

# Zero Waste Cooking

Jahr für Jahr landen in Deutschland 11 Millionen Tonnen Lebensmittel im Wert von ca. 25 Milliarden Euro im Müll. 61% davon stammen aus Privathaushalten (Quelle: aktuelle Studie der Universität Stuttgart)

**Wenn wir also über bewussten Konsum, Nachhaltigkeit und Klimaschutz sprechen und etwas verändern wollen, müssen wir beim eigenen Vorratsschrank beginnen.**

Durch den Kontakt mit meinen Lesern und Kochkursteilnehmern begriff ich irgendwann, dass das, was für mich ganz selbstverständlich erscheint für andere eine Herausforderung ist:

**Bewusst und maßvoll einzukaufen und alles kreativ zu verarbeiten.**

Es fing mit dem Hashtag [#restfestl](#) an, den ich auf [meinem Instagram-Account](#) verwendete um Fotos von Speisen zu kennzeichnen, die ich aus Resten gekocht hatte. Spontan, improvisativ und ohne Rezept. Oft bekam ich von Lesern Feedback in Form von Fragen nach dem Rezept. Meine Antwort: Es gibt keines. Oder nur ein Grundrezept, das ich abwandle.

Irgendwann begriff ich, dass das, was für mich und viele Hobby- & Profiköche ganz selbstverständlich erscheint für andere eine Herausforderung sein kann:

**Bewusst und maßvoll einzukaufen und alles kreativ zu verarbeiten.**

Ich komme aus einer Familie in der **ALLES** verwertet wurde. Mein Vater, der bei uns zuhause kochte, ist ein Kriegs-/Flüchtlingskind, solche Erfahrungen (Hunger) aus frühester Kindheit sitzen tief. Wenn bei uns zuhause die Milch sauer wurde, trank mein Vater die ganze Flasche demonstrativ am Abendessen-Tisch aus, er hätte sie nicht weggeschüttet. Von Papa habe ich auch gelernt Essensreste gezielt und kreativ zu verkochen. Mama war fürs haltbar machen zuständig. Sie zeigte mir wie man Marmeladen, Apfelmus, Zwetschgenkompott, eingemachte Kirschen und Holundersirup herstellt.

Wir lebten in München in einer Wohnung, aber schon von kleinauf gingen wir Pilze sammeln, die dann für den Winter im Wohnzimmer auf großen Gittern getrocknet wurden. Obwohl wir selbst keinen Garten hatten, wurden wir oft in die Gärten von Freunden meiner Eltern eingeladen, die ihre Ernte gerne mit uns teilten. Stachelbeeren, Johannisbeeren, Zwetschken, Kirschen - ich liebte diese Ausflüge als Kind und habe es nie als Defizit empfunden, dass wir selbst nur einen Balkon hatten, durfte ich doch in unendlich vielen Gärten herum tollen.

Meine Mutter war vor ihrer Pensionierung Rektorin einer Grundschule und vor ihrem Klassenzimmer stand ein wilder Apfelbaum. Sie behauptete immer er wäre aus dem Apfelbutzen eines Schulkindes gewachsen. Auf jeden Fall trug er sehr kleine, oft verwurmte aber äußerst schmackhafte Äpfel aus denen wir Apfelmus kochten. So lernte ich, dass man Fallobst nicht wegschmeissen muss, nur weil es an manchen Stellen schon angenagt oder angestoßen ist.

So verstand ich irgendwann, dass mir Resteverwertung, Umweltbewusstsein und der Recyclinggedanke von kleinauf nahegebracht wurde. Und dass ich meine Kanäle aktiv nutzen kann um dieses verinnerlichte Wissen an andere weiterzugeben.

Es geht nicht darum für jedes Lebensmittel ein Verwertungs-Rezept zu kreieren, es gibt keine Standardlösungen, aber viele Tipps und Tricks zu Einkauf, Lagerung und Verarbeitung.

Einig davon werde ich im Rahmen meines Workshops auf der Next Organic mit den Teilnehmern erarbeiten.

**Lasst uns alle versuchen so wenig wie möglich Lebensmittel wegzuschmeißen.**

**Für die Umwelt. Für uns. Denn auch Resteverwertung ist aktiver Klimaschutz.**

**Lebensmittelverschwendung ist verschwendeter Energieausstoß.**

Dies betrifft besonders auch tierische Produkte.

Nichts ist für mich schlimmer als Eier, Milch oder Fleisch zu sehen, das dann am Ende weggeworfen wird. Wenn Sie tierische Produkte konsumieren, essen sie sie um Himmels Willen auf. Das ist mein Appell als vegane Köchin.

Und wenn Sie wirklich mal zu viel Essen eingekauft haben, laden sie jemanden an ihren Tisch ein.

