

zero waste



Jutta Seehafer



Giovanna Torricio & Amelia Wasiliev: Clever kochen. Null Abfall. 100 Rezepte für eine Küche ohne Verschwendung. a.d. Französischen von Barbara Buchwalter. AT Verlag 2019 · 255 S. · 20.00 · 978-3-03800-047-1 ★★★★★

Es ist bekannt, dass auch hierzulande viel zu viel an Lebensmitteln weggeworfen wird und dass daran nicht zuletzt – oder eben doch zuletzt – auch der Endverbraucher beteiligt ist. „Endverbraucher“, das sind wir! Das Thema der Lebensmittelverschwendung ist erst in den letzten Jahren in den Fokus geraten und davon zeugen nun einige wunderbare Kochbücher.

Das hier vorliegende Taschenbuch, das sich freilich schon wegen seiner Größe nicht für die Tasche eignet, ist zuerst in einem französischen Verlag erschienen. „Zufällig“ gibt es in Frankreich ein Verbot für Supermärkte, Lebensmittel wegzuwerfen. Wie wirksam das ist, darüber wollen wir hier und jetzt nicht diskutieren, aber auf jeden Fall ist es ein Ansatz.

Die Autorinnen sind allerdings keine Französinen, sondern eine gebürtige Italienerin, die inzwischen in London lebt, und eine Australierin. Was sie kreiert haben, ist erstaunlich!

Ich dachte, ich wäre, was Verwendung von Resten etc. betrifft, schon gut! Resteverwertung ist von jeher eine Art Hobby von mir. Reste sind wunderbar inspirierend, aus kleinen Resten kann ich mir als Alleinstehende ein wunderbares Menu zusammenstellen – ganz mühelos. Es ist für mich von jeher selbstverständlich, unbehandelte Zitronen- und Orangenschalen zu trocknen und zu reiben, Fenchelgrün und das Grün von Staudensellerie als Kräuter zu verwenden, Semmelbrösel selber herzustellen und manches mehr.

Auch wusste ich bereits, dass man Möhren- und Radieschengrün essen und z.B. Pesto daraus herstellen kann, wenn es einem denn mal gelingt, solches Grün in frischem Zustand zu erwischen. Auch habe ich schon Erbsenschoten ausgekocht. Aber so vieles ist mir nicht eingefallen. Dass man auch Bohnenschoten, richtig pelzige, dicke Schoten z.B. zu einer Parmigiana verarbeiten kann, war mir völlig neu und hat mich erstaunt. Tomatenschalen können getrocknet und zu einem würzigen Pulver verarbeitet werden, die dicken Rippen vom Grünkohl ergeben mit Chilischoten und Ingwer ein sehr attraktives Gericht. Die Schalen von Wassermelonen können eingemacht werden zu einer Art Relish, das sehr gut zu Käse passt. Bananenbrot aus überreifen Bananen ist allerdings kein Geheimtipp mehr, sondern existiert in -zig Rezeptvarianten. Pfannkuchen aus solchen Bananen aber eher noch nicht.

Es gilt nicht nur Gemüse und Obst und Brot zu retten. Auch für Milchprodukte, Eier, Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte gibt es viele interessante Ideen. Tatar von Lachshaut, Fondue oder Soufflé aus diversen Käseresten, Brühe aus Parmesanrinde, geröstete Markknochen und vieles



mehr sind ebenfalls gute Ideen, Abfall zu vermeiden. Allerdings habe ich mich gefragt, wie manche Reste entstehen. 250 g Porridge, ist das ein „Rest“? Wieso schneidet man so großzügig um das Kerngehäuse eines Apfels herum oder das Grün von Erdbeeren (das auch essbar ist!) ab?

Wenn man etwas nachkochen möchte, hat man natürlich das Problem, dass die Reste nicht genauso anfallen, wie im Rezept vorgegeben. Da muss man schon manchmal umrechnen oder auch variieren. Vor allem ist aber das Verdienst dieses Kochbuchs, dass es einen darauf aufmerksam macht, was überhaupt alles essbar ist.

