schmorgerichte kochen, Gemüse anbraten, Wasser in wenigen Minuten zum Kochen bringen und – je nach Größe – sogar ganze Mahlzeiten für große Gruppen zubereiten.

Die Fotos von den
verschiedenen
Fortbildungen werden
2027 hinzugefügt.



4.3 Kochen & Wärme (Fortsetzung)

Mit dem Solarofen lässt sich dank der vorhandenen Energie der Sonne kochen. Ein einfacher Ofen aus Pappe, Aluminiumfolie und einer Glasplatte kann Temperaturen erreichen, die zum Garen von Gemüse, Brot und Schmorgerichten ausreichen.

Große Vorteile dieser Technik: Das Essen verbrennt nicht und es entstehen keine CO₂-Emissionen.

Der norwegische Kochtopf dient als „Passivkocher“. Er ermöglicht es, den Garvorgang über mehrere Stunden fortzusetzen und das zukünftige Essen warm zu halten.



Die Fotos von den
verschiedenen
Fortbildungen werden
2027 hinzugefügt.

4.4 Lagerung und Kühlung

Lebensmittel anders lagern: vom neu konzipierten Kühlschrank bis zur Speisekammer.

Die Abhängigkeit vom Kühlschrank zu verringern, eröffnet Möglichkeiten für erhebliche Energieeinsparungen und regt gleichzeitig dazu an, unsere Gewohnheiten bei der Lebensmittelaufbewahrung grundlegend zu überdenken.

Die Größe des Kühlschranks zu reduzieren oder sogar in Betracht zu ziehen, mehrere Monate im Jahr ganz darauf zu verzichten, wird möglich, wenn man geeignete alternative Lösungen einführt.



12 Monate / 12



2-5 Monate / 12

Die klimatisierte Vorratskammer erweist sich als erste ausgereifte Alternative, um diesen Wandel zu vollziehen. Auch als „passive Vorratskammer“ bezeichnet, von alten Praktiken inspiriert und durch Low-Tech-Ansätze wiederbelebt, nutzt sie natürliche Schwankungen bei Temperatur, Luftfeuchtigkeit und Belüftung, um verschiedene Arten von Lebensmitteln effizient und **ohne Stromverbrauch zu lagern**.

Sie ist Teil eines umfassenderen Ansatzes, der darauf abzielt, unseren Energieverbrauch zu senken und gleichzeitig unsere Selbstversorgung zu stärken.

Die Einführung **dieser Alternativen bedeutet auch eine Veränderung unserer Ernährungsgewohnheiten und unserer Lagerungsmethoden**.

Es geht darum, Produkte zu bevorzugen, die von Natur aus besser lagerfähig sind: Wurzelgemüse, Getreide und Hülsenfrüchte, gegärte Lebensmittel, Trockenfrüchte oder auch selbst eingemachte Konserven. Dieser Ansatz fördert eine saisonale Ernährung, die weniger von der Kühlkette abhängig ist und oft mehr Know-how erfordert.

Über die erzielten Einsparungen hinaus tragen diese Praktiken zur Wiederentdeckung einfacher, nachhaltiger und zugänglicher Techniken bei, die Ökologie, gesunden Menschenverstand und die Freude an einer anderen Art des Konsums miteinander in Einklang bringen.

Trockene und luftige Umgebungen

1 → 4

Lichtbedingungen bei der Lagerung

- ✓ Aprikose, Avocado, Banane, Kürbis, Mango, Wassermelone, Birne, Paprika, Tomate...
- ✓ Ananas, Kirsche, Mandarine, Orange, Pfirsich, Pampelmuse, Traube...
- ✓ Aubergine, Gurke, Kiwi...

5 → 6

Dunkle Umgebung

- ✓ Knoblauch, Samen im Glas, Koriander, Kreuzkümmel, Schalotten, Brombeeren, Zwiebeln, Süßkartoffeln, Pfirsiche, Kartoffeln...
- ✓ Melonen, Birnen, Äpfel...



Die Vorratskammer, auch als passives Vorratsmöbel bezeichnet, dient dazu, die Haltbarkeit von Lebensmitteln ohne Kühlschrank zu verlängern.

