

Verena Hirsch

DEINE KÜCHE KANN NACHHALTIG

Das Kochbuch für mehr
Wertschätzung und
weniger Verschwendung



Über 50
Zero-Waste-Rezepte



Haltbarmachen
im Handumdrehen



Clever organisieren:
Küche, Einkauf, Vorrat



Mit großer Zutaten-
Tauschbörse

BLV

INHALT

Vorwort	7
---------------	---

MEINE PERSÖNLICHE GESCHICHTE 8

Das Biobauernhofkind, das von der Landwirtschaft nichts wissen wollte	10
Von der Jurastudentin zur Biobloggerin	12

SO GEHT LEBENSMITTELWERTSCHÄTZUNG 14

Ernährung und Klima hängen zusammen	16
Lebensmittelverschwendung – das große Problem	18
Wertschätzung, wo bist du?	20
Saisonkalender	22
Nachhaltig(er) essen – so geht's	24



CLEVERE KÜCHENORGANISATION 30

Küchenequipment	32
Essen richtig lagern – die Basics	36
Haltbar machen im Handumdrehen	40
Vorräte ordnen und organisieren	44
Routinen finden und etablieren	48
Mini-Challenges für den Alltag	54

FAIRWERTEN STATT WEGWERFEN 56

Jedes Lebensmittel ist es wert, gegessen zu werden	58
Das Mindesthaltbarkeitsdatum	60
Verdorbene Lebensmittel richtig entsorgen	62

FAIRWERTEN IN DER PRAXIS 64

Obst fairwerten	66
Obst haltbar machen	68
Rezepte	70
Obst bis zum allerletzten Bissen	76

GEMÜSE FAIRWERTEN 78

Gemüse einfach tiefkühlen	82
Tiefkühlkräuter selber machen	83
Rezepte	84
Gemüse bis zum allerletzten Bissen	94

BACKWAREN FAIRWERTEN 98

Auffrischen und haltbar machen	102
Rezepte	104

KÜHLPRODUKTE FAIRWERTEN 112

Haltbarkeit von Kühlprodukten	114
Rezepte	116



TROCKENPRODUKTE UND KONSERVEN FAIRWERTEN 122

Trockenprodukte & Co.

restlos aufbrauchen 124

Rezepte 126

ESSENSRESTE FAIRWERTEN 142

Reste als Basics für neue Gerichte 144

Rezepte 146

WENN MAL WAS DANEBEN GEHT 154

Rezept 158

GERICHTE AUS DEM VORRAT 160

Rezepte 162

AUSSERHALB DER EIGENEN KÜCHE... 176

Auswärts essen 178

(Ehrenamtlich) Essen teilen 180

SERVICE 182

Große Zutaten-Tauschbörse 182

Bezugsquellen und Literaturempfehlungen 186

Dank 187

Register 188

Autorenportrait 190

Impressum 192



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Verena Hirsch

ich bin damit aufgewachsen, dass Nahrungsmittel sehr wertvoll sind. Egal ob gekauft oder selbst angebaut – Essen wurde in meiner Familie gehegt, gepflegt, zubereitet, gekocht, gebacken und restlos verwertet. (Nachhaltige) Lebensmittel hatten stets eine sehr hohe Priorität.

Doch dieser hohe Stellenwert von Nahrungsmitteln ist in unserer Gesellschaft heute selten geworden. Wir wollen es so einfach, so schnell und vor allem so günstig wie möglich. Und das meine ich ganz ohne Wertung. Aber die Rechnung von günstigem Essen im Überfluss geht am Ende nicht auf.

Vielleicht hast du schon mal gehört, dass vegane Ernährung gut für die Umwelt sein soll, dass viel zu viele Lebensmittel weggeworfen werden und dass Plastik so gut es geht vermieden werden sollte. Vielleicht versuchst du auch schon, mehr pflanzliche Lebensmittel und unverpacktes Gemüse zu kaufen. Vielleicht bist du aber auch verwirrt von all den Empfehlungen und weißt einfach nicht, wo du anfangen sollst. Das verstehe ich nur zu gut.

Genau deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. Ich zeige dir, wie du mit einfachen Routinen deine Vorräte besser strukturierst – auch mit wenig Zeit. Wir klären die Gretchenfrage, ob bio besser ist als regional, warum bunte Obstkörbe keine gute Idee sind und wie du mit deinem Tiefkühlgerät ein Profi im Haltbar-machen wirst. Außerdem verrate ich dir, wie Spaghetti vom Vortag als Muffins zum Hingucker des Abendessens werden.

Freue dich auf viele Aha- Momente, auf einfache und schnelle Rezepte sowie auf Tipps rund um die nachhaltige Ernährung. Viel Spaß beim Lesen, Ausprobieren und Fairwerten.



SO GEHT LEBENSMITTEL- WERTSCHÄTZUNG

Wie wir den Umgang mit Lebens-
mitteln für uns und die Umwelt
ändern können – mit Vielfalt
statt Verzicht.



ERNÄHRUNG UND KLIMA HÄNGEN ZUSAMMEN



Bewusst mit Lebensmitteln umzugehen, ist weit mehr als ein netter Zeitvertreib – nämlich notwendig für eine gesunde und nachhaltige Zukunft. Warum unsere aktuellen Ernährungsgewohnheiten schlecht fürs Klima sind und wie wir sie ändern können.

Nachdem ich die Paragraphen also endgültig an den Nagel gehängt hatte, um mich ganz meiner Leidenschaft zu widmen, ploppten plötzlich enorm viele Fragen in meinem Kopf auf: Warum kaufen wir lieber importierte Mangos, anstatt die Äpfel in unserem Garten zu ernten? Warum wollen wir so wenig Geld wie möglich für Lebensmittel ausgeben? Und warum werfen wir sie dann wieder weg, obwohl sie noch gut sind? Warum müssen die Ladentheken auch 5 Minuten vor Ladenschluss noch prall gefüllt sein? Warum, warum, warum ...

Je mehr ich nach Antworten suchte, desto klarer wurde mir, wie wahnsinnig komplex unser Ernährungssystem ist – oder besser gesagt, worin alle seine Fehler liegen. Zusammengefasst könnte man auch sagen: Der Fehler liegt im System. Gurken aus Spanien zu importieren, ist günstiger als sie saisonal und regional in Deutschland anzubauen. Pflanzliche Milchalternativen werden höher besteuert als Kuhmilch. Essen wegzuerwerfen, lohnt sich für Supermärkte oft finanziell mehr als es zu spenden. Klingt für dich absolut nicht logisch? Dann sind wir schon mal zu zweit. Lass uns also einfach damit anfangen, alles Schritt für Schritt aufzudröseln.

JEDES LEBENSMITTEL HINTERLÄSST EINEN FUSSABDRUCK

Wie unsere Lebensmittel heute produziert werden, ist teilweise unfassbar vielschichtig und kompliziert. Was alles geschieht, bevor die Nudeln, die Tomaten oder die Milch in unserem Einkaufskorb landen, können wir als Endverbraucher so gut wie gar nicht beeinflussen. Allerdings haben wir es schon in der Hand, was wir einkaufen und wie wir damit umgehen.

Welche Auswirkungen die Herstellung von Lebensmitteln auf die Umwelt haben, wird u. a. durch den CO₂-Fußabdruck ausgedrückt. Dieser zeigt an, wie viele Treibhausgase vom Anbau bis zum Verkauf eines Produkts entstehen. Neben CO₂ werden auch die klimawirksamen Gase Methan und Lachgas als CO₂-Äquivalente in der Berechnung berücksichtigt. Vielleicht hast du schon einmal vom ökologischen Fußabdruck gehört. Dieser berücksichtigt über den CO₂-Ausstoß hinaus auch, wie viel produktive Fläche benötigt wird, damit die verbrauchten Ressourcen erneuert und die entstandenen Abfallprodukte beseitigt werden können.

In diesem Kapitel möchte ich dir zeigen, dass ein bewusster Umgang mit Essen keinen Verzicht bedeutet, sondern vielfältige Geschmackserlebnisse mit sich bringt. Unsere Lebensmittel wertzuschätzen und Reste kreativ zu verarbeiten, ist eine enorme Bereicherung – und dringend notwendig fürs Klima.

Und damit sind wir schon beim Stichwort. Wenn es um Klimaerwärmung geht, denken wir an stinkende Autos, zu viele Flüge und qualmende Schornsteine. Doch auch alles, was wir essen, muss erst einmal produziert werden. Vom Anbau über Verarbeitung und Verpackung bis hin zum Transport und Verkauf entstehen Treibhausgase. Wie hoch diese sind, hängt von der Art des Lebensmittels ab sowie davon, wo es herkommt und wie es hergestellt wurde.

WIR ESSEN ZU VIEL FLEISCH UND WERFEN ZU VIEL WEG

Laut WWF entstehen in Deutschland 20 Prozent aller Treibhausgasemissionen im Bereich Ernährung. Fast die Hälfte davon fallen an, um tierische Lebensmittel zu erzeugen. Auch wenn in Deutschland tendenziell immer weniger Fleisch gegessen wird, ist der Konsum mit rund 1 kg pro Woche immer noch zu hoch. Milch, Butter, Käse und Fleisch verursachen bei der Herstellung mehr Treibhausgase als pflanzliche Lebensmittel. Das liegt daran, dass erst einmal Futter für die Tiere angebaut werden muss. Zudem ist der komplette Herstellungsweg bis zum fertigen Produkt beispielsweise bei Butter viel länger als beispielsweise bei Nussmus. Weiterhin wird für tierische Produkte auch mehr Fläche benötigt. Pflanzliche Lebensmittel haben in der Regel einen niedrigeren Fußabdruck als tierische – sowohl von der benötigten Fläche als auch von den CO₂-Emissionen her. Würden wir insgesamt weniger Fleisch essen, könnten in Deutschland jährlich 27 Millionen Tonnen Treibhausgase eingespart werden.

