

Daniel Anthes
Katharina Schulenburg

MIT
REZEPTEN
FÜR DIE
RESTEKÜCHE

Weil wir Essen lieben

Vom achtsamen Umgang
mit Lebensmitteln

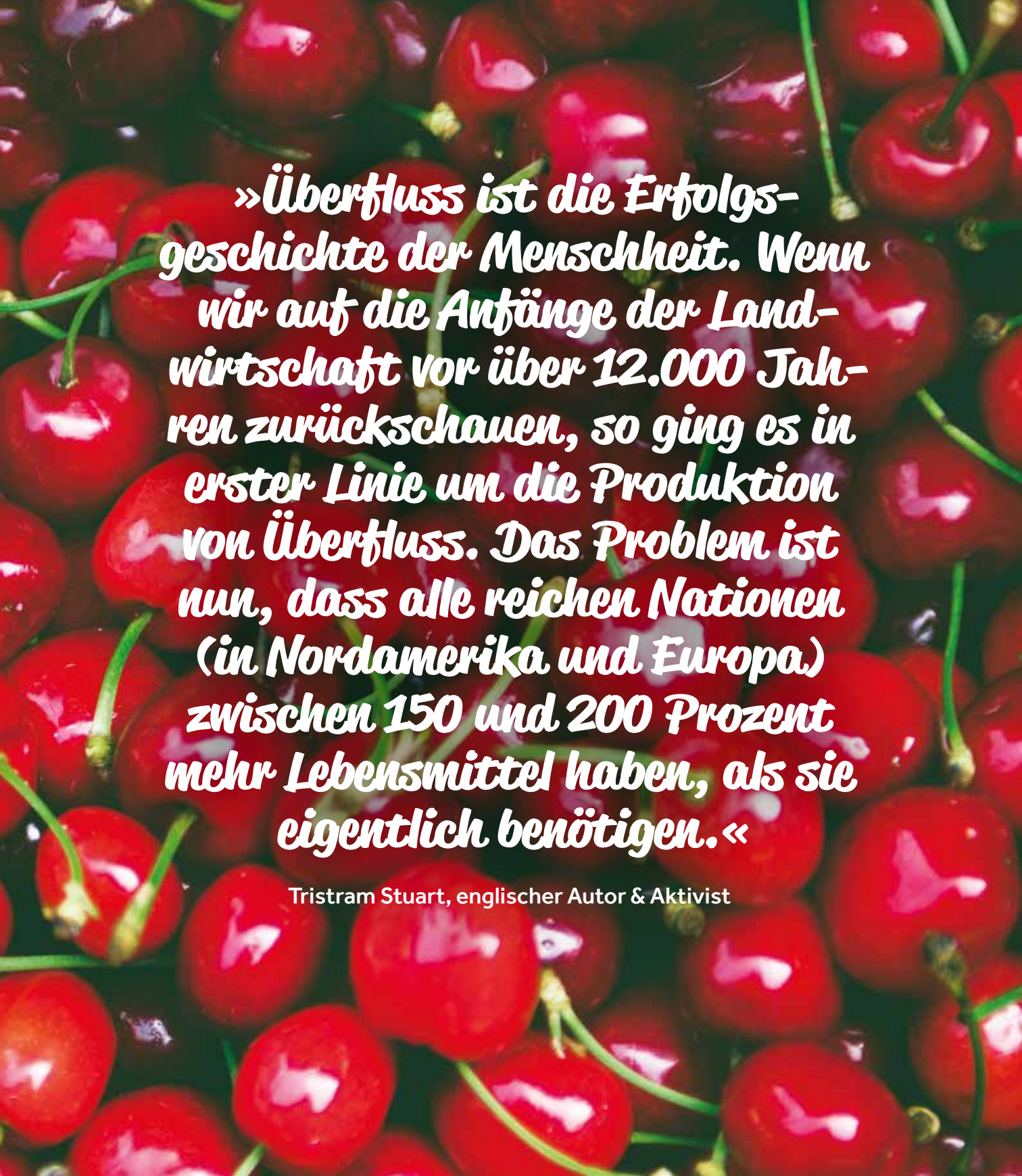


Inhalt

Intro	8
Lebensmittelverschwendung?	18
Die Herausforderung	19
Traurige Fakten in der Übersicht	26
Lebensmittelwertschätzung!	30
Die Lösung(en)	31
Innovative Ansätze in Deutschland	41
Ein Blick in die Welt	44
Großartige Initiativen im Interview	49
<hr/>	
Resteküche-Rezepte	42
<hr/>	
Tipps & Tricks	
Für mehr Achtsamkeit im Umgang mit Lebensmitteln	134
Unsere Empfehlungen	146
Outro	148
Über uns	150
Saisonkalender	154
Quellen	158

Rezepte

Kleines	66	Salatiges	96
Pesto	67	Apfel-Karotten-Salat	97
Chutney	69	Tomaten-Brot-Salat	98
Zucchini-Chips	70	Rotkohlsalat mit Mango	99
Auberginen-Streich	71	Grillgemüsesalat mit Kräuterbrot	100
Homemade Sauerkraut	72		
		Löffelbares	102
Großes	74	Kohlrabiblatt-Schaumsüppchen	103
Erbsenreis mit Minze	75	Karotten-Kürbis-Suppe	104
Nudel-Fritatta	76	Spargelschalen-Suppe	106
Knusprige Kartoffelplätzchen	78	Panzanella auf Käsecreme mit Gemüsesuppe	106
Gemüsedip zu Nachos, Kartoffelspeisen oder Nudeln	79	Kalte Gurkensuppe	108
Arancini	80	Gazpacho mit altem Brot	109
Bratlinge	83	Erbsensuppe mit Minze & Ingwer	111
Tahini-Knoblauch-Dip	84	Rote-Bete-Schaumsüppchen	112