Feuchte und dunkle Umgebung

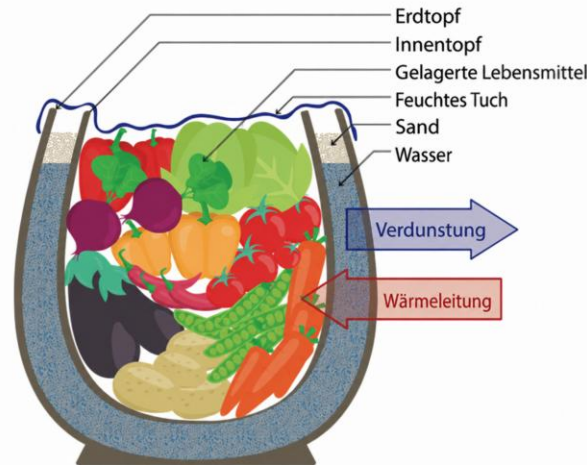
→ 7

Der Wüstenkühlschrank

- ✓ Artischocke, Spargel, Rote Bete, Mangold, Brokkoli, Sellerie, Champignons, Blumenkohl, Kopfkohl, Zucchini, Chicorée, Erdbeere, grüne Bohnen, Rübe, Pastinake, Lauch, Salat, Radieschen, Rucola...



Zwei ineinander gesteckte Blumentöpfe, um Lebensmittel ohne Strom kühl zu halten.



Sand und Wasser sorgen für Frische.

5 – Eine Low-Tech-Küche gestalten

5.1 Grundsätze, die es zu beachten gilt

- Nur sehr wenige Elektrogeräte;
- vielseitige Nutzungsmöglichkeiten;
- Einfache, langlebige Materialien (Edelstahl, Gusseisen, Holz);
- Einfach zu reparieren und zu reinigen;
- Eine Liste der WIRKLICH unverzichtbaren Geräte und Utensilien erstellen.

5.2 Vergleichen, ohne zu moralisieren

- Sich für einen schrittweisen Übergang entscheiden.
- Immer im Hinterkopf behalten, dass es mehrere Wege gibt, um ans Ziel zu gelangen.
- Eine Vergleichstabelle nach Verwendungszweck erstellen (trinken, aufbewahren, kochen, zubereiten, reinigen, ...).

5 - Standardküche

Alternativen

Strukturierung nach Verwendungszwecken

1. Trinken – Kaffee, Tee...

Ziel: Zubereitung von heißen und kalten Getränken ohne Strom, Reduzierung von Einwegartikeln.

Einwegflaschen/-dosen

- Trinkflaschen.

Elektrische Espressomaschine

- Italienische Kaffeemaschinen.
- Kaffeemaschine mit Kolben.
- Filterkaffeemaschine.

Elektrische Kaffeemühle

- Handkaffeemühle.
- Kaffeesatz (später im Garten wiederverwendbar).

Einweg-Teebeutel

- Wiederverwendbarer Teebeutel.
- Teekugel.
- Wiederverwendbarer Filter.

- Thermoskanne: zum Warm- und/oder Kalthalten von Getränken.

Standardküche	Alternativen
2. Lagerung und Kühlung	<u>Ziel:</u> Verringerung der Abhängigkeit von elektrischer Kühlung.
Elektro-Kühlschrank	• Wüstenkühlschrank • Stromloser unterirdischer Kühlschrank • Saisonales Passivkühlgerät – sehr gut isoliert – im Freien aufgestellt (Herbst–Frühjahr). • Passiver Kühlschrank mit Klimakontrolle.
TIPP: Achten Sie darauf, Ihren Kühlschrank gut zu organisieren (um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden) und zu strukturieren (im Hinblick auf das Batch Cooking). Den Kühlschrank ohne zusätzliche Ausrüstung optimal zu nutzen, bedeutet bereits, durch gute Organisation einen einfachen Lebensstil zu erreichen.	
Elektrische Gefriertruhe	• Milchsäuregärung • Trocknung • Glasgefäße
Einwegverpackung für Snacks	• Bock n'roll • Wiederverwendbare Stoffbehälter • DIY-Bienenwachs-Frischhaltefolie

Standardküche

Alternativen

3. Kochen und Hitze

Ziel: Kochen mit wenig oder gar keinem Energieverbrauch, Förderung der thermischen Trägheit und passiver Systeme.