Nicht nur was wir essen, sondern auch wie wir mit Nahrungsmitteln umgehen, wirkt sich auf das Klima aus. Und das nicht zu knapp. Die essbaren Lebensmittel, die auf deutschen Mülldeponien landen, verursachen jährlich etwa 40 Millionen Tonnen CO₂-Emissionen. Das entspricht in etwa den gesamten Treibhausgasemissionen von Dänemark. Mit Lebensmitteln bewusst und sorgsam umzugehen, ist also aktiver Klimaschutz.

LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG - DAS GROSSE PROBLEM

Wäre Lebensmittelverschwendung ein Land, wäre es der drittgrößte CO₂-Emittent nach China und den USA. Warum so viel Essen einfach im Müll landet und wie viel Geld dir dabei flöten geht.

WARUM KAUFEN WIR, UM WEGZUWERFEN?

Kaufen und wegwerfen stehen von der Wortbedeutung her eigentlich völlig im Gegensatz zueinander. Wirft man jedoch einen Blick in die Mülltonnen, scheint in der Praxis das Einkaufen von Lebensmitteln ihr Wegwerfen zu bedingen. Wie die Grafik auf

Seite 19 zur Lebensmittelverschwendung in Deutschland zeigt, werfen wir Lebensmittel und Essen tatsächlich am meisten in unseren eigenen vier Wänden weg. Was mir an dieser Stelle sehr wichtig ist: Ich zeige dabei nicht mit dem Finger auf andere. Es geht mir auch nicht darum, Schuldige zu finden. Wie ich oben bereits angemerkt habe, stecken wir in einem fehlerhaften System fest, das die Verschwendung von Lebensmitteln billigend in Kauf nimmt.

Durch meine Arbeit habe ich erkannt, dass mit öffentlichen Aktionen nur zu oft die gesamte Verantwortung auf uns Kundinnen und Kunden abgeschoben wird. Doch beim Thema Lebensmittelverschwendung tragen auch Unternehmen und Politik eine große Verantwortung. Mein Ziel ist es, auf die Probleme aufmerksam zu machen, dafür zu sensibilisieren, wo Verschwendung entsteht und zu motivieren, persönliche Gewohnheiten zu überprüfen und zu ändern.

Also fangen wir doch gleich damit an. Wo entsteht denn Verschwendung? Nachfolgend habe ich einige mögliche Ursachen aufgelistet, warum Lebensmittel überhaupt im Müll landen:

- Sparangebote verleiten dazu, zu viel zu kaufen.
- Wir kaufen mehr, als wir essen können.
- Die Verpackungseinheiten sind größer als der individuelle Bedarf.
- Lebensmittel werden falsch gelagert.
- Reste werden weggeworfen anstatt verwertet zu werden.
- Die Portionsgrößen sind zu groß bemessen.
- Das Mindesthaltbarkeitsdatum auf der Verpackung wird falsch verstanden.
- Der Überblick über die eigenen Vorräte fehlt.
- Lebensmittel haben Makel und werden deshalb entsorgt.
- Übriges Essen wird nicht verteilt.



Mein kleines Einmaleins gegen Lebensmittelverschwendung: Verpackungen vollständig aufbrauchen, Vorräte überprüfen und erst dann wieder nachkaufen.

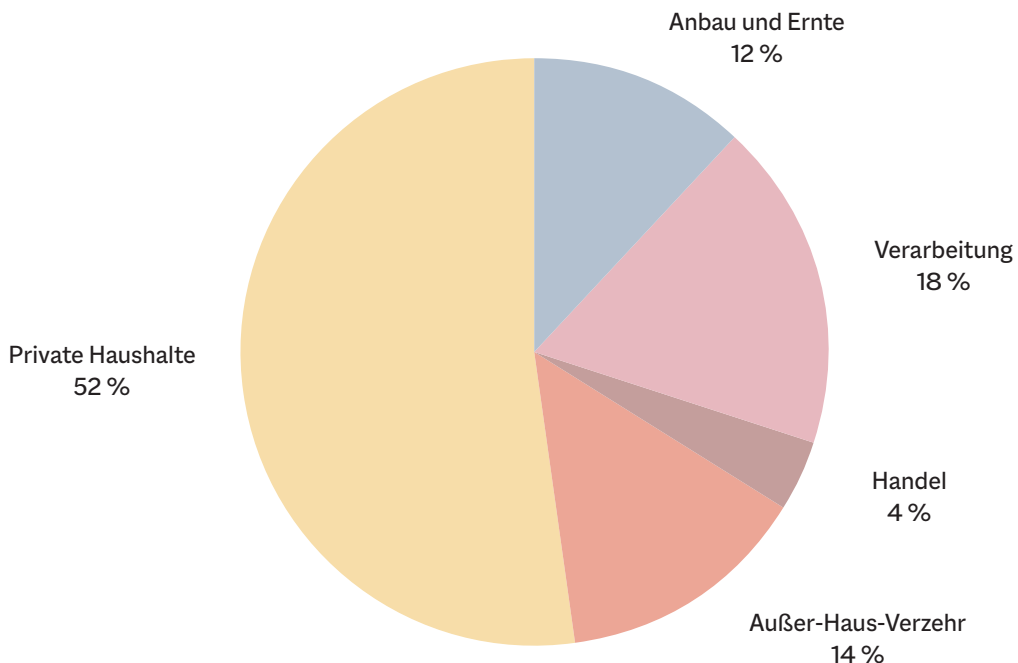
Überlege an dieser Stelle doch kurz ohne Wertung, ob bei dir in dieser Woche Essen schlecht geworden ist. War das vielleicht zufällig aus einem der angeführten Gründe? Egal zu welcher Antwort du gekommen bist – Applaus, dass du mitgemacht hast. Nur wenn wir unsere Gewohnheiten reflektieren, können wir sie auch ändern. Darum kümmern wir uns dann in den nächsten Kapiteln.

DIESES GELD KANNST DU DIR WIRKLICH SPAREN

Bleiben wir noch kurz beim Müll. Ehrlich gesagt bringe ich die Mülltüten ziemlich ungern weg. Mich stört allerdings nicht der Gang zur Mülltonne, sondern der Anblick, der mich dort oft erwartet: Ein ganzer Laib Brot, eine Packung Cornflakes oder eine halbe Pizza sind keine Seltenheit, wenn ich den Deckel der Tonne öffne. Verstehe mich bitte nicht falsch, natürlich kann mal etwas schlecht

werden, dazu später mehr. Aber abgesehen von den moralischen und umwelttechnischen Aspekten, ist es auch bares Geld, was dort im Abfall liegt. Summieren wir das, kommen pro Person und Jahr rund 235 Euro zusammen. Bei einer vierköpfigen Familie sind das 940 Euro im Jahr. Überlege dir gerne mal, was du dir für 235 Euro kaufen könntest. Also mir fallen da viele schöne Dinge ein.

Ich erlaube mir an dieser Stelle mal etwas in den Tag hinein zu träumen: Was wäre denn, wenn nahezu alle Lebensmittel, die angebaut und produziert werden, auch wirklich gegessen werden würden? Wenn nicht mehr für die Tonne produziert werden würde, könnten sich dann alle qualitativ hochwertige Lebensmittel leisten? Wäre dann Essen keine Frage von Privilegien mehr? Die Antworten werden wir wahrscheinlich nie erfahren. Trotzdem finde ich es in Zeiten von Inflation & Co. umso wichtiger, diese Frage einfach mal zu stellen.



*Lebensmittelverschwendung in Deutschland
nach Sektoren
Quelle: Thünen Report 71 (2015)*

NACHHALTIG(ER) ESSEN - SO GEHT'S

Lecker essen, ohne zu verzichten und dabei noch das Klima schützen. Klingt utopisch? Ist es nicht! Ich zeige dir, was eine nachhaltige Ernährung ausmacht und wie du sie unkompliziert in deinen Alltag integrieren kannst.



Pflanzlich aufgetischt: Aufs Brot kommen bei mir hauptsächlich selbst gemachte Aufstriche aus Hülsenfrüchten. Für Extrafrische sorgen geschnittenes Gemüse und Kresse.

Weniger Fleisch! So lautet der allgemeine Tenor, wenn es um eine zukunftsfähige Küche geht. Das stimmt so auch. Es ist aber bei weitem nicht der einzige Aspekt, der eine nachhaltige Ernährung ausmacht. Dazu gehören außerdem folgende Punkte:

- weniger Lebensmittel wegwerfen
- Produkte aus der Region bevorzugen
- saisonales Obst und Gemüse kaufen
- mehr Bioprodukte essen
- Kaffee und Schokolade aus fairem Handel bevorzugen
- überwiegend unverarbeitete Lebensmittel kaufen
- Essen genießen und dabei Spaß haben

Eine nachhaltige Ernährung hat viele Facetten. Sie schließt niemanden aus, ist individuell, nicht in Stein gemeißelt und soll vor allem langfristig Spaß machen. Lange Zeit war ich der Auffassung, dass ausschließlich eine rein pflanzliche Ernährung nachhaltig sein kann. Das stimmt allerdings nicht! Eine nachhaltige Ernährung setzt nämlich nicht voraus:

- rein vegan zu essen
- CO₂-Bilanzen von Lebensmitteln zu addieren
- keine Süßigkeiten mehr zu essen
- einen eigenen Garten zu haben
- viel mehr Geld für Essen auszugeben
- nur im Bioladen einzukaufen

Eine nachhaltige Ernährung ist keine Diät, die dir Vorschriften macht, sondern ein langfristiger Wegweiser, der sich an deine Bedürfnisse und Vorlieben anpasst.