Manches hat mich auch an Kochbücher aus Notzeiten erinnert. Aber ich denke dabei weniger an die Not, die tatsächlich erfinderisch macht, als an die großartigen Köchinnen von einst. Diese Notrezepte sind nur deshalb karg, weil die Kartoffelschalen, Strünke etc. durch nichts verfeinert werden konnten. Alles was wir an Butter, Sahne, Eiern und raffinierten Gewürzen zur Verfügung haben, hatten die Kriegsköchinnen natürlich nicht. Aber das ist wahrhaftig kein Grund, ein langes Gesicht zu ziehen, wenn altbackenes Brot oder unansehnliche Schalen verarbeitet und gegessen werden sollen.



Veronika Pichl: Zero Waste Kitchen. Kochen statt wegwerfen. Kreative Rezepte für Obst- und Gemüsereste. riva 2018 · 125 S. · 9.99 · 978-3-7423-0506-0

★★★★

Natürlich plädiert auch Veronika Pichl dafür, gescheit, also bedarfsgerecht einzukaufen und die Lebensmittel richtig zu lagern, aber ihr Hauptaugenmerk liegt doch darauf, die Lebensmittel, hier ausschließlich Obst und Gemüse, so zu verarbeiten, dass dabei möglichst kein bis sehr wenig Abfall entsteht. Ganz vermeiden lässt sich Abfall zumeist nicht, weil Gemüse geputzt werden muss und selbst beim Apfel zumindest der Stiel nicht mitgegessen werden kann.

Sehr angenehm ist, dass hier alphabetisch vorgegangen wird, vom Apfel bis zu Zitrusfrüchten, so dass man es beim Suchen leicht hat und sich ein Register erübrigt.

Aus Apfelresten kann man Apfelessig, Apfelschalenchips, Apfel-Granola-Bars und Apfel-Tee herstellen. Das sind jetzt noch keine großen Überraschungen. Die gibt es aber auch! Ananasstrünke, Bananenschalen, Blumenkohl- und Kohlrabiblätter, Gurken- und Karottenschalen, Kohlstrünke, Kürbiskerne und vieles mehr kann verarbeitet und gegessen oder anderweitig, z.B. zum Putzen oder für kosmetische Zwecke benutzt werden.

Besonders imponiert hat mir, dass getrocknete Papayakerne als Pfefferersatz verwendet werden können. Aus einem Avocadokern (ob essbar ist oder nicht, da streiten sich die Gelehrten – die



Autorin rät eher davon ab) kann mit Wasser, Salz und wenig Zitronensaft ein Shampoo hergestellt werden. Mit Bananenschalen kann man so viel anfangen, dass ich das hier gar nicht alles aufzählen kann.

Dazu muss man aber sagen, bzw. immer wieder betonen (die Autorin belässt es mit einer kurzen Erwähnung im Eingangsteil), dass man, gerade wenn man Schalen verwenden will, Bioprodukte bevorzugen sollte. Denn in Schalen stecken nicht nur die guten Inhaltsstoffe, sondern auch die, auf die wir lieber verzichten wollen. Also Pestizide und andere Giftstoffe.

Warum man aber erst Möhren schält (schließlich haben Möhren gar keine Schalen!), um dann die äußere Schicht, die hier (und überhaupt) als Schale benannt wird, extra zu verwenden, leuchtet mir allerdings gar nicht ein. Frische Möhren von guter Qualität werden einfach unter Wasser und mit einer speziellen Gemüsebürste gründlich geschrubbt. Gurken haben zwar tatsächlich Schalen, aber die sollte man eigentlich immer mitessen. Das sagt die Autorin zwar auch, aber Schalenrezepte gibt es dann gleichwohl.

Auf jeden Fall gibt das soft gebundene Buch viele wertvolle Tipps, die bares Geld sparen und die auszuprobieren einfach Spaß macht. Außerdem ist es schön gestaltet mit guten Fotos und klarem Layout.



Hugh Fearnley-Whittingstall: Restlos gut. Bewusst einkaufen, Reste kreativ verwerten, einfach clever kochen. a.d. Engl. von Susanne Bonn, ill. von Tim Hopgood. AT 2018 · 334 S. · 26.00 · 978-3-03800-994-8 ★★★★★

Hugh Fearnley-Whittingstall – nein, der Name wurde nicht von Lorient erfunden und von Evelyn Hamann in ihrer englischen Serien-Ansage ausgesprochen – ist in seiner Heimat Großbritannien eine Institution. Er ist Food-Journalist, TV-Star und Bestseller-Autor, der sich für biologische, saisonale und regionale und nachhaltig produzierte Lebensmittel einsetzt. Und er betreibt in Devon das »River Cottage« mit Restaurant, Kochschule und großem Gemüsegarten. Seine Kochbücher gibt es auch in Deutschland, wobei er sich einerseits für vegetarische Gerichte einsetzt, andererseits auch (mindestens) ein Fleischkochbuch geschrieben hat.