Elektrisches Kochen

- Kochen mit Holz, z. B. mit einem Rocket Stove, Grill...
- Solaröfen (Parabol-, tragbare, selbstgebaute Öfen ...)
- Kerzenofen (für den gelegentlichen Gebrauch).

Elektrischer Dampfgarer

- Norwegischer Kochtopf als Ergänzung.
- Langsames Garen über einen längeren Zeitraum, ein gusseiserner Topf.
- Klassischer Kochtopf über Holzfeuer und im Wasserbad.

Elektrischer Warmwasserbereiter

- Wasserkocher auf dem Herd.
- Rocket Stove und Thermoskanne zum Warmhalten.

Elektrischer Raclette-Grill

- Raclette mit Kerze.

Elektroofen

- Solarofen: Dieses Garen sollte man auf sonnige Tage beschränken und die Rezepte dem Wetter anpassen.

Standardküche

Alternativen

3. Kochen und Hitze (Fortsetzung)

Elektrische Fritteuse

- Topf / Bratpfanne aus Gusseisen.
- Rocket Stove.

Elektrischer Toaster

- Toaster mit Flamme.
- Pfanne / Gusseisen.
- Bratplatte auf einem Rocket Stove.

Mixer und/oder Wasserkocher

- Handhackmesser.
- Handkurbel-Schneebesen.
- Mörser und Stößel.
- Standmixer mit Fußpedale.

4. Zubereitung & Zerkleinern

Ziel: Lebensmittel ohne elektrischen Antrieb zu verarbeiten.

Elektronische Waage

- Waage mit manueller Tarierung.

Elektromesser

- Handmesser / Messerschärfer.

Elektrische Schneidemaschine

- Manuelle Schneidemaschine.