KLIMAFREUNDLICH ODER NACHHALTIG – DER UNTERSCHIED

Die Begriffe klimafreundlich und nachhaltig werden umgangssprachlich oft synonym verwendet. Exakt dasselbe meinen die beiden Adjektive aber nicht.

Ist von klimafreundlicher Ernährung die Rede, liegt der Fokus vor allem auf der Klimabilanz der Lebensmittel. Diese sind in diesem Buch nicht der Schwerpunkt. Natürlich ist die CO₂-Bilanz ein wichtiger Indikator, wie umweltverträglich ein Lebensmittel ist. Allerdings finde ich es persönlich etwas realitätsfern, vor einem Einkauf den CO₂-Fußabdruck von Lebensmitteln zu ermitteln. Am Ende des Tages zählen wir dann die Klimabilanzen unserer Mahlzeiten wie Kalorien? Kann man machen, muss man aber nicht.

Spricht man von einer nachhaltigen Ernährung, wird mehr das große Ganze betrachtet. Neben der Klimafreundlichkeit geht es auch darum, was mit den Lebensmitteln nach dem Kauf passiert und vor allem auch um die Menschen, die die Produkte anbauen bzw. herstellen. Um Nachhaltigkeit besser greifen zu können, haben die Vereinten Nationen 17 Ziele für eine nachhaltige Entwicklung festgelegt. Mit diesem Plan sollen nachhaltig Frieden, Wohlstand und Umweltschutz gefördert werden. Diese 17 Ziele sind auch als Social Development Goals (SDGs) bekannt.

Um den Unterschied zwischen klimafreundlicher und nachhaltiger Ernährung zu verdeutlichen, hilft ein praktisches Beispiel: Kaufen wir frisches Gemüse direkt beim Bauern vor Ort, hat das auf die Klimabilanz eher wenig Einfluss. Tatsächlich macht der Transport auf das einzelne Gemüse gerechnet nur wenig aus. Allerdings unterstützt der regionale Einkauf die heimischen Landwirte, fördert die lokale Wirtschaft und sichert Arbeitsplätze. Damit ist regional einkaufen nachhaltiger, aber nicht unbedingt klimafreundlicher.

Halten wir also fest: Eine klimafreundliche Ernährung ist Teil einer nachhaltigen Ernährung. Nachhaltige Produkte müssen aber nicht zwingend klimafreundlicher sein.

PFLANZLICH GEWINNT

Der Grundpfeiler einer nachhaltigen Ernährungsweise ist ein überwiegend pflanzlicher Speiseplan. Das bedeutet, dass 80–90 Prozent der verzehrten



Eine Ökokiste mit saisonalem Biogemüse kann den Einstieg in eine nachhaltigere Ernährung erleichtern.

Lebensmittel pflanzlichen Ursprungs sein sollen. Du musst jedoch nichts tracken oder abwägen. Hier einige Mahlzeiten als Beispiel, der Anteil tierischer Produkte ist dabei optional:

- Nudeln mit Tomatensauce und 1 EL Parmesan
 - Schupfnudeln mit Sauerkraut
 - Brötchen mit Hummus, 1 Ei und Rohkost
- Wenn du dich vegan ernähren möchtest, prima! Das ist bei einer nachhaltigen Ernährung jedoch nicht zwingend notwendig.

Mit den folgenden Tricks kannst du den Anteil pflanzlicher Produkte in deiner Ernährung erhöhen:

- Ersetze im Müsli die Hälfte des Kuhmilchjoghurts durch Sojajoghurt.
- Koche deinen Pudding mit jeweils der Hälfte Kuhmilch und Haferdrink.
- Lasse tierische Produkte nicht einfach weg, sondern ersetze sie. Mittlerweile gibt es viele pflanzliche Alternativen von veganer Sprühsahne bis hin zu pflanzlichen Rostbratwürstchen.
- Probiere neue Produkte aus wie zum Beispiel Tofu, Tempeh, Seitan, Hummus.

Merke: Je pflanzlicher deine Ernährung ist,
desto besser für die Umwelt!

Wenn du tierische Produkte konsumierst, solltest du darauf achten, dass sie aus biologischer Erzeugung stammen. Das ist für mich persönlich der kleinste gemeinsame Nenner, was Qualität und tiergerechte Haltung angeht. Natürlich kann jeder nur im Rahmen seiner finanziellen Möglichkeiten handeln. Prüfe also, was möglich ist. Mein Credo: Lieber weniger tierische Produkte, dafür dann aber in Bioqualität. Am besten ist es natürlich, wenn du einen Bauernhof in der Nähe hast. Es gibt immer mehr örtliche Direktvermarkter mit Milchtankstellen und Lebensmittelautomaten. Solche Angebote gerne nutzen!

Kommen wir zum heiklen Thema Fleisch. Doch es ist so wichtig, darüber zu sprechen. Wir müssen uns ver-

gegenwärtigen: Wo Milch, Käse und Butter produziert werden, fällt auch Fleisch an. Zum einen durch männliche Kälber, die keine Milch geben können und zum anderen durch Mutterkühe, die zu alt für die Milcherzeugung sind. Ähnliches gilt übrigens für Hühner. Im hybriden System von Legehennen und Masthühnern haben Hähne aus Legebatterien keinen Nutzen. Sie legen keine Eier und setzen zu wenig Fleisch an, um gemästet zu werden. Initiativen wie Bruderhähne ziehen sie trotzdem auf und verkaufen das Fleisch. Bruderkälber gibt es auch bei Rindern. Die Kälber, die eigentlich kurz nach der Geburt für wenig Geld ins Ausland verkauft werden, bleiben auf den Höfen und werden aufgezogen. Fleisch aus solchen Initiativen ist eine nachhaltigere Wahl.

Mir gefällt auch das alte Ritual des Sonntagsbratens. Fleisch sollte als etwas Besonderes betrachtet werden, das es nicht (mehrmals) täglich, sondern vielleicht einmal pro Woche gibt. Leider sind wir davon weit entfernt. Die deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt 300–600 g Fleisch pro Woche – wir essen in Deutschland aktuell mehr als das Doppelte.



Getreide ist weltweit ein Grundnahrungsmittel. Am nachhaltigsten ist es, Getreide in Form von Brot oder Nudeln zu essen, anstatt es als Tierfutter zu nutzen.

Betrachten wir unseren Fleischkonsum im Rahmen der Kapazitäten unseres Planeten, wären maximal 300 g pro Woche drin. Zu diesem Resultat kam die EAT-Lancet-Kommission in ihrer veröffentlichten Planetary Health Diet. Diese gibt auf wissenschaftlicher Grundlage an, wie wir uns nachhaltig und gesund im Rahmen der planetaren Grenzen ernähren können.

Trotzdem wird es in diesem Buch keine Rezepte mit Fleisch geben. Damit möchte ich zeigen, dass eine Ernährung auch mit einfachen, unverarbeiteten und pflanzlichen Zutaten möglich ist. Für meine Rezepte kannst du nach Belieben jedoch auch Produkte tierischen Ursprungs verwenden. Mehr zum Abwandeln und Austauschen findest du in der großen Zutaten-Tauschbörse (Seite 182f).

Ich persönlich ernähre mich nicht vegan, sondern zu 80–90 Prozent pflanzlich. Wenn mein Körper danach verlangt, esse ich in sehr geringen Mengen Fleisch oder Fisch. Das Fleisch stammt dann entweder vom Bauernhof meiner Eltern oder von anderen Bio-bauernhöfen aus der Region.

SAISONAL UND REGIONAL

Die Lebensmittel, die wir in den Supermarktregalen finden, stammen größtenteils nicht aus der umliegenden Region und entsprechen oft nicht der jeweiligen Jahreszeit. Frische Beeren im Januar, Äpfel aus Neuseeland und das ganze Jahr über Bananen sind für uns so selbstverständlich, als würden sie vom Bauernhof ums Eck kommen. Tun sie natürlich nicht. Was ich damit sagen möchte: Wie sollen wir da noch lernen, was überhaupt in Deutschland wächst und wann reif ist? Durch einen Saisonkalender (Seite 22f). Er hilft dir, wieder ein Gespür dafür zu entwickeln, was gerade bei uns in Deutschland reif ist.

Regional zu essen bezieht sich aber nicht nur auf frisches Obst und Gemüse. Auch abgepackte bzw. verarbeitete Produkte gibt es aus heimischem Anbau. Dazu zählen zum Beispiel Mehl, Zucker, Getreideflocken, Hülsenfrüchte und Nudeln. Durch Ernährungstrends haben sich einige exotische Produkte als besonders gesund etabliert, obwohl die heimischen Pendanten ihnen in nichts nachstehen. Einige Beispiele dafür: Rübenzucker ist nicht ungesünder als Rohrzucker, Heidelbeeren stecken ebenso voller gesunder Antioxidantien wie Açaï-Beeren und Leinsamen funktionieren wie Chiasamen.

GLOBAL	LOKAL
Rohrzucker	Rübenzucker
Chiasamen	Leinsamen
Kokosöl	Rapsöl
Pekannüsse	Walnüsse
Goji-Beeren	Rosinen
Açaï-Beeren	Heidelbeeren
Agavendicksaft	Apfeldicksaft
Macadamianüsse	Haselnüsse
Mandeldrink	Haferdrink
Reis	Goldhirse
Kokosjoghurt	Sojajoghurt

Was du noch über Regionalität wissen solltest: Grundsätzlich ist die Bezeichnung »regional« nicht gesetzlich geschützt. Mein Grundsatz: Je näher das Lebensmittel erzeugt ist, desto besser. Ob mein Apfel jetzt aus dem Nachbarort oder vom anderen Ende Deutschlands kommt, ist Nebensache. Regional kann auch das Nachbarland sein. So sind Mandeln aus Spanien regionaler als Mandeln aus Kalifornien. Du darfst auch nicht vergessen, dass Regionalität zum

Regional ist nicht immer gleich saisonal und umgekehrt: Saisonale Walnüsse im Herbst kommen beispielsweise häufig aus Australien. Lies deshalb unbedingt die Herkunftsdeklaration. Andersherum können Gurken und Tomaten ganzjährig in Gewächshäusern in Deutschland angebaut werden. Sie sind dann zwar regional, haben aber im Winter trotzdem keine Saison.