Seine Resteküche verwertet demzufolge Fleisch, Fisch, Gemüse, Obst, Eier, Milch und Milchprodukte, Brot, Pasta und Hülsenfrüchte. Also alles was da sein kann. Er geht mit diesen „Leftovers“ spontan und kreativ um, fast möchte man sagen, spielerisch und unbekümmert. Nach dem Motto: Was ist im Kühlschrank und im Vorratsschrank, was muss weg, was könnte man miteinander kombinieren? Durchaus auch mal experimentell. Seine Rezeptvorschläge sind also nicht



sklavisch zu befolgen, sondern auch wir sollen frei und flexibel damit umgehen. Anders geht es ja eigentlich auch gar nicht! Wenn ich einen Reisrest verarbeiten will und dazu jetzt jede Menge anderer Zutaten erst kaufen muss, ist das nicht ganz der Sinn der Sache. Obwohl es durchaus auch erwünscht sein kann, neue Reste und damit neue Gerichte zu produzieren.

Bevor es aber an die eigentlichen Rezepte geht, gibt es auf immerhin 64 großformatigen Seiten viele Ideen und Tipps, sozusagen die „Basics der Resteküche“. Schon alleine damit kommt man weiter! Und man lernt, dass man gar nicht aus dem Vollen schöpfen, alles zur Verfügung haben muss, um leckere und gesunde und ganz und gar nicht langweilige Gerichte kochen zu können.

Die eigentlichen Rezepte – es sind außerordentlich viele – sind nach den Grundzutaten geordnet. Es geht mit Fleisch los – mit einer Hühnersuppe, da könnte man noch selber drauf kommen. Aber es gibt auch jede Menge Überraschungen. Für mich waren die größte Überraschung die „knusprigen Fischgräten“. Da wurden doch tatsächlich die Fiskskelette (mit Schwanz!) blanchiert, dann in einer Mehlmischung gewendet und frittiert. Vorsicht, es sind nicht alle Gräten geeignet, hier werden Makrelen (Sardinen gehen auch) verwendet. Hugh Fearnley-Whittingstall findet, dass das „spektakulär“ aussieht, aber ehrlich gesagt, das großformatige Foto mit den Fiskskeletten in einer weißen Tasse, sieht nicht so aus, als ob die Gräten noch gegessen werden sollen/können. Ich würde es gleichwohl ausprobieren wollen!

Imponiert hat mir auch, dass er verschieden(st)e Chutneyreste aus Gläsern kratzt und damit eine tolle säuerlich-würzige Sauce komponiert.

Sein Weihnachtskapitel ist wohl eher etwas für Engländer. Hierzulande gibt es wohl nicht so viele Hausfrauen und -männer, die sich mit einem großen Rest Christmas-Pudding herumschlagen müssen. Auch Pute gehört nicht unbedingt zu unseren Weihnachtsfavoriten. Aber auf jeden Fall hat Hugh Fearnley-Whittingstall absolut Recht, wenn er behauptet, dass gerade an Feiertagen Unmengen an Lebensmitteln angeschleppt werden und es allzu üppig zugeht. Dass allerdings zu viele Weihnachtspätzchen übrig bleiben, kenne ich persönlich nicht, vielmehr muss ich regelmäßig noch nachbacken.

Ich kann mir gut vorstellen, dass die Rezeptvorschläge dieses wunderbaren Ratgebers nicht nur zur Resteverwertung gebraucht werden, sondern dass man damit auch ganz regulär kocht. Ob Karotten-Ingwer-Pudding, Käsestengel, Huhn in Joghurtmarinade oder was auch immer. Warum erst auf Reste warten! Aber wer bislang Angst vor Resten hatte, bzw. denen etwas hilflos gegenüber stand, der geht jetzt damit bestimmt souveräner und kreativer um.



