



Daniel Anthes, Katharina Schulenburg  
**Weil wir Essen lieben**  
Vom achtsamen Umgang mit Lebensmitteln:  
Mit Rezepten für die Resteküche  
ISBN 978-3-96238-050-2  
160 Seiten, 20,0 x 23,0 cm, 18,- Euro  
oekom verlag, München 2018  
©oekom verlag 2018  
[www.oekom.de](http://www.oekom.de)





*»Es macht absolut keinen Sinn,  
Lebensmittel wegzuerwerfen –  
weder wirtschaftlich und ökologisch  
noch ethisch.«*

Achim Steiner, ehemaliger Exekutivdirektor des UN-Umweltprogramms (UNEP)





**INTRO**

## ***Stell dir vor,***

... es ist Montagabend und dein Kühlschrank ist gähnend leer. Kein Wunder, hattest du doch am Wochenende deine Freunde zum gemeinsamen Dinner eingeladen. Das Essen war klasse, die Stimmung ausgelassen, doch nun ist leider Ebbe in deinem Kühlschrank. Bis auf eine in die Tage gekommene Aubergine, zwei schrumpelige Zucchini und altes Toastbrot ist hier nichts zu holen. Und du hast nach einem harten Arbeitstag ordentlich Hunger.

Also auf zum Supermarkt, um den Wocheneinkauf zu erledigen. Gerade so konntest du deinen inneren Schweinehund besiegen und hast dich gegen einen Döner um die Ecke entschieden. »Macht ja auch Sinn«, denkst du dir, du brauchst ja ohnehin Lebensmittel für die bevorstehende Woche. Und jeden Tag Döner ist auch fad.

Du verlässt mit drei Jutebeuteln, vollgepackt mit Lebensmitteln, den Supermarkt. Auf dem Heimweg fällt dir ein Beutel herunter, und Äpfel, Aufbackbrötchen und die streichzarte Butter kullern auf die Straße. Doch du bemerkst es nicht. Zu Hause angekommen, räumst du deine Einkäufe auf und machst dich ans Pastakochen – so wie jeden Montagabend. Die Aubergine, zwei Zucchini und das Toastbrot hast du schon längst entsorgt.

Und nun stell dir vor, das macht jeder andere Mensch genauso. Und zwar den Teil mit dem achtlosen Fallenlassen einer Einkaufstasche und dem Entsorgen älterer Lebensmittel, ohne es zu bemerken.



Wir scheinen den Bezug zu unseren Lebensmitteln verloren zu haben. Wir sind es gewohnt, Montagabends im Supermarkt die komplette Palette aller erdenklichen Lebensmittel zur Auswahl zu haben. Jeden Tag, das ganze Jahr – ganz gleich ob im Frühling, Winter, Sommer oder Herbst. Lebensmittel sind in gewisser Weise wie Strom für uns geworden: Auf Wunsch können wir unsere Nachfrage direkt befriedigen. Einfach so und noch dazu extrem günstig.

Doch was bedeutet es eigentlich, wenn wir Erdbeeren oder Tomaten im Februar in der Auslage erblicken können? Und Feldsalat im Juli? Viele wissen gar nicht mehr, wie das, was jeden Tag auf ihren Tellern und schließlich in den Mägen landet, eigentlich dort hingekommen ist. Oder hättest du spontan eine Antwort parat, wenn wir dich nach der Herkunft deiner Tomaten oder Milch fragen? Wahrscheinlich nicht. So wenig außergewöhnlich das im gesamtgesellschaftlichen Maßstab auch sein mag, so nachdenklich sollte es uns eigentlich stimmen.

Generell, so scheint es, hat sich die Art und Weise, wie wir mit unseren Lebensmitteln umgehen, komplett gewandelt. Was vor ein paar Jahrzehnten vor allem bei unseren Großeltern noch zum Alltag gehörte, ist heute so gut wie ausgestorben und verlernt – das Kochen mit Resten. In Zeiten der Immer-Verfügbarkeit von Lebensmitteln zu knallhart günstigen Preisen ist das auch nicht wirklich verwunderlich. Doch so einfach und unbedeutend das Wegwerfen von übrig gebliebenen Lebensmitteln hin und wieder auch scheint, so schwerwiegend sind die Folgen, wenn jeder es macht. Denn es führt letztlich dazu, dass wir extrem verschwenderisch leben und damit unnötigerweise große ökologische und gesellschaftliche Probleme erzeugen.







Dieses Buch will das ändern! Wie? Indem es aufklärt. Indem es Zusammenhänge zwischen unserem Essen und der Welt aufdeckt. Lebensmittelverschwendung ist eine Herausforderung, über die wir offen sprechen müssen – und zwar alle: vom Bauern über den Händler bis hin zum Konsumenten. Das Problem ist viel zu gewaltig, als dass man es ignorieren könnte. Und es wurde viel zu lange nicht angesprochen und öffentlich thematisiert. Weder die Politik noch die Wirtschaft und auch nicht die Medien fanden Interesse daran und eine Notwendigkeit darin, Lebensmittelverschwendung auf die Agenda zu setzen.