Verkaufsargument geworden ist. Schau also besser genau hin, wenn etwas »regional« angeboten wird. Stammt das gesamte Produkt aus der Region oder wurde es dort nur hergestellt oder verpackt?

WIRF MICH NICHT WEG!

Dass die Lebensmittelabfälle unbedingt weniger werden müssen, wissen wir bereits. Laut der EAT-Lancet-Kommission muss die weltweite Lebensmittelverschwendung um die Hälfte reduziert werden. Das ist auch das Ziel der nationalen Strategie gegen Lebensmittelverschwendung der Bundesregierung. Ob wir das schaffen werden? Tatsächlich hätte die Politik einige Möglichkeiten, um hier als gutes Vorbild voranzugehen: Wegwerfverbote für Supermärkte wie in Frankreich und Tschechien oder Steuererleichterungen wie in Italien, wenn Lebensmittel verteilt statt weggeworfen werden. Bislang ist davon in Deutschland nichts in Sicht.

BITTE EIN BISSCHEN BIO

Vielleicht bin ich die erste, die dir jetzt sagt, dass Biolebensmittel per se nicht gesünder sind. Allerdings haben sie eine Menge anderer Vorteile für Umwelt und Tiere. Dazu gehören:

- Verzicht auf chemisch-synthetische Pestizide und mineralische Stickstoffdünger
- fruchtbarer Boden durch Humusaufbau und mehrgliedrige Fruchtfolgen auf den Feldern



Noch ein Vorteil von Biolebensmitteln: Sie sind in der Regel aromatischer und schmecken (mir) einfach besser!

- weniger Tiere pro Stall, dafür mehr Platz, Stroh und Auslauf
- weniger Antibiotikaeinsatz
- Grundwasserschutz durch weniger Nitratauswaschung und Medikamentenrückstände

Ein weiterer Pluspunkt: Viele unverarbeitete Lebensmittel schmecken in der Biovariante viel intensiver. Tatsächlich sind einige Bioprodukte genauso teuer oder sogar günstiger als Markenprodukte im Supermarkt. Pflanzliche Milchalternativen kosten durchweg weniger als konventionelle Markenprodukte.

WIR WOLLEN ES AUCH FAIR

Zu einer nachhaltigen Ernährung gehört auch der Fairness-Aspekt. Wir alle lieben Kaffee und Schokolade. Zwei Produkte, die nicht regional wachsen und auch nicht besonders nachhaltig sind. Beide benötigen in der Produktion viel Wasser und Land. Daher solltest du darauf achten, dass Kaffee und Schokolade fair und bio sind. Als fair zertifiziert gibt es außerdem Öle, Nüsse und Kokosprodukte.

UNVERARBEITET – UNDENKBAR FÜR DICH?

So unverarbeitete Lebensmittel wie möglich, lautet ein weiterer Grundsatz einer nachhaltigen Ernährung. Es ist natürlich logisch, dass für normale Kartoffeln weniger Energie benötigt wird als beispielsweise für Chips oder Tiefkühlpommes. Naturbelassene Produkte zu kaufen, hat zur Folge, dass sie zu Hause zubereitet und gekocht werden müssen. Das braucht Zeit. Lass uns Klartext reden: No shame, wenn du es in einem stressigen Alltag nicht schaffst, regelmäßig frisch zu kochen. Das kann ich gut nachempfinden. Und genau deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. Ich mache Schluss mit Dogmen und Schwarz-Weiß-Denken. Im folgenden Kapitel »Cleverer Küchenorganisation« prüfen wir, was für dich machbar ist und welche Routinen zu deinem Alltag passen.

DER WICHTIGSTE TIPP, DEN DIR KEINER GIBT

Bio oder unverpackt? Vegan oder plastikfrei? Beim Einkauf stehen wir vor zig Entscheidungen, wenn wir nachhaltiger auswählen möchten. Und auch im Internet wimmelt nur so vor Ge- und Verboten.



»Bio lässt Blumen blühen!« Dieser Satz steht seit meiner Kindheit auf einem Plakat an der Kellertür meiner Eltern – darunter blüht eine Mohnblume im Getreidefeld.

Aber worauf kommt es wirklich an? Das verrate ich dir gerne. Seitdem ich mit meinem Herzensthema Lebensmittelwertschätzung an die Öffentlichkeit gegangen bin, werden mir immer wieder Fragen folgenden Typs gestellt: Was ist besser? Die Biogurke aus Spanien oder die Gurke aus konventionellem Anbau in Deutschland? Der Kuhmilchjoghurt im Pfandglas oder der Sojajoghurt im Plastikbecher? Der Honig aus dem Nachbardorf nebenan oder der Fair-Trade-Honig aus dem fernen Mexiko? Meine Antwort auf all diese Fragen lautet: Am besten ist die Gurke, der Joghurt und der Honig, den du auch wirklich vollständig aufisst.

Damit hättest du jetzt wahrscheinlich nicht gerechnet. Ich stelle die Frage mal umgekehrt: Wäre es besser, wenn die Biogurke aus Spanien im Müll landet oder die konventionelle Gurke aus Deutschland? Wenn der Kuhmilchjoghurt im Glas im Kühlschrank vergessen wird und schimmelt oder der Sojajoghurt im Plastikbecher? Wenn der Honig vom benach-

barten Imker nicht schmeckt oder der Fair-Trade-Honig aus Mexiko?

Was ich damit sagen will: Wenn wir einkaufen, können wir uns mit dutzenden Kriterien beschäftigen. Unverpackt, regional, saisonal, bio, vegan, zuckerfrei, ohne Geschmacksverstärker ... Wir müssen zwischen verschiedenen und doch gleichen Produkten abwägen. Wir bekommen tausend Tipps und Ratschläge, was denn besser wäre. Das nervt dich? Mich auch.

Dabei verheimlichen alle den wirklich wichtigen Tipp: Kaufe nur das, was du essen kannst. Lagere deine Lebensmittel richtig, verbrauche sie rechtzeitig, mache sie haltbar und frische Lebensmittel mit Makel wieder auf. Was bringt uns und der Umwelt das noch so perfekte regionale, unverpackte Bioprodukt, wenn es später im Müll landet? Rein gar nichts. Es geht im Grunde nicht darum, die richtigen Lebensmittel zu kaufen, sondern darum, richtig mit ihnen umzugehen. Und darum kümmern wir uns jetzt!



FAIRWERTEN STATT WEGWERFEN

Tschüss makellos geformte
Einheitsware, hallo unperfekte Nah-
rungsmittel mit Charakter.



JEDES LEBENSMITTEL IST ES WERT, GEGESSEN ZU WERDEN



Aufessen, auffrischen,
aufpeppen – Verschwen-
dung zu vermeiden, kann
so einfach sein. Ich zeige
dir, wie das in der Praxis
funktioniert.

Es war 2019 und ich arbeitete neben meiner angehenden Selbständigkeit als Bloggerin in einem schnuckeligen Bioladen in der Regensburger Altstadt. Ausortiertes Obst und Gemüse, das nicht mehr verkauft werden konnte, nahm dann immer ich mit nach Hause, verwertete es und postete meine köstlichen Resultate mit einem Vorher-Nachher-Vergleich auf Instagram. Meine Kreationen sammelte ich unter dem Hashtag #fairwerten – abgeleitet von »verwerten«. Ich empfand es nämlich als gar nicht fair, Bananen auszusortieren, weil sie schon sehr reif waren, Radieschen wegzuerwerfen, weil sie etwas verschrumpelt waren, oder Äpfel zu verschmähen, weil sie kleine braune Stellen hatten. Mit meiner Wortneuschöpfung fairwerten begeisterte ich meine Followerschaft so sehr, dass immer mehr Menschen ihre fairwerten-Kreationen auf Instagram teilten – mittlerweile sind es Tausende. Um besser erklären zu können, was fairwerten bedeutet, habe ich damals eine Art Wörterbucheintrag verfasst.

fair|wer|ten

(Verb gegen Lebensmittelverschwendung)

1. Wertschätzend mit Essen umgehen
2. Lebensmittel mit Makeln verarbeiten
3. Verschwendung durch Aufessen, Auffrischen oder Aufpeppen vermeiden

Fairwerten ist also mein Schlagwort – mein Freund würde sagen, mein Kampfschrei – für mehr Wertschätzung und weniger Verschwendung. In meinen Augen ist es jedes Lebensmittel wert, gegessen zu werden. Denn hinter jedem Produkt stehen Menschen, Ressourcen und Arbeit.

AUFESSEN

Die wohl einfachste Methode, nichts wegzuerwerfen, ist es, alles aufzuessen. Das soll aber nicht heißen, dass du über deine Sättigung hinaus essen sollst. Ich bin die Letzte, die dir sagen wird: »Du darfst erst aufstehen, wenn du deinen Teller aufgegessen hast.« Aufgegessen werden können die Nudeln auch noch später beim Abendessen oder am nächsten Tag. Es geht vielmehr darum, die Reste aufzuheben und sie dann nicht zu vergessen.

