

LENA
FUCHS



*Nachhaltig
kochen
& bewusst
genießen*



Mein leckeres Leben



THORBECKE

Lena Fuchs

Mein leckeres Leben

Nachhaltig kochen & bewusst genießen.
Rezepte & Inspirationen



Jan Thorbecke Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Weitere interessante Lesetipps finden Sie unter:
www.thorbecke.de

Alle Rechte vorbehalten.

Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Übertragung, können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.

© 2023 Jan Thorbecke Verlag
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Gestaltung, Satz und Repro: Finken & Bumiller, Stuttgart

Fotos: Stefan Warmuth, rawpix.at: Seite 6, 9 (Mitte), 15 (rechts), 16 (rechts), 21 (rechts), 29, 39, 43, 44, 47, 56/57, 70, 73, 86, 92, 93, 102, 109, 114, 138, 141, 145, 146, 148, 149, 157, 159, 170, 176/177, 178, 185, 186, 189, 194, 195, 198, 204, 205, 206, 209, 213, 214, 221, 222, 224/225, 239, 240, 248; alle übrigen Bilder: Lena Fuchs, meinleckereresleben.com

ISBN 978-3-7995-1584-9 (Print)

ISBN 978-3-7995-1998-4 (eBook)

Inhalt

Vorwort

7 Essen ist Leben

Einleitung

9 Mein Liebe zu Slow Food – Langsamkeit schätzen lernen

11 Der Kreislauf der Jahreszeiten – saisonal kochen

12 Gute Lebensmittel

16 Meine wichtigsten Zutaten

19 Meine kleine Kochwelt

20 Weniger Plastik und Müll in der Küche.

Mehr Nachhaltigkeit im Alltagsleben

24 Energie sparen beim Kochen

25 Meine persönlichen biologischen

Lebensmittel-Empfehlungen

27 Hilfreiche Siegel

28 Kleines Österreich-Küchenglossar

28 Verwendete Symbole

Die Rezepte

30 Frühstück & Brunch

56 Suppen, Salate und Brote

92 Kunterbunte Veggie-Küche

148 Flexitarisch – manchmal gibt's auch Fisch & Fleisch

176 Liebe aus dem Backofen

224 Himmlische Desserts & Süßspeisen

Anhang

246 Register

248 Danke von Herzen

248 Die Autorin



Essen ist Leben

Alles, was wir zu uns nehmen, wird ein Teil von uns. Lebensmittel sind lebendig, wertvoll, nährend und schenken uns jeden einzelnen Tag puren Genuss. Lebensmittel sind für mich Lebenskraft und Freudebringer. Ich bin überzeugt, mit guter Ernährung bleiben wir glücklich, zufrieden und gesund. Die Küche ist das Zentrum unseres Lebens, wo unser Tag beginnt und auch wieder aufhört. Ich bin mir sicher, das ist bei vielen von euch genauso. Essen zu teilen, heißt schließlich auch, Freude und Erlebnisse zu teilen.

In diesem Buch möchte ich meine Freude am bewussten Kochen, Einkaufen und unsere liebsten „Das-Leben-ist-schön-Rezepte“ mit euch teilen. Ich habe Rezepte gesammelt, die wir im Alltag oft essen und die der ganzen Familie schmecken. Seit ich denken kann wurde bei uns zu Hause jeden einzelnen Tag frisch gekocht und gebacken. Es kamen ausschließlich reine und natürliche Lebensmittel aus der Natur zum Einsatz. Stark verarbeitete Lebensmittel und Fertigprodukte waren und sind in unserer Küche nicht existent. Ich möchte unsere Ernährung nicht in die Hand der Industrie legen. Die Natur weiß schon, was gut für uns ist. Meine Kindheit und die Küche meiner Mama und Uroma haben mich geprägt und begleiten mich bis heute in meiner eigenen Welt des Kochens mit natürlichen Lebensmitteln.

Zu diesem bewussten und achtsamen Umgang mit uns selbst und unserem Planeten gehört für mich auch Nachhaltigkeit. Wir leben in einer Zeit und Gesellschaft, wo alles sehr schnell, laut und überfüllt ist. Wo vieles aus früheren Zeiten auch verloren gegangen ist. Ich habe mich oft gefragt, was wirklich wichtig ist im Leben. Kein Konsumgut der Welt bringt mir Glück und Zufriedenheit. Ein gutes Leben liegt in uns selbst. Gesundheit ist unser allerhöchstes Gut. Im Hier und Jetzt zu leben, jeden Tag und jede gute Mahlzeit als Geschenk zu sehen. Das habe ich gelernt. Für mich sind es zudem die menschlichen Beziehungen und die Leidenschaften, die wir ausüben dürfen. Meine Leidenschaft für das Kochen und meine Liebe für biologisch erzeugte Lebensmittel darf ich seit über zehn Jahren auf meinem Food-Blog www.meinleckerleben.com mit vielen LeserInnen teilen – das schätze ich als großes Privileg.