Antonia Kögl: Alles verwenden – nichts verschwenden. Mit Rezepten, Wochenplänen und Einkaufstipps für die No-Waste-Küche. Fotos von Benedikt Steinle. Christian 2019 · 190 S. · 19.99 · 978-3-95961-255-5

★★★★

Bei Antonia Kögl sollen erst gar keine Reste entstehen! Das heißt, sie macht für jede Woche einen genauen Plan, was wann gegessen werden soll, dann eine entsprechende Einkaufsliste, so dass auch alles da ist, was gebraucht wird, andererseits auch wiederum nicht zu viel. Wenn also ein „Gebinde“ für eine Mahlzeit zu groß ist, wird eine zweite, ganz andere Mahlzeit eingeplant, bei der das übrig Gebliebene verbraucht wird.

Ausgelegt sind ihre Rezepte für einen 2 Personenhaushalt, aber die können natürlich auch hochgerechnet werden.

Das Kochbuch ist zunächst nach den Jahreszeiten gegliedert, denn natürlich (aber so selbstverständlich ist das in der heutigen Zeit, wo fast alles fast immer zur Verfügung steht, leider doch nicht) kocht man im Frühling anders als im Winter. Zunächst gibt es einen Saisonkalender für Obst und Gemüse, dann die Einkaufsliste für die ganze Woche für das Mittagessen im Büro. Das sind leichte Mahlzeiten: vor allem Salate, Brote mit vegetarischen, selbst gemachten Aufstrichen und Suppen. Das alles kann gut zu Hause vorbereitet und dann entweder mit dem Partner oder einem Bürokollegen geteilt werden. Wer nicht in einem Büro, sondern körperlich hart arbeitet, kommt dabei evtl. etwas zu kurz.

Natürlich gibt es diese sogenannten Büromahlzeiten nur unter der Woche, für samstags und sonntags ist keine Mittagsmahlzeit vorgegeben. Da hat man dann die Freiheit, entweder üppig zu frühstücken und das Mittagessen ausfallen zu lassen oder auch einmal auswärts essen zu gehen.

Abends wird gekocht. Auch dafür gibt es eine Einkaufsliste. Da nur einmal in der Woche eingekauft wird, gibt es Fleisch und Fisch, da es schneller verdirbt als Gemüse, am Anfang der Woche und manchmal ausgerechnet am Sonntag eine Restemahlzeit. Ich finde es zwar erfreulich, dass es hier für üppige, fette und überladene sogenannte Sonntagsessen keinen Platz gibt, aber nur eine Curry-Blumenkohl-Suppe wäre mir dann doch zu wenig.

Gefrühstückt wird natürlich auch. Das sind eher ausgefallene, zumeist herzhaftere und etwas aufwendigere Vorschläge, wie z.B. Spargel-Frittata oder Omelette-Muffins mit Bergkäse.

Außerdem gibt es für jede Jahreszeit Vorschläge fürs Einkochen, also Haltbarmachen dessen, was gerade Saison hat.

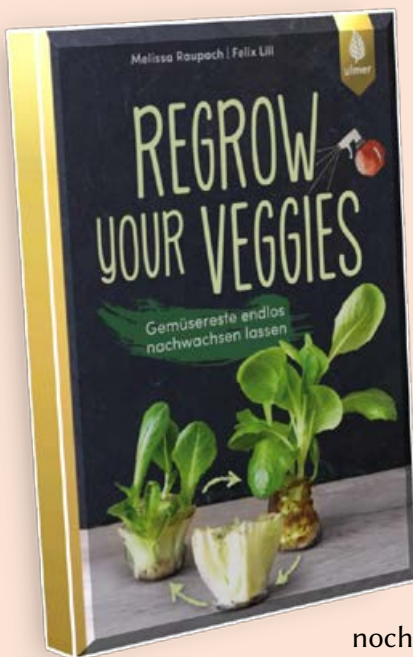


Das Konzept hat seine Vorzüge, fordert einem aber doch mehr ab als auf den ersten Blick zu erkennen ist.

Es gibt Wochenpläne für nur jeweils – also pro Jahreszeit – eine einzige Woche. Man muss sich schon konsequent an diese Vorgaben halten, um von „No Waste“ zu profitieren. Also brav alles aufessen und davon auch satt werden!

Die Einkaufspläne für die Büromahlzeit und die warme Abendmahlzeit müssen koordiniert und für das Frühstück eine eigene Einkaufsliste erstellt werden. Wenn nur einmal in der Woche eingekauft wird, das müsste ja eigentlich am Montag früh sein, ist das ein ganz schön großer Einkauf.