AUFFRISCHEN

Der Salat ist etwas welk, die Petersilie lässt die Blätter hängen und die Möhren sind schrumpelig. Ein



Sogar Kohlrabiblätter lassen sich auf viele Arten köstlich fairwerten. Wie genau erfährst du ab Seite 78.

klarer Fall zum Fairwerten! Ein kaltes Wasserbad wirkt bei müdem Gemüse wahre Wunder. Spinat, Blattsalate, Radieschen, Kräuter und Wurzelgemüse werden in kaltem Wasser wieder prall und knackig. Die genaue Anleitung zum Auffrischen von Gemüse findest du auf Seite 81.

AUFPEPPEN

Das Obst ist dir zu reif zum Essen? Dann mixe doch wie auf Seite 72 beschrieben einen leckeren Smoothie daraus. Es geht sogar noch einfacher: Äpfel mit schrumpeliger Schale und kleinen braunen Stellen kannst du einfach schälen, die unschönen Stellen wegschneiden und das Fruchtfleisch in dein Müsli schneiden. Schon fairwertet! Auch Reste lassen sich super aufpeppen. Wir haben ja noch die Portion Nudeln, die du beim Mittagessen nicht geschafft hast. Die lassen sich mit etwas Käse zum Überbacken super zu einem Nudelauflauf umfunktionieren. So wird aus deinen Resten ein ganz neues Gericht. Köstliche Rezepte für Reste findest du ab Seite 146.

DAS MINDESTHALTBARKEITS-DATUM

Ist das Kunst oder kann das weg? Warum das Mindesthaltbarkeitsdatum nichts über die tatsächliche Haltbarkeit von Lebensmitteln aussagt. So lange halten sich Lebensmittel wirklich!



Wenn sich auf dem Joghurt etwas Flüssigkeit absetzt, ist das völlig unbedenklich. Wichtig ist es, die gesamte Oberfläche sowie Rand und Deckel zu überprüfen.

»Verena, meine Nudeln sind abgelaufen. Sind die noch gut?« oder »Auf meinem Frischkäse hat sich etwas Wasser gesammelt. Kann ich den noch essen?« Fragen wie diese trudeln regelmäßig in mein Postfach. Einerseits freut es mich natürlich, dass sich viele Menschen mehr mit ihren Lebensmitteln auseinandersetzen und die Haltbarkeit mit ihren Sinnen prüfen. Andererseits kann ich darauf immer nur folgende Antwort geben: Lebensmittel sind so lange haltbar, bis sie schlecht sind. Das ist natürlich nicht die Antwort, die du jetzt erwartet hast, aber die einzig korrekte, die ich geben kann.

QUALITÄTSGARANTIE STATT VERFALLSDATUM

Wenn es um die Haltbarkeit von Lebensmitteln geht, landen wir schnurstracks beim Mindesthaltbarkeitsdatum, kurz MHD. Die Datumsangabe muss laut EU-Recht auf allen abgepackten Nahrungsmitteln vorhanden sein. Leider wissen die wenigsten, was sie wirklich aussagt. »Mindestens haltbar bis« wird häufig gleichgesetzt mit »Garantiert schädlich ab«. Eigentlich ist das MHD eine Qualitätsgarantie der Hersteller, dass das ungeöffnete Lebensmittel bei durchgehend richtiger Lagerung Geruch, Farbe, Geschmack, Konsistenz und Nährwert behält. Da das Mindesthaltbarkeitsdatum von den Herstellern jedoch selbst festgelegt wird, liegt es nahe, dass sie sich vor Beschwerden schützen möchten und eine tendenziell kürzere Haltbarkeitsgarantie angeben. Nicht zu vergessen, dass sie auch daran verdienen, wenn ein Joghurt nach Ablauf des MHDs im Müll landet und erneut gekauft wird. So ist das Überschreiten des MHDs einer der Hauptgründe, warum genießbare Lebensmittel im Müll landen. Nicht selten werden Lebensmittel aus Vorsicht schon einen Tag vor dem

MHD nicht mehr gegessen. Vom Mindesthaltbarkeitsdatum zu unterscheiden ist das Verbrauchsdatum. Diesen Hinweis findet man auf frischem Fleisch und Fisch als »zu verbrauchen bis«. Diese Produkte sollten nach Ablauf des aufgedruckten Datums nicht mehr verzehrt werden.

MIT ALLEN SINNEN PRÜFEN

Wie lange Lebensmittel wirklich haltbar sind, hängt von vielen ständig variierenden Faktoren ab. Eine pauschale Angabe ist deshalb nicht möglich. Du kannst das MHD natürlich als groben Anhaltspunkt für die Haltbarkeit nehmen. Vergiss allerdings nicht, dass beispielsweise ein Joghurt durch Unterbrechung der Kühlkette auch bereits vor dem Ablauf des MHD schlecht werden kann. Ich empfehle dir daher, besser mit deinen Sinnen zu prüfen, ob Lebensmittel noch gut sind. Das funktioniert so:

1. **Anschaun:** Sieht das Produkt anders aus als gewohnt? Hat sich die Konsistenz verändert? Sind Verfärbungen oder gar Schimmelsporen erkennbar? Wenn ja, Produkt entsorgen. Wenn nein:
2. **Riechen:** Ist der Geruch anders als üblich? Riecht es säuerlich oder vergoren? Wenn ja, Produkt entsorgen. Wenn nein:
3. **Probieren:** Hier reicht eine kleine Kostprobe, etwa die Spitze eines Teelöffels. Schmeckt es anders als gewohnt? Wenn ja, Produkt entsorgen.

Kannst du alle Fragen mit Nein beantworten, ist das Lebensmittel grundsätzlich ohne Bedenken genießbar. Dieser Test ist vor allem bei Kühlprodukten und Selbstgemachtem empfehlenswert. Der Sinnestest braucht natürlich etwas Übung. Am Anfang wirst du dich noch unsicher fühlen, aber das wird. Bei mir hat sich das tatsächlich schon so ins Unterbewusstsein eingeprägt, dass ich automatisch an Lebensmitteln rieche. Wahrscheinlich hast du besonders vor der Kostprobe Bammel. Aber wenn Lebensmittel wirklich nicht mehr gut sind, merkst du das sofort! Dann einfach ausspucken und den Mund gründlich spülen.

Bei Trockenwaren wie Salz, Zucker, Nudeln oder Reis ist ein MHD noch abwegiger. Diese können bei korrekter Lagerung eigentlich gar nicht schlecht werden. Die Beispiele rechts zeigen, wie »daneben« das Mindesthaltbarkeitsdatum oft ist, und geben dir ein Gefühl dafür, wie lange Lebensmittel durchschnittlich über das MHD hinaus verzehrt werden können.



*Versuche häufiger an Lebensmitteln zu riechen.
So wird dir der Riech-Test immer leichter fallen.*

LEBENSMITTEL	VERZEHRFÄHIG ÜBER MHD HINAUS
Reis	bis zu 1 Jahr
Nudeln	bis zu 1 Jahr
Zucker	bis zu 1 Jahr
Eier	bis zu 21 Tage
Käse	bis zu 21 Tage
Konserven	bis zu 1 Jahr
Wurstwaren	bis zu 7 Tage
Frischmilch	bis zu 2 Tage
TK-Beeren	bis zu 6 Monate
TK-Gemüse	bis zu 21 Tage



FAIRWERTEN IN DER PRAXIS

Jetzt setzen wir
Lebensmittelwertschätzung
in die Tat um!



GEMÜSE FAIRWERTEN



Jetzt wird dein Gemüse-
fach zur Kreativitätsschub-
lade! Mit meinen Tipps,
Tricks und Rezepten sind
die Zeiten von Einfalls-
losigkeit und Frust end-
gültig vorbei – zumindest
was Gemüse angeht.

Neben Obst empfehle ich dir auch Gemüse möglichst saisonal zu kaufen. Das ist im Sommer und Herbst natürlich viel einfacher als im Winter und Frühjahr. Auch ich esse nicht ausschließlich saisonal, aber ich versuche das ganze Jahr über, heimisches Gemüse in meinen Speiseplan zu integrieren. Der Vorteil: Saisonales Gemüse ist oft günstig und hält sich länger frisch – vor allem Lagergemüse wie Kartoffeln, Möhren, Wurzelgemüse, Bete und Kohl. Importierte Tomaten dagegen sind im Winter mehr orange als rot, haben kaum Geschmack und verderben leicht. Nicht ohne Grund werden sie auch als »vierter Aggregatzustand von Wasser« bezeichnet. Die größte Auswahl an saisonalen Produkten aus der Region findest du auf Bauernmärkten, in Bioläden oder in einer Biokiste.

ÜBERLEGT EINKAUFEN

Wie Obst wird auch Gemüse oft in Großpackungen zum Aktionspreis angepriesen. Überlege dir immer vor dem Kauf, ob du wirklich die ganze Packung brauchst bzw. verbrauchen kannst. Wenn du für ein Rezept zwei Möhren benötigst, ist es nachhaltiger und günstiger sie lose zu kaufen, auch wenn sie auf das Kilo gerechnet teurer sind als die supergünstige 2-kg-Packung. Wenn es keine Alternative zur Großpackung gibt und du nicht wie ich gerne mal 1 kg Gemüse am Tag verdrückst, hast du vier Möglichkeiten möglichst nachhaltig zu handeln:

1. Du kaufst die Großpackung und planst für die nächsten zwei Wochen ein, die Möhren in verschiedenen Varianten aufzubrauchen.
2. Auf deinem Weg liegt noch ein anderer Laden. Probiere es dort nochmal, wenn es deine Zeit zulässt.
3. Sind die Möhren wirklich notwendig für das Rezept? Kannst du sie weglassen oder stattdessen anderes Gemüse verwenden?
4. Du fragst deine Nachbarn, ob sie vielleicht zwei Möhren übrig haben.

Ich weiß, das klingt jetzt sehr lehrbuchmäßig. Aber mit diesem Beispiel möchte ich dir nur zeigen, dass es immer mehrere Möglichkeiten gibt, auch wenn wir nur eine sehen.