Das macht Körper und Seele glücklich.

# Einkauf

## Wochenmarkt:

Wenn ich die Zeit habe, versuche ich auf dem Markt einzukaufen. So sehe ich genau was gerade Saison hat. Was es neu gibt und was einem super erntefrisch und knackig entgegen lacht, was gerade noch zu haben ist, aber vielleicht nicht mehr in der optimalen Qualität. Ich kann direkt mit den Erzeugern sprechen und lerne irrsinnig viel über Lebensmittel, ihre Herkunft und den Anbau.

In kleinen Bioläden findet man oft auch sehr gut geschultes Personal, das einem ausführlichere Background-Infos zu den Lebensmitteln geben kann.

Auf dem Markt kaufe ich meist nach Gusto ein und überlege mir dann erst was ich mit all den tollen Zutaten anstelle. Je nachdem für wie viele Menschen ich einkaufe (v. 1 Personen-Haushalt bis hin zu Events für 20 -40 Gäste) , sieht mein Transport aus: Für mich alleine reicht ein Rucksack und 1- 2 Stofftaschen, für größere Mengen kommt ein Fahrradkorb und/oder ein Fahrradanhänger mit zwei großen Kisten dazu.

Meist gehe ich so vor:

Erst kaufe ich Basics wie Kartoffeln, Möhren, Kopfsalat, Bete, Kohl, Tomaten, Äpfel. Also Lebensmittel als Basis für Gerichte dienen und günstig sind.

Dann kaufe ich on top die etwas teureren Leckereien: Wildkräutersalat, Topinambur, Himbeeren, Nüsse, Öle, Gewürze.

Außerdem achte ich darauf, dass ich nicht zu viele Produkte kaufe, die ganz schnell verarbeitet werden müssen bzw. verarbeite ich diese zuerst. Erdbeeren und Pflücksalat gibt es gleich nach meinem Marktbesuch, Grünkohl und Äpfel können ein paar Tage warten.

Das kann man sich gut antrainieren, dass man beim täglichen Blick in den Kühlschrank prüft was zuerst verarbeitet werden muss.

## Lagerung & Bevorratung:

Ganzes Gemüse kommt ins Gemüsefach. Ohne große Drumrum-Verpackung, Plastik oder Ähnliches. Einfach aneinander gekuschelt. Natürlich mache ich das fach regelmäßig sauber.

Manches Gemüse muss/sollte nicht gekühlt werden wie Tomaten (ja, ich weiß, ist eigentlich eine Frucht, aber ihr wisst was ich meine), Süßkartoffeln, Kartoffeln, Sellerie (wenn noch nicht angeschnitten), ganze Kohlköpfe.

Kräuter wickle ich in ein angefeuchtetes Küchenhandtuch in den Kühlschrank, ich schwöre so halten Sie EWIG.

Obst wird auch bei Zimmertemperatur gelagert, außer Empfindliches wie Beeren, von denen hat man länger etwas wenn man sie in den Kühlschrank stellt.

Angeschnittenes sehr feuchtes Obst wie Ananas, Mango sollte in den Kühlschrank, am Besten in einer Box.

Obst wie Äpfel und Bananen kann man auch angeschnitten in der Obstschale lagern, die Früchte bilden eine natürliche Schicht auf der Schnittstelle.

Frische Zwiebeln und Knoblauch immer bei Zimmertemperatur lagern.

Angeschnittene Zwiebeln und Knoblauch in einer geschlossenen Box im Kühlschrank aufbewahren.

Trockenprodukte wie Linsen, Reis, Nudeln, Hirse, Mehl, Nüsse, Samen lagere ich in Gläsern mit verschlossenem Deckel. Wenn ein Glas fast leer ist, fülle ich den Rest in ein kleineres, so dass ich die Gläser zwischendurch waschen kann und dann wieder für etwas anderes nutzen kann.

Für leere

Aufbewahrungsgläser habe ich eine kleine Box.

Außerdem checke ich meine Trockenvorräte immer wieder um mir Anregung zu holen, so nach dem Motto „Stimmt, Polenta könnte man auch mal wieder machen!“ und dann überlege ich was dazu passt und schwupps habe ich ein Essen.

Wichtig für leckere pflanzliche Küche finde ich hochwertige Öle. Gutes kaltgepresstes Olivenöl und ein Bratöl (Sonnenblumenöl oder Rapsöl) sowie Kokosöl habe ich sowieso immer in großen Flaschen/ Gläsern da. Feine, teurere Öle versuche ich immer in möglichst kleinen Mengen zu kaufen, da sie schnell aufgebraucht werden müssen. Nuss- und Mandelöle, Schwarzkümmelöl, Trüffelöl, Leinöl, Kürbiskernöl.