Gut und gesund essen hängt für mich eng zusammen. Ich finde, wenn etwas mit Liebe und mit frischen natürlichen Zutaten zubereitet ist, schön angerichtet wurde und toll schmeckt, ist es für mich gesund. Da ist für mich die Wahl des Mehls nicht so entscheidend und auch nicht, ob man mal Zucker, Butter oder Sahne verwendet. Es geht immer um das richtige und ausgewogene Maß. Wir essen nicht jeden Tag ein Stück Kuchen, aber wenn, dann in bester selbst gebackener Qualität und mit großem Genuss. Ich halte wenig von lustfeindlichen Einschränkungen.

Ebenso leben wir mit dem Bewusstsein, dass man Tiere nicht einfach so nebenbei isst, und dass auch für cremiges Naturjoghurt, ein Ei und ein gutes Stück Käse Tiere vonnöten sind. Wo und was wir einkaufen, wie wir unsere Lebensmittel zubereiten und schließlich wie wir sie zu uns nehmen: Nichts bleibt ohne Wirkung auf uns selbst, unsere Mitmenschen und unsere Umgebung. Back to basics, zurück zu den echten ursprünglichen Lebensmitteln. Wenn ihr zum Beispiel schon einmal Gemüse oder Obst selber im Garten (oder wo auch immer ihr Platz findet) ausgesät, mit Sorgfalt gegossen und wachsen gesehen habt, wisst ihr, was es bedeutet, ein kleines Radieschen, eine leuchtende Karotte oder einen saftigen Apfel zu essen. Die Natur ist ein Wunder, das müssen wir uns immer wieder klarmachen, und nichts ist selbstverständlich. Manchmal verspüre ich das Gefühl, mich aus Dankbarkeit vor der Natur tief zu verbeugen. Der Dankbarkeit für diese Fülle an Lebensmitteln können wir Ausdruck verleihen, indem wir uns Zeit nehmen: für den respektvollen Umgang, die liebevolle Zubereitung und den achtsamen Genuss.

Mit meinen Rezepten möchte ich gerne zeigen, wie einfach sich köstliche und wohltuende Speisen zubereiten lassen und dass man dafür keine Lebensmittel braucht, die von weit her importiert werden. Die Natur in unserer Umgebung beschenkt uns so vielfältig. Das bedeutet nicht, dass Lebensmittel wie Schokolade, Bananen, Avocados, Mangos, Zitrusfrüchte oder nicht heimische Gewürze in meiner Küche

gar nicht zu finden sind. Es geht mir darum, dass wir uns bewusst machen, welche Wege Lebensmittel auf sich nehmen und unter welchen Bedingungen diese produziert werden. Es gibt auch nachhaltigere Möglichkeiten, diese nicht regionalen Lebensmittel achtsam zu konsumieren. Dazu schreibe ich mehr auf Seite 14. Ich finde, wir sollten uns gegenseitig positiv inspirieren und nicht missionieren.

Meine Familie und ich ernähren uns bewusst und abwechslungsreich. Wir essen überwiegend pflanzliche Produkte, aber auch tierische Produkte und manches Mal auch Fleisch und Fisch aus artgerechter biologischer Haltung. Mein Kredo ist „Zurück zum Sonntagsbraten oder Sonntagsfisch“. Mehr pflanzliche und weniger tierische Produkte, darüber herrscht weitgehend Einigkeit. Für manche mag das eine fleischlose Mahlzeit am Tag oder einen fleischlosen Tag in der Woche bedeuten. Für andere sogar das Feintuning ihres vegetarischen oder veganen Speiseplans. Was auch immer bei euch zutrifft, beginnt dort, wo ihr gerade steht und schaut nach vorne. Jeder Schritt ist bedeutsam. Fleisch und Fisch sollten nicht selbstverständlich sein. Versuchen wir bewusster zu essen und möglichst viele Entscheidungen so zu treffen, dass sie im Einklang mit der Natur und einer Welt sind, wie wir sie uns wünschen.