Tomatensoße	84	Gemüsepaste für Brühe	115
Honig-Senf-Dip	84		
Resterollen	85	Süßes	116
Serviettenknödel	86	Armer Ritter	117
Gemüsejus	87	Brioche-Obst-Auflauf	118
Blumenkohlcremesoße für Pasta oder Kartoffeln	88	Apfelkühle mit Nüssen	120
Ravioli-Variationen	89	Schokokuchen mit Gemüseüberraschung	121
Gemüsequiche	93	Fächerobst mit Crunch	123
Gefülltes Gemüse	94	Bananenkuchen	124
		Müslibällchen	125
		Bananeneis	126
		Rote Grütze	127
		Schichtdessert	128
		Süße Kartoffelknödel	131



»Überfluss ist die Erfolgsgeschichte der Menschheit. Wenn wir auf die Anfänge der Landwirtschaft vor über 12.000 Jahren zurückschauen, so ging es in erster Linie um die Produktion von Überfluss. Das Problem ist nun, dass alle reichen Nationen (in Nordamerika und Europa) zwischen 150 und 200 Prozent mehr Lebensmittel haben, als sie eigentlich benötigen.«

Tristram Stuart, englischer Autor & Aktivist

LEBENSMITTEL- VERSCHWENDUNG ?

Die Herausforderung

Lebensmittelverschwendung war lange ein unbeachtetes Thema, doch endlich bekommt es die öffentliche Aufmerksamkeit, die es verdient. Höchste Zeit, denn der Kampf gegen die enormen Massen an vermeidbaren Lebensmittelabfällen birgt ein großes Potenzial für die **»drei Säulen der Nachhaltigkeit«** – und damit für die Umwelt, Gesellschaft und Wirtschaft gleichermaßen.

