



Daniel Anthes und Katharina Schulenburg

Weil wir Essen lieben

★★★★☆

Vom achtsamen Umgang mit Lebensmitteln

oekom 2018 · 159 Seiten · 18.00
978-3-96238-050-2

Vor gar nicht allzu langer Zeit war das noch gar kein Thema: unsere Lebensmittelverschwendung. Aber nun hören und lesen wir immer wieder alarmierende Zahlen, wieviel Prozent an noch essbaren Lebensmitteln weggeworfen werden, und wie viele Tonnen das sind. Auch in diesem Ratgeber werden viele Zahlen genannt, die einen schwindelig werden lassen. Z.B. werden demnach allein in Deutschland pro Sekunde 313 kg noch genießbare Lebensmittel weggeworfen. Warum? Und was ist mit den Lebensmitteln, die nicht mehr essbar sind, weil wir sie haben vergammeln lassen? Werden die noch extra gezählt, kann man das überhaupt erfassen?

Das ist natürlich ökologisch, ökonomisch und sozial überhaupt nicht vertretbar, und darum haben schon (oder endlich!) einige Länder angefangen, etwas dafür zu tun, um diese Art von Müll zu verringern. Genannt werden Großbritannien, Dänemark, Frankreich und Italien. Deutschland ist nicht dabei, aber auch Deutschland hat es sich auf die Fahne geschrieben, bis 2030 die Lebensmittelabfälle zu halbieren, denn so lautet eines der Nachhaltigkeitsziele der UN. Kein sehr ehrgeiziges Ziel, wie ich finde, auch wenn mir klar ist, dass es sich nicht ganz vermeiden lässt, dass Lebensmittel weggeworfen werden.

Es ist ja nicht allein der Endverbraucher, der dafür verantwortlich ist. Es fängt schon beim Erzeuger an, dem z.B. das Gemüse und das Obst, das nicht der Norm entspricht, das nicht „schön“ genug ist, z.B. nicht den richtigen Krümmungsgrad hat, gar nicht erst abgenommen wird. Dann gibt es sogenannte Prozessverluste, Verluste im Groß- und Einzelhandel und bei den Großverbrauchern, also in Restaurants und Kantinen. Aber die privaten Haushalte, also wir (!) sind doch verantwortlich für gut 50 % der rund 18 Millionen Tonnen Lebensmittel, die jährlich in Deutschland in der Mülltonne landen.

Was genau machen wir falsch? Wobei sich mir bei dem „wir“ die Feder sträubt, denn ich gehöre zu der Nachkriegsgeneration, die zwar immer noch mehr als die Vorkriegsgeneration, aber wesentlich weniger wegwirft als die Nachfolgenerationen. Es ist mir auch ein persönliches Anliegen, keine Lebensmittel wegzuwerfen und muss mir dann auch schon manchmal vorwerfen



lassen, mein Kühlschrank sei sehr übersichtlich. Aber genau da liegt schon mal ein weit verbreiteter Fehler: Es wird zu viel und zu unbedacht eingekauft. Es wird falsch gelagert, mal was im Kühlschrank vergessen (wenn er eben nicht übersichtlich ist!), es wird viel zu viel weggeschnitten, was auch essbar ist und es werden Reste weggeworfen, die man am nächsten Tag auch noch essen oder weiter verwerten kann, das sogenannte Haltbarkeitsdatum wird zu ernst genommen und zu eng ausgelegt, anstatt sich auf seine Nase und seinen Geschmackssinn zu verlassen.

Nun gibt es etliche Organisationen und Bewegungen, auch hier in Deutschland, die dem beispielhaft entgegen wirken, die in vielfältiger Weise Lebensmittel retten, verteilen, verarbeiten. Die werden hier im Buch auch vorgestellt, die können einen begeistern, anstecken und animieren, es ihnen gleich zu tun. Ich gehöre z.B. auch den Foodsharern an und gehe nachher zum Biosupermarkt, um die Lebensmittel, nicht zuletzt teure Biobackwaren, zu retten, die nicht verkauft worden sind. Auch Gemüse und Obst, leicht angedescht oder einfach Reste, die nicht mit der neuen Lieferung vermischt werden sollen. Unter Umständen muss ich eine „Nachtschicht“ einlegen, um z.B. Äpfel zu trocknen, Marmelade zu kochen und auf jeden Fall Lebensmittel einzufrieren.

Und damit kommen wir zum Kochbuch, also dem (Groß-)Teil des Buches, der Rezepte bringt, die wir entweder aus Resten oder bislang nicht verwendeten Teilen des Gemüses verwirklichen können. Ein gutes Beispiel dafür ist gleich das erste Rezept: Pesto aus Möhrengrün (evtl. in Kombination mit anderen Kräutern), das sogar ohne Parmesankäse auskommt und geröstete Sonnenblumenkerne statt der wesentlich teureren Pinienkerne empfiehlt. Mir hat besonders die Blumenkohlcremesoße für Pasta imponiert. Das werde ich alsbald ausprobieren, genauso wie den Bananenkuchen, für den sich nur überreife Bananen eignen. Aus überreifen Bananen kann man übrigens auch Eis machen!

Die Rezepte sind zum großen Teil vegan, aber auf jeden Fall vegetarisch, denn Fleisch, so die beiden jungen Autoren, verträgt sich nicht mit ihrem Anspruch auf Nachhaltigkeit. Keins der Rezepte sieht altbacken aus oder gar nach Verzicht, sondern das sind leckere Alltagsgerichte, die weder zu kompliziert noch zu exotisch, zeitaufwendig oder sonst wie schwierig sind. Es wäre doch schön, wenn es wieder selbstverständlich würde, erstmal zu gucken, „was muss weg“, und sich dann eine leckere, auch fürs Auge ansprechende Verwendung dafür einfallen zu lassen. Ein schöner Nebeneffekt ist übrigens, dass es nicht nur Ressourcen, sondern auch den persönlichen Geldbeutel schont – und kreativ ist es auch.