Am „organischsten“ werden Obst und Gemüse, wenn man diese im eigenen Garten selbst anbaut. Das war auch ein Grund, weshalb wir vor einem Jahr aus der Stadt wieder zurück aufs Land gezogen sind. Wir schätzen hier ein ruhiges Leben im Holzhaus mit Garten vor der Haustüre. Rundherum einige Bauernhöfe, die ihre selbst erzeugten Produkte im Hofladen verkaufen und liebe Nachbarn mit eigenen Hühnern, Gänse, Pferde, Schafen und Hochlandrindern. Nun sind wir mit gutem Willen und Motivation dabei, uns ein Versorgungs-Umfeld aufzubauen und uns einen Garten mit kunterbunter Obst- und Gemüsevielfalt zu basteln. Manchmal wird auch ein Kuchen gegen frisch gelegte Eier inklusive netten Gesprächen getauscht. Für mich ist solch ein Landleben ein wahr gewordener Traum und versetzt mich wieder in meine unbeschwerte Kindheit auf dem Land zurück, wo die Zeit noch etwas langsamer lief. Den großen Bio-Supermarkt findet man hier auf dem Land eher selten, was mich wiederum auf die Idee zur Bestellung einer wöchentlichen Bio-Kiste gebracht hat. Für uns ist das im Moment die ideale und praktischste Lösung, bis unser eigener Garten genug Ernte abwirft. Der große Vorteil von Bio-Kisten: Hier fährt nur ein Auto – oder in Städten sogar oft ein Fahrrad – die Lebensmittel durch die Gegend. Das ist immer noch besser, als wenn wir alle einzeln durch die Gegend düsen. Mittlerweile kann man sich die Bio-Kisten oft individuell bestücken lassen und sich Obst, Gemüse und je nach Anbieter auch andere Produkte für den Wocheneinkauf zusammenstellen. Meine Bio-Kisten Empfehlung habe ich euch auf Seite 25 aufgeschrieben.

Ich hoffe, meine Gerichte sind ein guter grüner Kompromiss zwischen Wunschvorstellung und Realität. Zwischen der Zeit und den Ressourcen, die wir für das Einkaufen und Kochen aufwenden können, den Zutaten, welche für euch erhältlich und bezahlbar sind und vor allem einer freudvollen bunten Küche, die euch schmeckt und gleichzeitig den Planeten schont.

Nicht zuletzt möchte ich mit dem Buch etwas Schönes und Bleibendes schaffen. Ein Buch, das euch Woche für Woche begleitet und glücklich macht beim Durchblättern. Ich hoffe, dass es euch alltäglich inspiriert, so dass wir alle gemeinsam mit bewusstem und nachhaltigerem Einkaufen und Kochen einen kleinen Beitrag für die Welt und unser eigenes Sein leisten.

Freude soll immer im Mittelpunkt stehen, wenn es um Kochen und Essen geht. Essen verbindet und hat eine Kraft zur positiven Veränderung. Mein Herz hüpft, wenn ihr euch mit mir genussvoll durch das Jahr kocht und backt, denn es erfüllt unser Leben mit Glück und Fülle! Jetzt seid ihr dran: Lasst euch von den Rezepten inspirieren und zelebriert jedes Essen wie ein Fest.

Eure Lena



Mein Liebe zu Slow Food – Langsamkeit schätzen lernen

Essen ist die eine Sache, die uns alle miteinander verbindet. Der wir uns alle mehrmals am Tag widmen. Es ist also eine wirklich wichtige Sache, über die wir alle bewusst nachdenken und uns informieren sollten. Die wir wertschätzen und natürlich auch mit großer Lebensfreude und Neugierde genießen sollten. Wie viel Zeit nehmen wir uns? Zum Leben, zum Lachen, zum Lieben, zum Kochen und zum Essen? Muss immer alles schnell sein? Jede einzelne Pflanze und jedes Lebewesen benötigt Zeit zum Wachsen und Gedeihen, Sonne, Wasser und Hingabe.

Die nur ganz langsam gehen, aber immer den rechten Weg verfolgen, können viel weiter kommen als die, welche laufen und auf Abwege geraten.

Dieses Zitat von René Descartes inspiriert mich auf allen Wegen meines Lebens. Ein bewusstes Leben zu führen, bedeutet für mich persönlich auch den Wert der Langsamkeit und der Seltenheit zu schätzen.

Wertvolle Lebensmittel brauchen ihre Zeit, um zu erblühen und reif zu werden. Nicht jedes Obst und Gemüse ist das ganze Jahr über verfügbar und sollte deshalb auch nur in der von der Natur vorhergesehen Saison konsumiert werden. Exotische Lebensmittel sollten nur hin und wieder und dann mit großer Wertschätzung und in bester Bio-Qualität genossen werden. Wenn bei uns eine aromatische Mango, saftige Orangen oder cremige Kokosmilch verzehrt werden, dann mit Bedacht und voller Freude und Dankbarkeit. Meine tägliche Philosophie ist einfach, ein Bewusstsein für all die wunderbaren Dinge im Leben zu schaffen und für jedes Frühstück und jeden grünen Smoothie dankbar zu sein. Diese reflektierte Lebensweise macht mich zufrieden und glücklich.