FEUCHT LAGERN

In Plastik abgepacktes Gemüse solltest du nach dem Einkauf immer auspacken. Besonders Pilze verderben unter Folie recht schnell. Feldsalat, Pflücksalat, Postelein oder Spinat am besten direkt waschen, abtrop-



Äußere verschrumpelte Radicchioblätter einfach ablösen. Die Blätter darunter sind frisch und knackig.

fen lassen und in einer Box oder in einem feuchtem Küchentuch bzw. Baumwollbeutel im Kühlschrank lagern. Lose Blattsalate werden allgemein schnell welk. Diese deshalb immer gut feucht halten und zügig aufbrauchen. Ganze Salatköpfe in ein nasses Geschirrtuch einschlagen.

Ähnliches gilt für Möhren, Radieschen, Rettich, Pastinaken und Petersilienwurzel. Damit sie nicht schrumpelig werden, entferne ich das Blattgrün und wickle alles in feuchte Tücher. Den gleichen Effekt hat es übrigens, wenn du das Gemüse in eine Box oder Schale legst und den Boden mit etwas Wasser bedeckst.

GEMÜSE-EINMALEINS

In feuchten Küchentüchern statt in Plastikfolie lagern, nur so viel kaufen wie nötig und saisonales Gemüse bevorzugen.



Um im Alltag Zeit zu sparen, kannst du Blattsalate oder Gemüseblätter bereits direkt nach dem Einkaufen verzehrfertig vorbereiten. Die Blätter dafür klein schneiden und in ein Sieb geben.



Die Blätter gründlich unter fließendem Wasser oder in einem Wasserbad reinigen. Abtropfen lassen und in einer verschließbaren Box im Kühlschrank lagern. Innerhalb von 3-4 Tagen verbrauchen.

Möhren kannst du auch in ein Glas mit etwas Wasser stellen. Auch frische Kräuter im Bund halten sich so länger frisch. Wichtig ist dabei nur, dass du das Wasser regelmäßig wechselst. Kohlköpfe sind echte Lagerhelden. Ich hatte einmal einen Weißkohl über 4 Monaten im Kühlschrank und nichts ist passiert, außer dass die obersten Kohlblätter etwas welk wurden. Darunter war der Kohl wie frisch gekauft. Wenn du Kohl nicht auf einmal verbrauchst, nimm Schicht für Schicht die Blätter ab, anstatt ihn in Stücke zu schneiden. Dadurch bleibt er länger frisch.

Zur Lagerung von Kartoffeln und Tomaten lies auf Seite 37. Neben Tomaten zählen auch Knoblauch, Zwiebeln, Aubergine, Gurke, Zucchini und Kürbis zum kälteempfindlichen Gemüse. Da ich außerhalb des Kühlschranks keine Lagermöglichkeit unter 20 °C habe, lege ich sie alle ins Gemüfefach des Kühlschranks. Das handhabe ich seit rund 4 Jahren so und habe nur gute Erfahrungen damit gemacht. Das A und O ist es einfach, frische Lebensmittel zeitnah zu verarbeiten. Apropos Zwiebeln und Knoblauch: Wenn sie austreiben, sind sie weiter genauso genießbar – die Triebe sind sogar noch gesünder.

GEMÜSE HALTBAR MACHEN

Bohnen, Blumenkohl, Brokkoli, Rotkohl, Rosenkohl, Kürbis, Erbsen und Kräuter – alles, was du im Tiefkühlregal des Supermarkts findest, kannst du zu Hause auch selbst tiefkühlen. Darüber hinaus lassen sich auch geschnittene Pilze, andere Kohlsorten, Zucchini, Paprika, Spinat, Tomaten (für Sauce) oder Rote Bete gut einfrieren. Während Kräuter, Paprika, Pilze und Zucchini roh eingefroren werden können, sollte man das restliche Gemüse vor dem Tiefkühlen kurz blanchieren. Das bedeutet, das Gemüse kurz in kochendem Wasser zu erhitzen. Wie das geht, erfährst du auf der nächsten Seite.

GEMÜSE AUFFRISCHEN

Okay, du weißt jetzt, wie Gemüse richtig gelagert werden muss, aber vielleicht ist es dafür schon zu spät und es liegt da noch was im Kühlschrank ... Natürlich kann es vorkommen, dass Gemüse schneller als erwartet den Kopf hängen lässt – trotz korrekter Lagerung. Das passiert mir regelmäßig mit Feldsalat. Den kann ich oft gar nicht so schnell essen wie er welkt. Was ja kein Problem ist, denn der Salat ist



Stehen die Spitzen von Möhren im Wasser, saugen sie sich immer wieder voll und bleiben länger knackig.

nicht schlecht, sondern hat einfach nur Wasser bei der Lagerung verloren. Dieses Wasser geben wir ihm einfach wieder zurück. Dafür fülle ich eine große Schüssel mit sehr kaltem Wasser. Ein paar Eiswürfel darin beschleunigen und verstärken noch den Effekt. Dann kommt der müde Salat in die Schüssel und wird etwa 1 Stunde in den Kühlschrank gestellt. Tada, nun ist der Salat wieder superknackig! Jetzt kannst du ihn wie gewohnt zubereiten.

Dasselbe funktioniert auch mit frischem Spinat und Kräutern. Wenn Möhren, Wurzelgemüse, Radieschen und Rettich schrumpelig werden, fehlt auch ihnen einfach nur Wasser. Das kannst du ihnen wie dem Salat zurückgeben, indem du sie in kaltes Wasser legst. Sind deine Möhren nicht nur schrumpelig, sondern haben auch braune Stellen, musst du sie trotzdem nicht entsorgen. In den meisten Fällen handelt es sich nicht um Fäulnis, wie häufig vermutet. Solche Stellen entstehen bei langer Lagerung und betreffen nur die Schale. Die Möhren einfach gründlich schälen, dann sind sie wie gewohnt genießbar.

GEMÜSE EINFACH TIEFKÜHLEN

Einfach tiefkühlen! So lautet mein Tipp für alle, die gerade zu viel Gemüse zu Hause haben oder sich ohne Einkochen einen kleinen Vorrat anlegen wollen. Welches Gemüse sich zum Tiefkühlen eignet, erfährst du auf Seite 81.



1. VORBEREITEN Das Gemüse waschen und angeschlagene Stellen entfernen. Dann putzen und in kleine Stücke schneiden. Blumenkohl und Brokkoli in Röschen teilen.

2. BLANCHIEREN In einem Topf Wasser aufkochen. Das Gemüse im kochenden Wasser ca. 3 Min. garen. Danach herausnehmen und in eiskaltem Wasser abschrecken. Das blanchierte Gemüse gut abtropfen lassen und mit Küchenpapier oder mit einem Geschirrtuch trocken tupfen.



3. TIEFKÜHLEN Das Gemüse in Gefrierbeutel oder Tiefkühl Dosen füllen und diese luftdicht verschließen. In den Gefrierschrank stellen und tiefkühlen. Tiefgekühltes Gemüse ist ca. 1 Jahr haltbar.



GNOCCHI MIT RAHMWIRSING

*Wir singen dem Wirsing ein Loblied! Das kann er gut gebrauchen,
denn wirklich beliebt ist er nicht. Völlig zu Unrecht! Der krause Kohlkopf ist
nicht nur ein echtes heimisches Superfood, sondern auch fast das ganze
Jahr über aus der Region erhältlich. Schreib ihn dir am besten
gleich auf deinen Einkaufszettel!*

FÜR 3 PERSONEN

- ♦ 600 g Wirsing
- ♦ 1 Zwiebel
- ♦ 1 Knoblauchzehe
- ♦ Öl zum Braten
- ♦ 200 ml Gemüsebrühe
- ♦ 400 g Gnocchi (aus dem Kühlregal)
- ♦ 200 g Sahne oder pflanzliche Sahne
- ♦ 1 EL gehackter Liebstöckel (frisch oder getrocknet)
- ♦ Salz, Pfeffer

1 Die Wirsingblätter einzeln ablösen, waschen und den Strunk entfernen. Die Blätter dann in feine Streifen schneiden und in einem Sieb abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.

2 Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Die Hitze reduzieren und den Wirsing einrühren. Das Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen und 5–10 Min. köcheln lassen.

3 Danach Gnocchi und Sahne zum Wirsing geben. Alles gut durchrühren und ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Den Wirsing zuletzt mit Liebstöckel, Salz und Pfeffer würzen. In zwei Schalen anrichten und servieren.

TAUSCH-TIPP Statt mit Liebstöckel kannst du den Rahmwirsing auch mit frischer oder getrockneter Petersilie würzen.

BACKWAREN FAIRWERTEN



Ich weiß nicht, wie du zu Backwaren stehst - ich jedenfalls liebe Brötchen, Brezen, Brot, Croissants, Kuchen und Krapfen über alles. Allerdings gibt es auch hier ein Verschwendungsproblem, denn jede fünfte Backware landet hierzulande im Müll.

Deutschland ist auf der ganzen Welt bekannt für seine enorme Brotvielfalt. Brot ist Teil unseres Kulturguts, doch nur die wenigsten wissen, wie man es richtig lagert, auffrischt und haltbar macht. Wenn du dieses Kapitel gelesen hast, gehörst du auf jeden Fall zu denen, die Bescheid wissen.

WO EINKAUFEN?