Laut der UN-Organisation für Ernährung und Landwirtschaft (FAO) werden derzeit weltweit 1,3 Milliarden Tonnen essbarer Lebensmittel pro Jahr weggeworfen. Das entspricht in etwa einem Drittel der globalen Nahrungsmittelproduktion, wobei sich dieser Wert im Fall der Industrienationen auf bis zu 50 Prozent erhöht. Das heißt im Umkehrschluss, dass wir nicht selten jedes zweite erzeugte Lebensmittel einfach so in den Müll werfen. Dies scheint insofern verwunderlich, als dass wir es schließlich auch nicht akzeptieren würden, wenn wir nur 50 Prozent unseres Lohns bekämen oder beim Senden einer E-Mail nur die Hälfte zugestellt würde. Doch beim Umgang mit Lebensmitteln scheint uns diese Verschwendung nicht wirklich zu beschäftigen.

Boden als wertvolle Ressource

Wir nutzen 198 Millionen Hektar Land für den Anbau von Lebensmitteln, welche wir am Ende nicht verzehren – das entspricht in etwa der Fläche Mexikos! Insgesamt wird rund ein Drittel der weltweiten Landfläche landwirtschaftlich genutzt, um die unterschiedlichen Nachfragen nach Biomasse zu befriedigen. Böden dienen als gewaltige Kohlenstoffspeicher, sie binden mehr Kohlenstoff als die Atmosphäre und die gesamte Erdvegetation zusammen. Das Ökosystem »Boden« sichert zudem Biodiversität und spielt eine entscheidende Rolle bei der

»Drei-Säulen-Modell der nachhaltigen Entwicklung«: Seit Rio de Janeiro 1992 hat sich der Begriff »Nachhaltigkeit« etabliert – zuerst in der Politik, mittlerweile auch in der Wirtschafts- und Medienwelt. Doch leider ist gefühlt auch kein anderer Begriff im deutschen Wortschatz so schwammig und vielseitig auslegbar. Was aber gerade für uns und das vorliegende Buch von Relevanz ist, ist Folgendes: Das »Drei-Säulen-Modell einer nachhaltigen Entwicklung« vereint neben ökologischen auch ökonomische und soziale Ziele und stellt somit den interdisziplinären Charakter von »Nachhaltigkeit« heraus.

Quelle: Lexikon der Nachhaltigkeit, 2017

Seit 1960 hat sich die durchschnittliche Agrarfläche pro Kopf mehr als halbiert. Und bei einer steigenden Weltbevölkerung wird sich dieser Trend zweifellos verschärfen. Nach dem heutigen Stand müsste jeder Erdbewohner im Sinne der Nachhaltigkeit mit 2.000 Quadratmetern für die eigene Ernährung auskommen, um innerhalb der planetaren Grenzen zu bleiben. Das Problem: Der Durchschnittseuropäer braucht heute bereits rund 4,7 Hektar (oder zwei Fußballfelder), um seine Bedürfnisse zu befriedigen, und damit siebenmal mehr als der durchschnittliche Einwohner eines Entwicklungslandes.

Quelle: Anthes, 2015

Wasserregulierung. Vor dem Hintergrund einer zunehmenden Degradierung und der damit immer knapper werdenden Ressource »Boden« wird schnell klar, dass das so nicht weitergehen kann.

Drittgrößter Emittent von Treibhausgasemissionen

Und das ist noch lange nicht das Ende des Ausmaßes einer ungeheuren Ressourcenverschwendung: Für Produktion, Transport, Lagerung und Vermarktung der Lebensmittel werden große Mengen an Energie, Wasser und Land benötigt. Mit jährlich rund 3,3 Gigatonnen stellt die weltweite Lebensmittelverschwendung nach China und den USA den drittgrößten Emittenten von Treibhausgasemissionen dar. Ferner geht das Umweltprogramm der Vereinten Nationen davon aus, dass die Lebensmittelproduktion für 70 Prozent des globalen Frischwasserverbrauchs und 80 Prozent der Waldrodungen und -abholzungen verantwortlich ist.