Heute wissen wir, wie es um die Folgen unserer schnelllebigen Welt und des damit verbundenen, meist stressigen Lifestyles steht. Die Auswirkungen auf die Natur und der Preis, den viele Menschen

dafür zahlen, sind grausam. Es gibt auch einen anderen Weg, und jeder von uns kann dazu beitragen, die Welt wieder ein bisschen langsamer und wertschätzender zu machen. Beim bewussten Konsum von Lebensmitteln und Kleidung, der Art unserer Fortbewegung, wie wir wohnen, Medien konsumieren und mit unseren Mitmenschen umgehen. Alles hängt zusammen. Immer mehr merke ich also, dass wir mit Langsamkeit schneller dorthin kommen, wo wir die Welt in Zukunft sehen möchten: bei einem achtsamen Miteinander von Mensch und Natur. Slow Food steht für bewusstes, gesundes und regionales Essen voller Wertigkeit. Natürliche, biologische Lebensmittel sind für mich die Grundlage eines guten Lebens.

Wir essen eine Tomate mit viel mehr Wertschätzung, wenn sie aus dem eigenen Garten geerntet wurde, als wenn wir sie einfach schnell im Supermarkt gekauft haben. Und wenn wir Tomaten vom stolzen Tomatenbauern vom Wochenmarkt kaufen, der auch immer ein paar Tomaten zur Kostprobe bereithält, hat es ebenso eine andere, höhere Wertigkeit.

Du bist, was du isst – das ist nicht nur ein altbekannter Spruch. Sich nicht darum zu kümmern, welche Lebensmittel wir essen, ist für mich nicht nachvollziehbar. Industrialisierte Lebensmittelproduktion verursacht mitunter die größten Probleme der Welt. So wie wir essen, ruinieren wir unseren Planeten. Ich hoffe ja insgeheim, dass irgendwann eine Zeit kommt, in der Lebensmittel aus ökologischem und nachhaltigem Anbau die Norm sind. Bis es so weit ist, muss jeder und jede von uns seine oder ihre persönlichen Lebensmittelquellen des Vertrauens aufspüren, bei denen man ein gutes und sicheres Gefühl hat. Wenn das für euch nicht möglich ist, so ist die Überlegung, woher die Lebensmittel in eurem Einkaufswagen kommen, schon mal ein sehr guter Anfang.

Die Wahl zu haben, zu biologischen Lebensmitteln zu greifen, ist ein Privileg. Das ist mir klar. Wenn ihr die Möglichkeit habt, ermutige ich euch, nicht an der Qualität zu sparen. Mehr denn je – in unserer krisengebeutelten Zeit – sollten wir weise überlegen, wofür wir unser Geld ausgeben. Fleisch und Fisch viel seltener, achtsamer und von kleinen Bio-Betrieben zu konsumieren, kommt schlussendlich immer günstiger. Wenn Fleisch oder Fisch maximal einmal die Woche oder jede zweite Woche auf den Tisch kommen, können wir uns auch einen höheren Preis leisten. Davon bin ich überzeugt. Ich möchte euch ans Herz legen, Lebensmittel von ehrlich guter Qualität zu kaufen, die ihr euch gut leisten könnt, ob ein Bio-Freiland-Wiesenhuhn vom örtlichen Bauern oder die Fairtrade-Bananen aus dem Supermarkt.

Ich bin davon überzeugt, dass jeder noch so kleine nachhaltige Schritt nützlich und sinnvoll ist. Wie würde sich die Welt entwickeln, wenn wir uns alle verlangsamen, weniger, dafür besser konsumieren ...?

Manchmal bin ich ja auch an dem Punkt, dass ich nicht mehr weiß, wie das alles mit unserem Planeten weitergehen soll. Wenn man sich diesbezügliche Dokus ansieht, verliert man schon manchmal den Glauben an die Menschheit. Aber wir dürfen nicht aufgeben. Reden wir immer wieder mit unseren Mitmenschen darüber, schaffen wir mehr Bewusstsein, essen wir mehr unverarbeitete als verarbeitete Lebensmittel, mehr pflanzliche als tierische Produkte und kaufen weniger bzw. unterstützen wir mit Liebe faire und nachhaltige Unternehmen. Jeder auf seiner Ebene, jeder kleine Tropfen ist wichtig. Ihr kennt wahrscheinlich alle den Spruch:

Wenn viele kleine Leute an vielen kleinen Orten, viele kleine Dinge tun, können sie das Gesicht der Welt verändern.