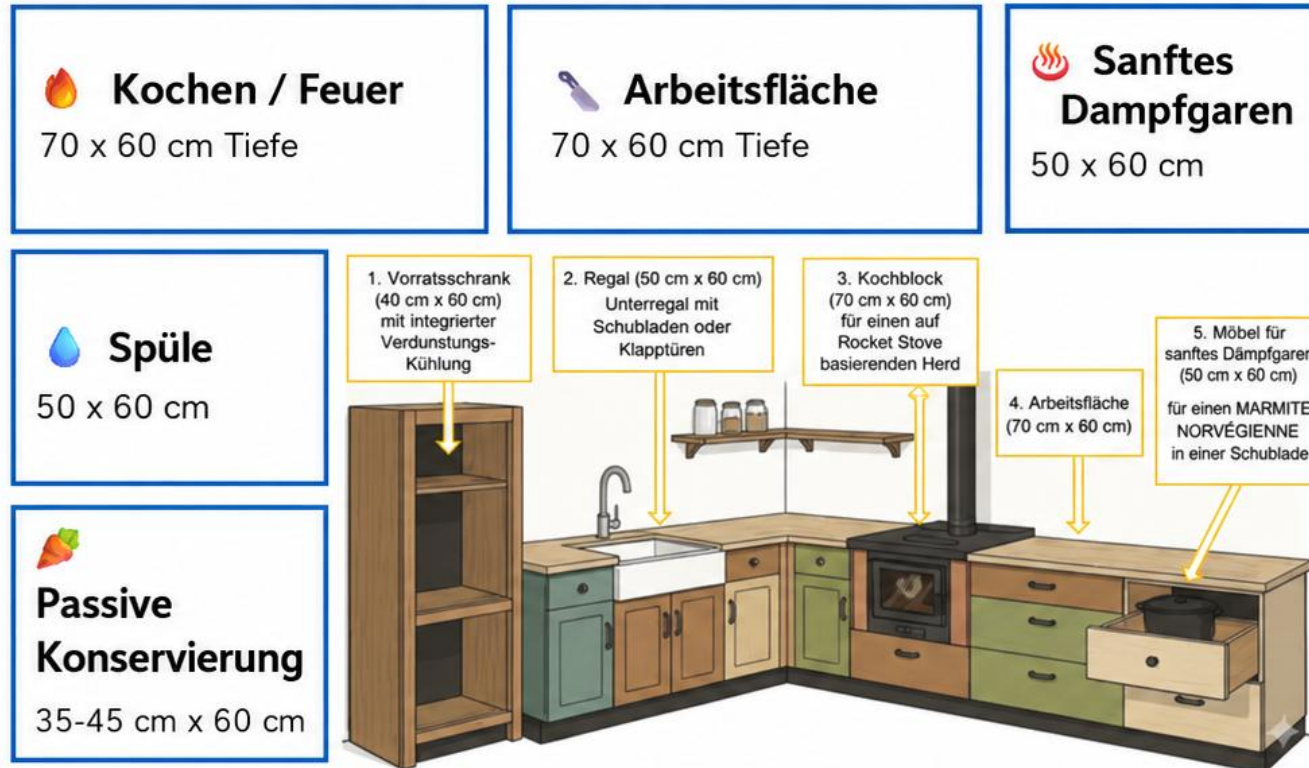
Küchenutensilien aus Kunststoff

- Küchenutensilien aus Metall und Holz (aus zweiter Hand).

Standardküche	Alternativen
5. Reinigung und Pflege	<u>Ziel:</u> Reinigung ohne Einwegartikel und chemische Reinigungsmittel.
Einweg-Spülbürste	• Wiederverwendbare Spülbürste.
Einweg-Küchentuch	• Stoffservietten.
Kaffeesatz (Abfall)	• Wiederverwendung = Lufterfrischer, Peeling, Verwertung im Garten.
Klassische Reinigungsmittel	• Natürliche Produkte zum Schrubben, Reinigen und Desinfizieren der Küche – ganz ohne Technik und im „Do-it-yourself“-Stil. • Wandseife.
Einwegschwamm	• Ein natürlicher Pflanzenschwamm namens „Luffa“ (getrocknete Frucht einer Kletterpflanze aus der Familie der Kürbisgewächse, die in unseren Breitengraden im Gewächshaus angebaut werden kann). • Schwamm zum Selbermachen.

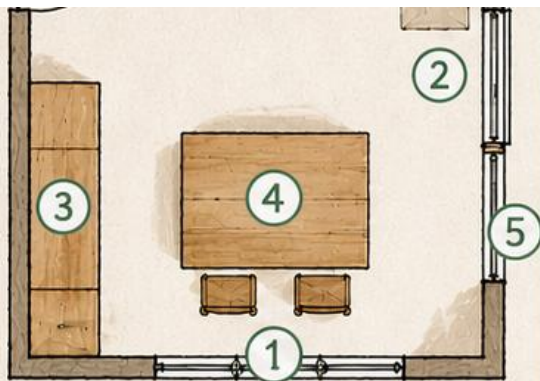
Standardküche	Alternativen
6. Abfallwirtschaft	<u>Ziel:</u> Abfallvermeidung und/oder – verwertung.
Klassischer Abfallbehälter (für gemischten Abfall)	• Mülltrennungsbehälter. • Wurmkompost. • Kompost. • Hühner zur Abfallvermeidung (siehe spezielle Schulung zu diesem Thema).
7. Lüftung und Infrastruktur	<u>Ziel:</u> Einschränkung motorisierter Fahrzeuge.
Elektro-Dunstabzugshaube	• Natürliche Belüftung (Fenster). • Abzugsrohr / Dachhaube (Kamineffekt). • Passivkohlefilter.
Spülbecken	• Durchflussbegrenzer. • Auffangwanne.
Von den Teilnehmern zu vervollständigen	

A. Auf dem Weg zu einem idealen Küchenplan, zeichnen Sie Ihre...



B. Küchenplan low-tech ultra kompakt : 2-3 m linear, je nach Ihren Bedürfnissen festzulegen ...





- ① Arbeitsfläche mit Spüle
- ② Kochbereich (Holzofen / Rocket Stove)
- ③ Offene Aufbewahrung (Körbe, Gläser, Geschirr)
- ④ Vorbereitungs- / Esstisch
- ⑤ Fenster für Tageslicht und Querlüftung



Die Fotos der Low-Tech-Küche, die in der Leichtbauwohnung (einem zu Wohnzwecken umgebauten Seecontainer) eingerichtet wurde, werden 2027 hinzugefügt

6 – Auf umfassende Selbstständigkeit hinarbeiten

Den Blickwinkel erweitern

- Nachdem Sie die Nutzungsgewohnheiten überdacht, die Ausstattung vereinfacht und eine auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Low-Tech-Küche entworfen haben, besteht ein wesentlicher Schritt darin, den Blickwinkel über die Küche hinaus zu erweitern. Die Küche ist kein isolierter Raum: Sie ist Teil eines größeren Systems und steht in direkter Wechselwirkung mit dem Wohnbereich, dem Außenbereich und der Umgebung.