Kampf gegen Hunger

Doch nicht nur die Auswirkungen auf die Umwelt und die damit verbundenen globalen Herausforderungen wie der Klimawandel und die Ressourcenknappheit sind höchst bedrohlich. Auch vor dem sozialen Hintergrund ist man mit weltweit über 800 Millionen Hungerleidenden immer noch weit von allgemeiner Nahrungsmittelsicherheit und nachhaltiger Entwicklung entfernt. Dabei könnte die Erde schon heute bei einer gerechteren Verteilung problemlos die bis 2050 prognostizierte Weltbevölkerung von 10 Milliarden Menschen ernähren. Manche Studien gehen sogar davon aus, dass wir mit unseren heute produzierten Lebensmitteln über 12 Milliarden Menschen satt machen könnten (WWF, 2015).

Aus diesem Grund sind auch die Forderungen einer notwendigen Steigerung der Lebensmittelproduktion zur

»Das Essen, das wir weltweit wegwerfen, würde dreimal reichen, um alle Hungernden der Welt zu ernähren.«

Valentin Thurn, Dokumentarfilmer und Journalist

Ernährung einer steigenden Weltbevölkerung schlichtweg der falsche, weil deutlich weniger nachhaltige Weg. Lebensmittel, die weggeworfen werden, haben nicht nur keinerlei Nutzen, sondern sie verschärfen auch noch obendrein die Umweltbelastung. Denn um den Abfall zu entsorgen, benötigt man Energie, was wiederum den CO₂-Ausstoß erhöht und damit den Klimawandel verschärft.

Die Frage der »wahren« Kosten

Schnell wird klar: Sowohl für die Umwelt als auch für die Gesellschaft als Ganzes ist die Lebensmittelverschwendung ein riesengroßes Problem. Da aber heutzutage immer noch viele Menschen zuerst auf das Geld schauen (müssen), wollen wir auch diese Sphäre nicht unbeachtet lassen. Wir machen mal die Rechnung auf: Die durch Lebensmittelverschwendung unmittelbar anfallenden Kosten liegen bei zugrunde gelegten Erzeugerpreisen bei 750 Milliarden US-Dollar. Schauen wir auf die Verbraucherpreise, erhöht sich diese Zahl schnell auf rund eine Billion US-Dollar.

Doch jeder Nachhaltigkeitsexperte wird nun zu Recht aufschreien: »Aber da fehlen doch noch die externen Kosten!« Und in der Tat: Betrieben man eine Internalisierung der »systemischen Folgekosten«, das heißt jener Aufwände,

Die globalen **Nachhaltigkeitsziele** (englisch Sustainable Development Goals, kurz SDGs) sind politische Zielsetzungen der Vereinten Nationen (UN), die der Sicherung einer nachhaltigen Entwicklung dienen sollen. Die Ziele wurden in Anlehnung an den Entwicklungsprozess der Millenniums-Entwicklungsziele (MDGs) entworfen und traten am 1. Januar 2016 mit einer Laufzeit von 15 Jahren in Kraft. Im Unterschied zu den MDGs, die insbesondere Entwicklungsländern galten, gelten die SDGs für alle Staaten und stellen somit in gewisser Weise einen Weltzukunftsvertrag dar.

Quelle: BMZ, 2017

die zwar nicht unmittelbar, aber doch infolge einer bestimmten Handlung entstehen, gestaltet sich das Summenspiel ganz anders. Hier müssten laut FAO Sozialkosten von rund 900 Milliarden US-Dollar hinzuaddiert werden, die beispielsweise aufgrund von Mangelernährung und Risiko durch Konflikt entstünden. Hierzu kämen noch mal Umweltkosten von ca. 700 Milliarden US-Dollar im Zuge von u. a. Bodendegradierung und Wasserknappheit. Summa summarum entsteht hierdurch eine Gesamtrechnung von über 2,6 Billionen US-Dollar – eine Zahl, die so hoch ist wie das Bruttoinlandsprodukt von Frankreich oder dem Vereinigten Königreich! Spätestens hier sollte auch jeder Ökonom und Vollblutkapitalist die Dringlichkeit des Problems erkannt haben.