Der Kreislauf der Jahreszeiten – saisonal kochen

Nach den vier Jahreszeiten zu kochen, ist pure Freude. Jeder Monat hält seine eigenen Schätze für uns bereit. Seien es die ersten wilden Kräuter, die ich im Garten finde, oder die ersten Erdbeeren und Spargel im Frühling. Die bunten Tomaten, Paprika, Zucchini und Auberginen sowie die Beerenvielfalt im Sommer oder die aromatischen Wurzeln und Knollen, die uns durch den ganzen Herbst und die Wintermonate begleiten. Saisonal kochen heißt, bewusst im Hier und Jetzt zu sein und die momentane Zeit zu schätzen.

Wenn wir über den Wochenmarkt spazieren, ist es ganz klar, was gerade Saison hat. Ich lasse mich gerne von der saisonalen Vielfalt inspirieren, stelle Fragen zu Lebensmitteln und deren Verwendung. Niemand weiß doch besser über die Erzeugnisse Bescheid als die Landwirtin oder der Landwirt selbst.

Allerdings reicht es nicht jedes Mal, beim Einkauf unserer Lebensmittel allein auf die Herkunft zu achten. Regionale Äpfel zum Beispiel, welche wir im Sommer kaufen, wurden über Monate in Kühlhäusern gelagert, da die Ernte schon im Vorjahr im Herbst stattfand. Regional ja, frisch nein. Ein weiterer Nebeneffekt ist der hohe Energieverbrauch der Kühlung. Ich muss ja zugeben, es ist wirklich nicht so einfach, den klaren Durchblick zu behalten.

Meine Empfehlung – besorgt euch einen schönen Saisonkalender aus einer verlässlichen Quelle und hängt euch den Kalender in eure Küche. Dann seht ihr auf jedem Monatsblatt, was gerade wirklich Saison hat.

Hier eine kleine und kurze Übersicht aus heimischen Anbau:

Frühling (März, April, Mai)

Apfel, Bärlauch, Blumenkohl, Erbsen, Erdbeeren, Karotten, Kartoffeln, Kohlrabi, Kopfsalat, Lauch, Lauchzwiebel, Mangold, neue Kartoffeln, Portulak, Radieschen, Rhabarber, Rucola, Spargel, Spinat

Sommer (Juni, Juli, August)

Auberginen, Brokkoli, Brombeeren, Champignons, Erbsen, Erdbeeren, Fenchel, grüne Bohnen, Gurken, Heidelbeeren, Himbeeren, Karotten, Kirschen, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Lauch, Lauchzwiebel, Mais, Mangold, Marillen (Aprikosen), neue Kartoffeln, Paprika, Pfirsiche, Pflaumen, Radieschen, Rhabarber, Rote Rüben (Rote Bete), Rote und schwarze Johannisbeeren (Ribisel), Rucola, Spargel (bis Juni), Stangensellerie, Tomaten, Zucchini, Zwetschgen

Herbst (September, Oktober, November)

Äpfel, Auberginen, Birnen, Brokkoli, Brombeeren, Butternusskürbis, Fenchel, Gurken, Heidelbeeren, Himbeeren, Kartoffeln, Kohlrabi, Kopfsalat, Kürbis, Mais, Mangold, Maronen, Paprika, Pastinaken, Pflaumen, Quitten, Rosenkohl, Rote Rüben (Rote Bete), Spinat, Stangensellerie, Süßkartoffeln, Tomaten, Topinambur, Weintrauben, Weißkraut, Wirsing, Zucchini, Zwetschgen

Winter (Dezember, Januar, Februar)

Apfel, Birne, Chicorée, Endivie, Feldsalat, Grünkohl, Lauch, Lauchzwiebel, Karotten, Kartoffeln, Kürbis, Pastinaken, Portulak, Rosenkohl, Rote Rüben (Rote Bete), Rotkraut, Schwarzwurzel, Spitzkraut, Topinambur, Weißkohl, Wirsing, Zwiebel



Gute Lebensmittel

Warum bio? Was sind gute Bio-Lebensmittel?

Mein Herz schlägt für Bio-Lebensmittel. Ich denke, das habt ihr mittlerweile gemerkt. Bio-Anbau ist angewandter Naturschutz. Alles beginnt im gesunden, lebendigen Boden, der die Basis für unsere wertvollen Lebensmittel ist. Gesunde Böden sind das A und O. Je besser unsere Böden funktionieren, desto mehr CO₂ können sie binden. Mit vielfältiger, bodenschonender Fruchtfolge und aktivem Humusaufbau unterstützen Bio-Betriebe unsere Erde dabei, jetzt und auch in Zukunft reine Lebensmittel hervorzubringen. Wenn wir also den Bio-Anbau mit unserem Einkauf unterstützen, können wir alle einen kleinen Beitrag für gesunde Böden leisten.