In den verbleibenden Wochen muss man sich halt eigene Pläne machen, saisonale Rezepte aus anderen Kochbüchern oder dem Internet raussuchen, entsprechende Einkaufslisten erstellen. Das hat man dann hoffentlich gelernt!



Melissa Raupach & Felix Lill: Regrow your Veggies. Gemüsereste endlos nachwachsen lassen. ill. von Johanna Seibel. Ulmer 2018 · 126 S. · 14.95 · 978-3-8186-0534-6 ★★★★★

Dieses kleine, broschiierte Buch hat mich verblüfft! Ich bin schon seit Jahrzehnten ein Fan von frischem Gemüse, aber nun sehe ich es nochmal mit anderen Augen.

Wenn wir Tiere essen, so werden die vorher getötet und wir können sie nicht mehr zum Leben erwachen lassen. Aber bei Gemüse und Kräutern ist das demnach anders. Wenn Gemüse geerntet wird, ist es noch nicht tot; erst wenn es gekocht wird. Woran man das sehen kann? Wir können es nachwachsen lassen! Sozusagen klonen und das ganz ohne ethische Bedenken.

Die beiden Autoren haben viel experimentiert, gute und eher enttäuschende Erfahrungen gemacht und können nun sozusagen auf der Fensterbank oder auf dem Balkon Gemüse ernten, ohne dass sie es gesät oder dass sie junge, vorgezogene Pflänzchen gekauft haben. Nein, zum Selbstversorger wird man dadurch nicht. Auch Geld kann man damit wohl kaum sparen und Zeit erst recht nicht. Man muss diesen nachwachsenden Pflanzen viel Aufmerksamkeit schenken. Sie werden vorbereitet, in Wasser gesetzt, kommen dann in Anzuchterde und werden später umgetopft. Vielleicht braucht man sogar eine Wärmematte ...

Bei Kartoffeln und Süßkartoffeln kann man sogar Ernte machen, denn diese Knollen vermehren sich richtig. Bei Chinakohl und Romanasalat wachsen keine geschlossenen Köpfe nach, sondern



Blätter, die aber genauso gegessen werden können wie die von den Köpfen. Bei Zwiebelgewächsen (Zwiebeln, Lauch und Frühlingszwiebeln) wachsen grüne Stängel nach, die würzig sind und abgeschnitten werden können. Bei Staudensellerie, roter Bete und Meerrettich kann man die nachwachsenden Blätter verwenden; wenn man Glück hat und den Meerrettich nach draußen setzt, kommt es sogar zu Wurzeln.

Ananas, Avocado und Mango werden kaum Früchte tragen, werden aber immerhin zu hübschen Pflanzen.

Das alles läuft nicht unbedingt problemlos und von alleine, aber die Autoren wissen auch da Rat, wissen wie man gegen Fäulnis, Schimmelpilze, Mehltau, Blattläuse und Trauermücken vorgeht, wie man Vergeilen, Sonnenbrand und Chlorose vermeidet.

Man braucht viel Geduld und viel Liebe, um diesem Hobby nachzugehen. Aber man kann ja ganz klein anfangen und z.B. versuchen eine Frühlingszwiebel nachwachsen zu lassen. Das sei der perfekte Start für Anfänger. Und natürlich ist das auch sehr schön für Kinder! Die können praktisch daneben sitzen und zugucken wie das Gemüse wächst. Ganz automatisch wachsen damit auch Verständnis und Respekt und der Nachhaltigkeitsgedanke.

1. Giovanna Torrico & Amelia Wasiliev: Clever kochen. Null Abfall. 100 Rezepte für eine Küche ohne Verschwendung. AT 20192
2. Veronika Pichl: Zero Waste Kitchen. Kochen statt wegwerfen. Kreative Rezepte für Obst- und Gemüsereste. riva 20183
3. Hugh Fearnley-Whittingstall: Restlos gut. Bewusst einkaufen, Reste kreativ verwerten, einfach clever kochen. AT 20184
4. Antonia Kögl: Alles verwenden – nichts verschwenden. Mit Rezepten, Wochenplänen und Einkaufstipps für die No-Waste-Küche. Christian 20196
5. Melissa Raupach & Felix Lill: Regrow your Veggies. Gemüsereste endlos nachwachsen lassen. Ulmer 20187