Um »frisches« Brot zu kaufen, müssen wir nicht mehr zum Bäcker gehen. Beinahe jeder Supermarkt hat eine Selbstbedienungstheke mit einer Auswahl an Brot, Brötchen und anderen Backwaren. Daneben gibt es abgepacktes Brot, Tiefkühlgebäck und Fertigbrötchen zum Aufbacken, nicht zu vergessen das Backwarenregal mit Toast, Wraps, Pitataschen, Fladenbrot, Knäckebrot und Zwieback. Wo wir nun Brot kaufen sollen und wo nicht, möchte ich hier gar nicht thematisieren. Was allerdings immer an erster Stelle unterstützt werden sollte, ist echtes Handwerk. Wenn es also in deiner Nähe eine (Bio-)Bäckerei gibt, die noch selber bäckt, dann probiere dich unbedingt einmal durch ihr Angebot. Natürlich wirst du dort etwas mehr ausgeben als im Backshop. Dafür bekommst du mehr Qualität, Geschmack und Gehzeit.

Gehzeit? Genau, je länger der Teig geht bzw. ruht, desto geschmackvoller und bekömmlicher wird das gebackene Ergebnis. In den Backstraßen der Lebensmittelindustrie ist für lange Teigruhezeiten natürlich keine Zeit. Denn Zeit ist Geld. Falls du es noch nicht getan hast, kaufe dir mal ein reines Roggensauerteigbrot – also ganz ohne Hefe. Dieses saftige und aromatische Brot ist nochmal ein ganz anderes Level. Noch

BROT VOM VORTAG

Wir sind es gewohnt, dass auch die Bäckertheken noch kurz vor Ladenschluss gut gefüllt sind. Dadurch ist Verschwendung vorprogrammiert. Deshalb bieten viele Bäckereien und teilweise auch Supermärkte Backwaren vom Vortag zum halben Preis an. So kannst du Geld sparen und Lebensmittel retten.



Backwaren vom Vortag machen optisch zwar nicht mehr ganz so viel her, sind aber deswegen nicht schlecht.

dazu halten sich Sauerteigbrote richtig gelagert über 1 Woche frisch. Auch süßes Gebäck gibt es sowohl günstig abgepackt als auch handgemacht bei deinem Lieblingsbäcker.

Meiner Meinung nach ist immer die richtige Balance der Schlüssel. Je nach Budget verteuere ich es nicht, Backwaren im Backshop oder im Supermarkt zu kaufen. Wechsle einfach mal durch, kaufe Gebäck vom Vortag und gönne dir zwischendurch auch mal eine Leckerei von einer Biobäckerei.

LAGERUNG UND HALTBARKEIT

Die klassische Bäckertüte dient auch als kurzfristige Aufbewahrungsmöglichkeit. Länger als 1 Tag würde ich Brot und Brötchen aber nicht darin liegen lassen. Die bessere Alternative für das Backwerk wie auch für die Umwelt: Nimm deinen eigenen Stoffbeutel mit zum Bäcker oder Supermarkt und verzichte auf die Einwegtüte. Baumwoll- und Leinenbeutel halten die Feuchtigkeit besser im Gebäck und lassen gleichzeitig die Luft zirkulieren.



Wer einen süßen Zahn hat, kennt das Problem von zu vielen süßen Teilchen wahrscheinlich eher nicht.

Süße Gebäckstücke wie Croissants, Blätterteigtaschen, Nusschnecken, Krapfen oder trockener Kuchen können auch 1 Tag bei Zimmertemperatur gelagert werden. Über Nacht würde ich sie aber in den Kühlschrank legen. Kuchen mit Käse-, Sahn- oder Puddingcreme sowie Torten werden immer im Kühlschrank aufbewahrt. Und generell sollten Gebäckstücke immer zeitnah gegessen werden.

Als Zero-Waste-Alternative zur aufwendigen Verpackung in der Bäckerei empfehle ich dir für die süßen Teilchen einfach Boxen mit Deckel zum Einkauf mitzunehmen. Ich verstehe total, dass das Überwindung kostet, in der Bäckerei mit den eigenen Behältnissen anzutreten. Allerdings habe ich bisher immer mehr Bewunderung als Verachtung dafür geerntet. Also, traue dich!

Als weitere Lagermöglichkeit habe ich bereits auf Seite 38 verschiedene Formen von Brotkästen empfohlen. Einen Brotkasten hat tatsächlich jeder zu Hause, ohne es zu wissen, nämlich den ausgeschalteten Backofen. Wenn du Brot und Brötchen (in Papiertüten oder Stoffbeuteln) darin lagerst, halten sie sich bis zu 3 Tage. Möchtest du salziges Laugengebäck wie Brezen länger als 1 Tag aufbewahren, solltest du sie immer separat von anderen Brötchen und Brot legen oder das Salz ablösen. Das verhindert nämlich, dass sich Feuchtigkeit sammelt und Schimmel bildet. Sehr anfällig für Schimmel sind Fertigbrötchen zum Aufbacken. Wenn du also Aufbackbrötchen kaufst, bereite die ganze Packung zügig zu. Falls es dir zu viele Brötchen sind, lies weiter auf Seite 102f. Dort erkläre ich, wie du sie auffrischen oder für deinen Vorrat tiefkühlen kannst. Brot hält sich grundsätzlich länger als Brötchen – ausgenommen Weißbrot. Abgepackter Toast hält sich meist 1 Woche. Je mehr Vollkornanteil die Backwaren enthalten, desto länger bleiben sie frisch.

Zu guter Letzt möchte ich dir noch Bienenwachstücher für die Lagerung von Brot und Backwaren vorstellen. Sie haben meine Lager-Skills auf ein neues Level gehoben. Die mit Bienenwachs beschichteten Baumwolltücher gibt es in verschiedenen Größen, Farben und Formen. Als vegane Alternative gibt es auch Tücher, die mit Raps- oder Sojawachs überzogen sind. Wickelt man Backwaren darin ein, bleiben sie unfassbar lange weich und saftig, ohne zu schimmeln. Sie können darin sogar eingefroren werden. Die Wachstücher sind wahre Verpackungskünstler und ersetzen Einwegplastik in Form von Frischhaltefolie. Am besten sind Tücher mit Biobienenwachs.

BIENENWACHSTÜCHER PFLEGEN

Bienenwachstücher immer nur mit kaltem Wasser und ein paar Tropfen mildem Biospülmittel säubern und an der Luft trocknen lassen. So hast du lange Freude daran. Dennoch sollten die Tücher nach 1,5 Jahren ausgetauscht werden.



SELLERIESCHNITZEL MIT BREZENPANADE

Ich glaub, mein Schwein pfeift! Das denke ich mir immer wieder, wenn ich in meine Sellerieschnitzel beiße. Dabei ist gar kein Schwein im Spiel – und trotzdem bzw. genau deshalb schmecken die panierten Selleriescheiben saulecker! Das Rezept ist eines meiner Paradebeispiel dafür, wie aus »Sellerie mag ich nicht!« ein »Das ist echt lecker!« wird.

FÜR 3 PERSONEN

- ♦ 1 Knolle Sellerie
- ♦ 3 TL Gemüsebrühe (Instant)
- ♦ 3 EL süßer Senf
- ♦ Salz, Pfeffer
- ♦ 150 g getrocknete Brezenstücke
- ♦ Mehl zum Wenden
- ♦ 200 ml Sojadrink
- ♦ 2 EL Hefeflocken
- ♦ 2 EL Kichererbsenmehl
- ♦ Öl zum Braten

1 Den Sellerie schälen und in daumendicke Scheiben schneiden. Einen Topf mit 1,5 l Wasser füllen, die Gemüsebrühe zugeben und aufkochen. Die Selleriescheiben in die Gemüsebrühe legen und 5–10 Min. darin köcheln lassen, bis sich eine Gabel leicht hineinstecken lässt.

2 Die gegarten Scheiben auf ein sauberes Geschirrtuch legen und kurz abkühlen lassen. Danach etwas trocken tupfen, von beiden Seiten dünn mit Senf bestreichen und mit Salz und Pfeffer würzen.

3 Die Brezen in einem Standmixer zu Bröseln zerkleinern und in einen tiefen Teller geben. Etwas Mehl in einem zweiten tiefen Teller verteilen. Sojadrink, Hefeflocken und Kichererbsenmehl in einem dritten tiefen Teller verquirlen.

4 Die Selleriescheiben nacheinander zuerst im Mehl, dann in der Sojadrinkmischung und zuletzt in den Brezenbröseln wenden.

5 In einer Pfanne großzügig Öl erhitzen. Die Sellerieschnitzel portionsweise darin von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Herausnehmen und heiß servieren. Dazu schmeckt Kartoffelsalat (Seite 149).

TIPP Nach dem Panieren die Reste von Sojadrinkmischung und Brezenpanade in einem Teller zusammen gießen und verrühren, bis eine klebrige Masse entsteht. Diese flach drücken und als Zero-Waste-Panadenschnitzel in der Pfanne mitbraten.

ESSENSRESTE FAIRWERTEN



Neben Zutaten bleibt oft auch Gekochtes übrig. Lästig oder praktisch? Das ist die Frage. Meiner Meinung nach praktisch. Aber falls du Reste lästig findest, zeige ich dir, wie du sie vermeiden kannst!



Gekochte Kartoffeln vom Vortag werden als superknusprige Ofen-Wedges garantiert zum Hingucker beim Abendessen. Als Dip dazu passt Ketchup oder Kräuterquark.

Reste sind für mich ein zusätzliches schnelles Essen oder auch Zutaten für neue Gerichte. Nicht mehr und nicht weniger. Außerdem liebe ich es, Essen zu teilen! Clever mit Resten umzugehen, ist gar nicht schwer.

FÜR RESTE NUR DAS BESTE

Um eins klarzustellen: Dass Essen übrigbleibt, ist völlig normal und grundsätzlich nichts Schlechtes. Reste können manchmal echt die Rettung sein, wenn man beispielsweise abends völlig ausgehungert nach Hause kommt und noch ein Stück Lasagne im Kühlschrank findet. Schlecht ist es nur, wenn Reste vergessen werden oder einfach im Übermaß anfallen wie zum Beispiel nach Weihnachten oder Geburtstagsfeiern. Etwas unglücklich ist es auch, wenn kurz vor dem Start in den zweiwöchigen Urlaub noch der ganze Kühlschrank voll ist.