Bedauerlicherweise sind die meisten konventionellen Lebensmittel, die in den Supermärkten angeboten werden, für eine wirklich gesunde Ernährung nicht gut geeignet. Oft wurden die Lebensmittel auf nährstoffarmen Böden angebaut oder noch schlimmer als Hydrokulturen (also in Wasser in Folientunneln). Dazu kommt auch noch, dass diese Erzeugnisse mit einer Vielzahl an Chemikalien und Pestiziden behandelt werden. Zusätzlich werden sie dann auch noch in unreifem Zustand geerntet, damit sie sich in den Supermarktkörben länger halten. Das bedeutet wiederum auch, dass der Gehalt der Lebensmittel an Nährstoffen, die zur Gesunderhaltung und Bekämpfung von Krankheiten beitragen, geringer ist, was sie aus ernährungsphysiologischer Sicht noch wertloser macht.

Die Pestizide, die in der konventionellen Landwirtschaft verwendet werden, zerstören den Lebensraum von Insekten, Amphibien, Igel und vielen Kleinstlebewesen. Ihre Wiesen und Weiden sind auf dem Rückzug. Die Landwirte und, wie schon beschrieben, wir Konsumenten können davon krank werden und die gesellschaftlichen Gefahren, wenn giftige Stoffe ins Grundwasser gelangen, sind kaum abschätzbar.

Bio-Bauern verzichten auf Kunstdünger und Pestizide, die dem Leben in gesunden Böden schaden. Landwirtschaftliches Arbeiten mit Blick auf die natürlichen Ökosysteme auszurichten, trägt dazu bei, die Gesundheit der Böden und das empfindliche Gleichgewicht des Lebens darin aufrechtzuerhalten. Wenn euch der Griff zu Bio-Lebensmitteln finanziell nicht immer möglich ist, solltet ihr zumindest bei Produkten mit dünner Schale, die wir normalerweise mitessen – wie etwa bei Beeren, Steinobst, Tomaten und

auch bei frischem Spinat oder Paprika – zu Bio-Produkten greifen. Bei Produkten mit dickerer Schale – wie etwa Karotten, Kürbissen oder Süßkartoffeln –, die vor dem Essen entfernt wird, werden diese Chemikalien beim Schälen zum größten Teil entfernt. Die Chemikalien können unter anderem unseren Darm schädigen und unser Immunsystem schwächen. Und wenn die Pflanzen chemisch behandelt wurden, dann – na klar – kann der Boden auch nicht gesund sein. Wenn ich oft darüber nachdenke, ist es für mich unerklärlich, dass solch ein Einsatz von Chemie in unserer Nahrung erlaubt ist. Aber auch die Industrie tischt uns mit ihrer schier nie endenden Welt der Fertigprodukte und Süßigkeiten auch eine ganze Menge Chemie und Zusatzstoffe auf. Doch das ist wieder ein anderes Thema, dem ich mich jetzt nicht näher widme.

Meine Empfehlung für ein gesundes Leben: Zu natürlichen, unverarbeiteten Lebensmitteln ohne Zutatenliste greifen. Am besten aus biologischem Anbau. Je größer die Zahl derer, die Bio-Landbau unterstützen, desto größer die Chance, dass das Angebot dieser Produkte wächst und schlussendlich auch für einen größeren Teil der Menschen zugänglich und erschwinglich wird.

Faire Lebensmittel

Der Faktor Mensch ist ein wichtiger Teil der Lebensmittel-Debatte. Mit Fairtrade-Produkten bin ich zum ersten Mal mit 14 Jahren in Berührung gekommen. In meiner Schule hatten wir einen engagierten Lehrer, der sich für Fairtrade-Produkte einsetzte und diese vertrieb. Jeden Tag gab es bei uns in der großen Pause einen „Fair-Point“, wo wir SchülerInnen selbst Produkte wie Schokolade, Gewürze, Zucker, Kaffee, Kokosmilch, Cashews, Reis und Tee verkauften. Das sind auch gleich die wichtigsten Produkte, die wir neben Bananen aus fairem Handel kaufen sollten. Mit Freude habe ich mich mit meiner Freundin häufig freiwillig zum Verkauf gemeldet und war selbst treue Kundin. Mit dem Kauf von Fairtrade-Produkten unterstützen wir faire Preise und zahlen einen Aufschlag, um in lokale Gemeinschaften zu investieren und somit den Bauern und ihren Familien eine bessere Zukunft zu sichern. Für mich sendet der Kauf von Fairtrade-Produkten eine klare Botschaft: Nämlich die, dass wir Achtung vor den Menschen haben, die unsere Nahrung anbauen und produzieren.