Die beiden letzteren würde ich immer im Kühlschrank lagern.

Gekaufte pflanzliche Milch hält im Kühlschrank offen mindestens 5 Tage. Da ich viel verreise, friere ich Sojamilch auch manchmal ein. Funktioniert auch gut.

Selbstgemachte pflanzliche Milch hält länger wenn man darauf achtet, dass

- die Aufbewahrungsflasche richtig gut heiß gespült ist
- man eine dunkle (braune oder grüne) Flasche verwendet

Senf, Pesto, Marmelade, Chutney:

Immer saubere Löffel verwenden, dann halten diese Produkte ewig im Kühlschrank.

Wenn man sich nicht mehr sicher ist, einfach auf den gesunden Hausverstand verlassen. Riechen, (veränderte) Konsistenz prüfen, probieren.

Gewürze & getrocknete Kräuter:

Gewürze halten jahrelang, allerdings können sie, genauso wie getrocknete Kräuter über die Zeit an Aroma verlieren. Man kann sie dann nach wie vor verwenden, muss sie aber unter Umständen großzügiger dosieren. Wenn ich getrocknete harte Kräuter (Rosmarin, Salbei, Thymian...) für Speisen verwenden möchte in denen ich sie nicht mitkoche, übergieße ich sie gerne mit etwas kochendem Wasser.

Selbst angebaute weiche Kräuter ernte ich vor Kälteeinbruch ab und trockne sie entweder an der Luft, falls es noch sonnig genug ist oder auf niedrigster Temperatur im Backrohr/ Dehydrator.

Oder ich friere sie ein.

Oft bleibt in Gläsern noch ein Rest, den es schade wäre nicht zu verwenden. Bei Senf, Tahini, Nussmusen, Öl, Essig mache ich dann direkt eine (Salat)Soße im Glas.

So kommt der Rest noch mit in die Soße.

Wenn noch Meersalz, Gewürze oder Brühepulver im Glas klebt, gebe ich etwas heißes Wasser hinein um das zu lösen und gebe es dann beim Kochen in mein Gericht.

Genauso verwende ich auch Wein-, Bier- und Schnapsreste, die ihren Weg in Soßen, Chutneys und Kuchenteig finden können.

Gekochte Reste von Reis, Bulgur, Couscous, Quinoa usw. eignen sich hervorragend als Füllung für Gemüse wie Paprika, kleine Hokkaidokürbisse, Auberginen, Fleischtomaten oder gefüllte Taschen aus Mangold-, Wirsing-, Kohlblättern. Diese gegebenenfalls kurz in Salzwasser blanchieren und mit einem hitzebeständigen Bratengarn verschnüren. Dann im Backofen oder in der Pfanne anbraten.

Weitere Tipps:

**„Ohne Wenn und Abfall“** - das Sachbuch von Original-Unverpackt-Gründerin Milena Glimbowski (Kiepenheuer & Witsch) erscheint am 5. Oktober 2017. Milena setzt sich als Speakerin, Aktivistin und Unternehmerin europaweit für die Zero Waste-Bewegung ein.

**„Die Küche der Achtsamkeit“** - Koch- und Sachbuch von Food-Aktivistin und Künstlerin Tainá Guedes. Die ausgebildete Köchin erklärt ihre Philosophie der Achtsamkeit basierend auf Traditionen ihrer japanischen Wurzeln und verknüpft diese spielerisch mit persönlichen Geschichten und Rezepten. Ein Lese- und Lehrbuch zum Thema.

**„Leaf to Root. Gemüse essen vom Blatt bis zur Wurzel“** (AT Verlag). Dieses Kochbuch hinterfragt unsere Gewohnheiten: Warum essen wir Karottengrün nicht? Weshalb gilt Tomatengrün als giftig, wird aber von vielen Köchen verarbeitet? Radieschenblätter werden zu Salat, Erbsenschalen zu Suppe, Blumenkohlblätter zu einem Curry. Die Autoren zeigen vielfältige Verwendungsmöglichkeiten von Blättern, Stielen, Strünken und Wurzeln.

**RESQ-Club-App:** Mit dieser App lecker Lebensmittel retten. Restaurants und Imbisse stellen Mittagsgerichte, Sandwiches oder Gebäck, das sie voraussichtlich nicht mehr verkaufen, online – etwa 40 bis 70 Prozent günstiger als im normalen Verkauf. Der Verbraucher bezahlt via App und holt sich das Essen vor Ort ab.

Mind of a Chef - Saison 4/ Netflix - Gabrielle Hamilton, Chefin des „Prune“ in New York

Rezepte zur Leftover-Fleischverwertung bei Jamie Oliver:

<http://www.jamieoliver.com/recipes/category/course/leftovers/>