6.1 Die Küche als System

- In einem Low-Tech-Ansatz wird die Küche zu einem Knotenpunkt von Strömen:
 - ✓ Ströme von Materialien (Lebensmittel, organische Abfälle);
 - ✓ Ströme von Energie (Wärme, Wasser, Strom oder Alternativen);
 - ✓ Ströme von Zeit und alltäglichen Handgriffen.

Diese **systemische Sichtweise** ermöglicht es, an Autonomie zu gewinnen, ohne technische Komplexität hinzuzufügen, **indem einfach die vorhandenen Elemente besser miteinander verknüpft werden.**

6.2 Die Küche in ihre Umgebung einbinden + Fotos 2027

Die Low-Tech-Küche fügt sich auf natürliche Weise in die übrigen Räume des Hauses ein:

- **Im Wohnbereich**

- ✓ Einrichtung eines **Wurmkomposts** zur Verwertung organischer Abfälle im Innenbereich;
- ✓ Rückgewinnung und Wiederverwendung bestimmter Wasserarten (je nach Kontext und Verantwortlichkeiten);
- ✓ Eine Gesamtorganisation, die Energieeffizienz und den Verzicht auf motorisierte Geräte fördert.

- **Im Garten** erstreckt sich die Küche, wo immer möglich, nach draußen.

- ✓ **Kompost** für pflanzliche Abfälle;
- ✓ Ein **Hühnerstall** als ergänzende Lösung zur Reduzierung von Lebensmittelresten;
- ✓ **Lokaler Anbau** (Gemüsegarten, Kräuter), der sich direkt auf die Art der Konservierung, der Zubereitung und die kulinarischen Gewohnheiten auswirkt.

Die Küche wird so zum Schnittpunkt zwischen Ernährung und dem Kreislauf des Lebens.

Die Fotos von den verschiedenen
Fortbildungen werden 2027 hinzugefügt

6.2 Die Küche in ihr Umfeld einbinden

Schließlich ist die Low-Tech-Küche Teil einer gemeinschaftlichen und sozialen Dimension.

○ In der Region

- ✓ **Weitergabe von Know-how** (Konservierung, Fermentierung, energiesparendes Kochen);
- ✓ **Gemeinsame Nutzung** selten genutzter **Geräte**;
- ✓ **Austausch** von Lebensmitteln, Saatgut und Praktiken;
- ✓ **Einbindung in lokale Initiativen** (Gemeinschaften, Workshops, Schulungen, Nachlese,...).

Die angestrebte Selbstversorgung stellt keine Abgrenzung dar, sondern eine Form der kollaborativen Unabhängigkeit, die auf Verbindungen und Weitergabe beruht.

7 – Fazit

Die Küche unter dem Gesichtspunkt von Low-Tech neu zu überdenken, bedeutet weder einen Rückschritt noch den Verzicht auf Komfort. Es bedeutet vielmehr, die **Perspektive zu wechseln**: weg von einer standardisierten, überausgestatteten und energieintensiven Küche hin zu **einer lebendigen, schlichten und anpassungsfähigen** Küche.

○ Der vorgeschlagene Ansatz lädt dazu ein:

- ✓ Von den tatsächlichen Nutzungsgewohnheiten, statt von Normen auszugehen
- ✓ Einfachheit, Reparaturfreundlichkeit und Nachhaltigkeit in den Vordergrund zu stellen
- ✓ Abhängigkeiten zu verringern und gleichzeitig an Autonomie zu gewinnen
- ✓ Den alltäglichen Handgriffen wieder einen Sinn zu geben.

Die Low-Tech-Küche ist kein starres Modell, sondern ein **anpassungsfähiger**, sich weiterentwickelnder **Weg**, der jedem Haushalt, jedem Kontext und jeder Region eigen ist. Sie ebnet den Weg für eine widerstandsfähigere, bewusstere und vor allem **engere Verbindung zur Natur und zu den Menschen, die sie umsetzen**.