Regional, saisonal und biologisch einkaufen

Die wöchentliche Frage: Wo und was kaufe ich ein? Natürlich würde ich am liebsten ausschließlich auf dem örtlichen und mit dem Rad erreichbaren Demeter-Biobauernhof meinen Einkaufskorb kunterbunt füllen, während dem Einkauf einen bio-fairen Hafer-Cappuccino schlürfen und ein paar Dinkelkekse knuspern. Dabei noch Schafe streicheln und mit der liebenswerten Bäuerin neue Zucchini-Rezepte austauschen. Klingt und ist zu romantisch, um wahr zu sein.

Leider sind Biobauernhöfe und gut sortierte Bioläden in vielen Städten und auch auf dem Land rar gesät. Zudem ist mir bewusst, dass sich nicht jeder die damit verbundenen höheren Lebensmittelpreise leisten kann. Vernünftig ist es, wohnortnah einzukaufen oder Einkäufe mit dem Weg zur Arbeit oder mit Alltagstätigkeiten zu verbinden, um unnötige Autofahrten zu vermeiden. In Städten mit guter Infrastruktur gelingt das nach meiner Erfahrung leichter. Ich habe in den letzten zehn Jahren in vier verschiedenen Wohnungen in einer mittelgroßen Stadt gewohnt und überall waren ein Bioladen und ein Supermarkt in Laufweite. Nicht zu vergessen die täglichen oder wöchentlichen Bauernmärkte, die in Städten meist schon um 7 Uhr ihre bunt befüllten Markttische öffnen. Wenn ihr in der glücklichen Lage seid, einen täglichen Bauern- oder Wochenmarkt in der Nähe zu haben, nutzt diese Gelegenheit. Vielleicht sogar in Fuß- oder Fahrradnähe. Für mich ist es immer noch eine pure Wohltat, durch den Markt zu schlendern, mit den Bauern, den Familienbetrieben zu plaudern und saisonale und regionale Schätze wie Obst, Gemüse, Käse, Milchprodukte, Honig oder auch manches Mal Fleisch einzukaufen. Auf dem Land, wo wir nun leben, sind solch Märkte seltener, aber dennoch vorhanden. Einfach spontan aus der Haustüre

stolpern und nach zehn Minuten Fußmarsch am Marktplatz zu stehen, ist für uns jetzt nicht mehr drin. Nun gilt es, die Einkäufe zu planen und sich ein vertrautes Versorgungsumfeld aufzubauen. Ich empfehle euch, sich mit Nachbarn über gute Produzenten in der Nähe auszutauschen und einfach mit den Bäuerinnen und Bauern auf dem Markt ins Gespräch zu kommen. Auch den Vorteil einer wöchentlich gelieferten Bio-Kiste habe ich in der Einleitung schon beschrieben. Für uns ist die Bio-Kiste ein wahrer Segen und erfüllt mich und unsere Vorratskammer mit purem Glück. Für alle unter euch, die sich ein Leben mit weniger Einkaufsstress wünschen – macht euch über Bio-Kisten-Anbieter aus eurer Region schlau und probiert es aus. Ich möchte diesen „Luxus“ nicht mehr missen.

Und auch wenn ihr „nur“ einen Discounter in eurer Nähe habt, muss man natürlich auch nicht verzweifeln. Bio-Eigenmarken von Discounterketten können ebenso eine gute Alternative sein. Noch ein Tipp: Samstags gibt es am späteren Nachmittag bei einigen Discountern stark vergünstigtes Obst und Gemüse, welches sich bis Montag nicht frisch halten würde. Wer also diese kostbare Ware vor der Mülltonne retten und parallel Geld sparen möchte, kann diese Angebote wahrnehmen.

Dürfen wir eigentlich noch Produkte essen, die nicht bei uns heimisch sind?

Meine Antwort: Ja! Aber mit Bedacht und aus guten Quellen. Das Klima in unseren Breiten hat sich als gut erwiesen, auch hier Saaten wie Quinoa im biologischen Anbau zu kultivieren. Kleine engagierte Familienbetriebe leisten Großartiges, um uns auch nicht hiesige Lebensmittel auf möglichst nachhaltige Weise anzubieten. Es heißt also wie immer, Augen offen halten nach solchen Betrieben in eurer Nähe.