Je mehr Personen mitessen, desto schwieriger ist es zu kalkulieren, wie viel gegessen wird. Mal hat man mehr Hunger, mal weniger. Und es ist so wichtig, auf

den Hunger zu hören und nicht über das Sättigungsgefühl hinaus zu essen, nur damit der Teller leer ist. Dann bleibt lieber etwas übrig – egal ob das fertig gekochte Gerichte wie Lasagne, Eintöpfe, Suppen und Nudelgerichte sind oder Beilagen wie Nudeln, Kartoffeln, Reis, Gemüse, Spätzle oder Knödel.

DECKEL DRAUF!

Grundsätzlich sollten gekochte Reste immer über Nacht im Kühlschrank gelagert werden – entweder direkt im Kochtopf mit aufgelegtem Deckel oder in einer geeigneten Box und gut verschlossen. Wenn du jetzt schon weißt, dass du die Reste nicht innerhalb der nächsten 3–4 Tage aufbrauchen wirst, friere sie lieber gleich ein!

RESTE ALS BASICS FÜR NEUE GERICHTE

Vom nervigen Überbleibsel zur nützlichen Grundlage für neue Mahlzeiten: Reste haben auch Vorteile! Ich zeige dir, wie du am besten mit ihnen umgehst und sie clever für neue Gerichte nutzt. Inklusive Restevermeidungstipps für alle, die wenig Zeit haben.



*Ein Döner macht Reste schöner! Hole all deine Gemüse-
reste raus und schneide sie klein. Zusammen mit Feta,
Tofu oder Fleisch und Sauce in ein großes Brötchen füllen.*

Beim Aufwärmen kannst du deine Reste für mehr Abwechslung ganz einfach aufpeppen: Serviere einen kleinen frischen Beilagensalat oder einen Dip dazu. Oder streue Toppings wie geröstete Kerne oder Croûtons darauf. Mein Tipp: Kombiniere etwas Übriges mit etwas Frischem. So fühlt es sich gleich nach einem ganz neuen Gericht an. Manchmal macht das erneute Erwärmen Gerichte sogar noch aromatischer. Eintöpfe oder Suppen schmecken gut durchgezogen nicht selten besser als frisch gekocht.

Noch flexibler mit dem Fairwerten bist du, wenn du pure Beilagen übrig hast. Dann werden aus gekochten Kartoffeln Bratkartoffeln, Quetschkartoffeln, ein Kartoffelsalat (Seite 149) oder Kartoffelauflauf. Übrige Pfannkuchen schmecken auch als Suppe (Seite 169) oder herzhaft gefüllt als Wrap. Nudeln vom Vortag eignen sich prima für einen Auflauf, eine Nudelpfanne oder für Muffins (Seite 150). Und wenn du dein Müsli am Morgen nicht ganz schaffst, ist das nicht schlimm. Daraus kannst du leckere Müslikekse (Seite 152) backen. Alles in allem sind deine Reste also eine tolle Basis, um neue, leckere Gerichte zu kreieren.

Wenn du tatsächlich mal so viele Reste hast, dass du sie selbst nicht aufessen und fairwerten kannst, dann gib doch einfach etwas davon ab! Verteile Kuchen in deiner Nachbarschaft – das mache ich regelmäßig – oder bringe etwas zur Arbeit mit. Dort freut man sich bestimmt über die unverhofften Köstlichkeiten aus deiner Küche.

So bleibt weniger übrig

Allerdings nimmt das Fairwerten auch einiges an Zeit in Anspruch, die man nicht immer erübrigen kann. Deshalb habe ich nachfolgend noch ein paar weitere Tipps, wie du gängige Essensreste vermeiden kannst:



Aus Nudelresten, leicht labberigen Karotten und nicht mehr ganz so frischen Champignons wird mit einem frischen Dressing ratzfatz ein leckerer Nudelsalat to go!

ESSENSRESTE VERMEIDEN

- Es darf ruhig mal etwas ausgehen: Wir haben alle ein bisschen »lieber zu viel als zu wenig« in uns. Bei Feiern soll ja nichts ausgehen, denn sonst steht man ja blöd vor seinen Gästen da. Bei mir ist Schluss mit dieser Denkweise! Ist doch schön, wenn etwas ausgeht – das zeigt, dass es geschmeckt hat. Und mal ehrlich, verhungern wird sicher niemand.
- Halbiere das Kuchenrezept: Wohnst du alleine, wirst du wahrscheinlich eher selten einen großen Kuchen backen. Deshalb besitze ich kleinere Backformen und backe dann einfach die Hälfte des Rezepts.
- Unbekannte Rezepte in Maßen testen: Auch bei neuen Rezepten lohnt es sich, erst einmal kleinere Portionen zu kochen. So hast du nicht zu große Reste, falls es nicht schmeckt.
- Erfahrungen notieren: Beim letzten Weihnachtsfest blieb ganz schön viel vom Festmenü übrig? Dann notiere dir die Mengen und wie viele Personen mitgegessen haben. So weißt du im nächsten Jahr, wie du die Mengen entsprechend reduzieren kannst.
- Lieber nachnehmen: Bevor du dir aus Gewohnheit morgens deine Müslischüssel randvoll machst oder vier Scheiben Brot bestreichst, gehe einen Moment in dich. Hast du überhaupt so viel Hunger? Vielleicht erstmal zwei Brotscheiben streichen und aufessen. Wenn du danach noch hungrig bist, kannst du ja noch eine weitere Scheibe abschneiden.
- Absprechen und auf Wünsche eingehen: »Gegessen wird, was auf den Tisch kommt!« lautet eine andere antiquierte Tischregel. Auch davon halte ich nicht viel. Natürlich ist es bei mehreren Personen immer schwierig, auf alle Wünsche einzugehen. Vielleicht findet man aber Gerichte, bei denen jeder zumindest eine Komponente gerne isst.
- Vor dem Urlaub den Kühlschrank leeren: Wenn du länger verreist, solltest du schon 1-2 Wochen davor beginnen, nicht mehr so viel einzukaufen und vor allem alle frischen Lebensmittel aufzubrauchen. Die allerletzten Reste kannst du dann als Proviant für die Anreise einpacken.

SPAGHETTI-MUFFINS

*Es sind noch Spaghetti übrig, aber keine Sauce mehr?
Dann schichte die Nudeln doch einfach in Muffinförmchen und backe sie!
So werden daraus herzhafte Muffins zum Mitnehmen oder Snacken.*

FÜR 12 STÜCK

- ♦ 100 g Champignons
- ♦ 100 g Kirschtomaten
- ♦ 1 Zwiebel
- ♦ 2 Knoblauchzehen
- ♦ Öl zum Braten
- ♦ 2 EL Sojasauce
- ♦ 2 EL Tomatenmark
- ♦ 250 g Sojacreme (z. B. Soja Cuisine)
- ♦ 400 g gekochte Spaghetti
- ♦ 2 EL Speisestärke
- ♦ 2 EL gehacktes Basilikum (frisch oder getrocknet)
- ♦ Salz, Pfeffer

AUSSERDEM

- ♦ 12er-Muffinform
- ♦ Öl für die Form

1 Die Champignons putzen und bei Bedarf mit einem Tuch abreiben. Die Tomaten waschen. Dann Pilze und Tomaten in möglichst kleine Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.

2 Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig andünsten. Champignons und Tomaten zugeben, die Hitze reduzieren und alles gut durchrühren. Mit Sojasauce ablöschen.

3 Tomatenmark und 100 g Sojacreme einrühren und alles bei kleiner Hitze einige Minuten köcheln lassen. Zuletzt die Spaghetti untermischen.

4 Den Backofen auf 180 °C vorheizen, die Muffinform mit Öl einfetten. Die Nudelmasse gleichmäßig auf die Mulden verteilen.

5 Die Pfanne zurück auf den Herd stellen und die restliche Sojacreme (150 g) darin erhitzen. Die Speisestärke einrühren und die Sauce gleichmäßig über die 12 Spaghetti-Nester gießen.

6 Die Muffins im Ofen (Mitte) 20–25 Min. backen. Sobald die Nudeln hart werden, die Muffins aus dem Ofen nehmen und ganz auskühlen lassen. Die Spaghetti-Muffins danach aus der Form lösen, mit Basilikum, Salz und Pfeffer bestreuen. Mit einem frischen Salat servieren.

TIPP Die Muffins kannst du in der Mittagspause auch rasch in der Mikrowelle wieder erwärmen. Die heißen Muffins dann am besten mit Besteck essen, damit du dir nicht die Finger verbrennst.





Nachhaltige Küche leicht gemacht

Schluss mit Lebensmittelverschwendung und unnötigen Ausgaben!
In diesem Küchenhandbuch zeigt dir Nachhaltigkeitsbloggerin Verena Hirsch, wie du deine Küche in eine wahre Zero-Waste-Oase verwandelst. Dank der vielen kreativen Rezeptideen zauberst du aus vermeintlich »aufgegebenen« Lebensmitteln Gerichte mit Potenzial zum Lieblingsessen.

Außerdem bekommst du wertvolle Tipps, wie du deine Küche, Einkäufe und Vorräte clever organisierst – auch mit wenig Zeit. Du wirst erstaunt sein, wie einfache Routinen und ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln deine Küche revolutionieren können.

Mach mit bei der Bewegung für eine umweltfreundliche und kostensparende Küche! Erfahre, wie du deine Lebensmittel vor der Tonne bewahrst und mit der großen Zutaten-Tauschbörse im Handumdrehen Ersatz für viele Zutaten findest. Lege einfach los und zeige der Welt, dass deine Küche nachhaltig kann!