Aber die gute Nachricht direkt zu Beginn: Dank einer immer größer werdenden Vielzahl von gesellschaftlichen Initiativen scheint sich dies langsam zu ändern. Und so wird das Thema auch immer häufiger von Politikern und Unternehmern aufgegriffen. Der Kampf gegen Lebensmittelverschwendung ist dabei, sich aus der ideellen Aktivistenecke zu emanzipieren und wird so zunehmend zum Politikinstrument und Business Case. Das wurde auch höchste Zeit!

Doch noch sind wir ein gutes Stück davon entfernt, das Problem auch nur annähernd im Griff zu haben. Deshalb will dieses Buch auch inspirieren! Denn über Probleme sprechen und anderen die Schuld in die Schuhe zu schieben ist einfach. Interessant wird es, wenn es um Lösungen geht, die alle mit ins Boot holen. Und noch spannender, wenn Menschen nicht nur über ein zuvor vernachlässigtes Problem neu oder anders nachdenken, sondern wenn sie auch noch ihr eigenes Handeln dementsprechend ändern. Wir wollen in dir die Liebe zu Lebensmitteln neu entfachen und dazu beitragen, dass du gefühlt dreimal am Tag ein aufregendes Date bringst – Schmetterlinge im Bauch inklusive!



Aber hey, was du nun gerade in Händen hältst, ist kein typisches Kochbuch. Es ist viel mehr. Klar, im Zentrum stehen viele bunte Rezepte, die dir dabei helfen sollen, Lebensmittel wieder mehr wertzuschätzen und in der Küche mal über den Kochtopf- oder Tellerrand zu blicken. Doch damit nicht genug, denn wir wollen diese Rezepte in einen größeren Kontext einbetten. Wem bringt es denn etwas, wenn ich das alte Brot oder die gestern übrig gebliebene Pasta noch mal reanimiere und etwas daraus zaubere? Was genau bewirkt es, wenn ich beim Spargel auch die Schale oder beim Kohlrabi auch die Blätter verwende? So viel sei an dieser Stelle gesagt: Ganz viel!

Nachdem wir im ersten Kapitel das Thema Lebensmittelverschwendung als eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung mitsamt den Auswirkungen auf Mensch, Wirtschaft und vor allem Umwelt beleuchten, geht es von dem großen Problem zu den schon heute auf dem Tisch liegenden Lösungen. Da wir erfreulicherweise nicht die einzigen Menschen sind, die sich im Kampf gegen die Lebensmittelverschwendung engagieren, haben wir Platz für Porträts toller Organisationen reserviert. Das Herzstück des Buches bildet der Rezeptteil. Wir zeigen dir unsere Lieblingsrezepte und machen dich zum Helden der Küche! Den Abschluss bilden Tipps und Tricks für mehr Achtsamkeit im Umgang mit Lebensmitteln.





Wir wollen dir mit diesem Buch eine Geschichte erzählen – eine Geschichte aus dem Leben. Doch es wäre falsch und wahrscheinlich auch irreführend, hier nicht von einem Kochbuch, sondern einem Geschichtenbuch zu erzählen. Denn klar ist, dass das, was wir hier behandeln, tagtägliche Realität ist. Und so groß die Herausforderung auch sein mag – wir könnten das Problem bereits heute lösen, wenn wir denn wollten.

Da die Lösungen hierfür vielseitig sind, muss dieses Buch auch kein ausschließliches Küchendasein fristen, sondern passt ebenso gut in dein Wohnzimmer. Auch könntest du deinen Kollegen, dem Koch oder der Köchin in der Kantine oder deinem Lieblingsitaliener um die Ecke davon erzählen – vielleicht nervt es sie ja auch, dass sie regelmäßig Lebensmittel wegwerfen müssen. Und wenn sie sich noch gar nicht mit dem Thema auseinandergesetzt haben, ist dies doch der ideale Zeitpunkt, einmal darüber ins Gespräch zu kommen.

Wir würden uns jedenfalls sehr freuen, wenn du den folgenden Seiten Neues und Inspirierendes abgewinnen könntest. Und wir wären geradezu euphorisch, wenn es dazu führt, dass du das eine oder andere in Zukunft neu denkst oder vielleicht etwas anders machst. Aber keine Sorge: Mehr Achtsamkeit im Umgang mit Lebensmitteln bedeutet keinen Endzustand, sondern einen kontinuierlichen Prozess. Das heißt für dich, dass du nicht von heute auf morgen alles ändern musst, was du gestern noch mit einer blinden Selbstverständlichkeit getan hast. Aber wenn du hier und da anfängst, deine Entscheidungen im Hinblick auf deine Ernährung in einem größeren Kontext zu sehen, hätten wir schon viel erreicht.

Katharina &  
Daniel