Erste Hoffnungsschimmer in der Politik

In der Politik scheint dies langsam der Fall zu sein. Die deutsche Bundesregierung hat sich 2015 auf der UN-Vollversammlung in New York neben den anderen 192 Mitgliedsstaaten zu den globalen Nachhaltigkeitszielen verpflichtet. Das zwölfte von insgesamt 17 Zielen fordert nachhaltige Produktions- und Konsummuster. Eines der Unterziele hiervon ist, die Pro-Kopf-Lebensmittelverluste bis 2030 zu halbieren.

Mehr als die Hälfte des deutschen Lebensmittelabfalls ist vermeidbar

Denn auch in Deutschland ist ein entschlossenes Vorgehen gegen die Lebensmittelverschwendung bittere Notwendigkeit. Über 18 Millionen Tonnen und damit fast ein Drittel des aktuellen Nahrungsmittelverbrauchs von 54,5 Millionen Tonnen landen hier pro Jahr im Müll. Dabei wäre mit insgesamt rund 10 Millionen Tonnen bereits heute mehr als die Hälfte davon vermeidbar. Vom Produzenten über den Groß- und Einzelhandel, die

Gastronomie bis zu den Privathaushalten – jeder Schritt entlang der Wertschöpfungskette muss in die Pflicht genommen werden.

Es müssen Taten folgen

Die Mehrheit der Bevölkerungen in Industrienationen wie Deutschland lebt in einer Konsum- und Überflussgesellschaft und damit leider auch immer offensichtlicher in einer Wegwerfgesellschaft. Deshalb ist klar, dass politischen Willensbekundungen nun auch Taten in Form eines nationalen Aktionsplans folgen müssen. Es bedarf schnell wirkender Politikinstrumente – seien es verhaltensbasierte Anreize, Vorgaben für Gastronomie und Supermärkte oder eine Änderung des Mindesthaltbarkeitsdatums. Ob UN-Nachhaltigkeitsziele, EU-Aktionspläne oder Initiativen auf nationalstaatlicher Ebene, politische Willensbekundungen dürfen wir in Anbetracht dieser ungeheuren Verschwendung immer häufiger vernehmen. Was jedoch oft fehlt, ist die gesetzliche Verbindlichkeit.

Zu Recht rückt das Thema vermehrt in das gesamtgesellschaftliche Interesse. Denn es ist klar, dass sich unsere Nachfolgenerationen diese Art der Ressourcenverschwendung nicht mehr leisten können. Und mal ganz im Ernst: Es war noch nie einfacher, Geld zu sparen und dabei einen wichtigen Beitrag zu ökologischer und sozialer Nachhaltigkeit zu leisten.

Eine illustre Zahl, die wir in diesem Kontext immer wieder gerne verwenden, ist folgende: 313. Was sich dahinter verbirgt? **313 Kilogramm Lebensmittel werden in Deutschland pro Sekunde weggeworfen**, obwohl sie noch genießbar gewesen wären. 313 Kilogramm – pro Sekunde! Allein seitdem du angefangen hast, diesen Absatz zu lesen sind schon wieder zwischen zwei und drei Tonnen künstlich geschaffener Lebensmittelabfälle angefallen.

Teller statt Tonne!

Unglaublich, aber wahr: 313 Kilogramm genießbare Lebensmittel werden pro Sekunde in Deutschland weggeworfen. Kaum ist das Mindesthaltbarkeitsdatum des Joghurts überschritten oder der Apfel nicht mehr ganz so frisch, landen sie im Müll. Höchste Zeit, dem Wegwerfwahnsinn ein Ende zu bereiten!

Mit den Rezepten und Tipps in diesem Buch gelingt es ganz leicht, die alltägliche Lebensmittelverschwendung zu reduzieren. Und wenn du den Kampf gegen den achtlosen Umgang mit unserem Essen nicht alleine angehen möchtest, findest du bei zahlreichen Initiativen wie »Foodsharing« oder »Restlos glücklich« Mitstreiter und Inspiration.



Mit
45 Resterezepten

Vom Kühlschrankguide
bis zum Haltbarkeitscheck

Inspirierende Initiativen
und Projekte