Bei Produkten wie Bananen, Mangos, Zitrusfrüchten, Avocados, Mandeln, Cashewnüssen, Pekannüssen, Pistazien, Kaffee oder auch Olivenöl achte ich besonders penibel auf ökologische und faire Qualität. Der Weg zu uns ist ein weiterer, daher sollen zumindest die Anbau- und Arbeitsbedingungen stimmen. Bananen kaufe ich zum Beispiel immer Fairtrade und, wenn möglich, nicht jede Woche. Vor ein paar Jahren bin ich auf zwei Unternehmen gestoßen, von deren Philosophie und Einkaufsgedanken ich überzeugt bin. Das ist zum einen das Schweizer Pionierunternehmen „gebana“ und die europaweite agrosoziale Revolution „CrowdFarming“. Diese beiden Unternehmen stehen für mehr Nachhaltigkeit, mehr Gerechtigkeit und mehr Qualität zu bezahlbaren Preisen.

Wir verbinden tropische Früchte meist mit exotischen Orten in der Ferne, aber das ist nicht immer der Fall. Es gibt eine Ecke in Südeuropa, in der das Mittelmeer tropisch ist. Dieses tropische Klima ist ein warmes Klima, in dem die Temperaturen das ganze Jahr über nicht stark schwanken und das somit ideal für den Anbau für Mangos und Avocados ist. Ich adoptiere einmal im Jahr einen Mango- und Avocado-baum und bekomme daraufhin zweimal jährlich die Ernte zugeschickt. Unsere Bio-Mangos von diesem Jahr kommen von Maria Martinez Hijano aus dem familiengeführten Landgut „Los Pepones“ in Andalusien. Der Geschmack und die Süße sind nicht vergleichbar mit Mangos aus dem Supermarkt. Die gesamte Bewirtschaftung der Farm erfolgt unter den Bedingungen einer nachhaltigen Landwirtschaft, es werden keine Pestizide oder Herbizide verwendet, da sie Nutzpflanzen schädigen oder die Artenvielfalt einheimischer Arten negativ beeinflussen. Einer der Arbeiter auf der Farm hat eine kleine Schafherde, die zwischen den Bäumen weidet, da es sich als die effektivste und umweltfreundlichste Unkrautbekämpfung erwiesen hat. Das ist nur ein Beispiel von vielen Betrieben, die über CrowdFarming ihre kostbaren Lebensmittel direkt vertreiben. Unsere Mango- und Avocado-Ernte hält sich gekühlt mehrere Wochen. Und wenn alles aufgegessen ist, dann freuen wir uns wieder auf das nächste Jahr und die neue Ernte. Es muss nicht immer alles das ganze Jahr über verfügbar sein.

Das großartige CrowdFarming-System gibt den Farmen die Möglichkeit, ihre Produkte uns – dem Endverbraucher – direkt anzubieten, also uns Menschen, die außer der Qualität der Früchte auch das Engagement der Erzeuger schätzen und künftigen Generationen einen besseren Planeten hinterlassen

möchten. Ich persönlich bin von diesem Direktverbraucher-System ohne Zwischenhändler ganz begeistert und freue mich umso mehr, euch davon zu erzählen. Ich liebe es, mich über die leidenschaftlichen Bauern hinter den Lebensmitteln zu informieren, sie ein bisschen näher kennenzulernen und ihren Produkten eine faire Wertschätzung entgegenzubringen. Bei CrowdFarming könnt ihr entweder ganz einfach verschiedene Obst-Kisten oder liebevoll gefüllte Stoffsäcke voll Nüsse (ich empfehle Mandeln und Pistazien) zu euch nach Hause bestellen oder auch gleich eine Patenschaft übernehmen. Jede Kiste bzw. Ernte ist saisonal begrenzt und auf diese Weise werden zum Beispiel die Mangos nach Reife und Bedarf vom Baum geerntet und ohne künstliche Reifung direkt an uns Endverbraucher geschickt. Wir können auch ganz einfach einen Avocado-, einen Kaki-, einen Granatapfel-, einen Oliven- oder Clementinenbaum adoptieren. Habt ihr schon einmal daran gedacht eine Obstbaum-Patenschaft an eure Lieblingsmenschen zu verschenken? Für mich eine grandiose Idee, die immer auf Anklang stößt. Wer freut sich zum Beispiel nicht über eine Kiste aromatisch, süßer Mangos oder über ein Kilogramm unheimlich gut duftender Pistazien, hübsch in einem Stoffbeutel verpackt?

Auf der CrowdFarming Plattform bekommt jede einzelne Bäuerin/jeder einzelne Bauer seinen eigenen großen Auftritt, kann über sich erzählen, über die Geschichte des Bio-Betriebes und voller Stolz die Ernte präsentieren. Das finde ich richtig schön. Wenn wir in den Supermarkt gehen, haben wir null Ahnung, woher unsere tropischen Früchte, Nüsse, Öle oder Gewürze kommen. Hier haben wir die Chance auf eine Veränderung.

Das gleiche System verfolgt „gebana“. Über diesen globalen Bio-Bauernmarkt beziehe ich einmal im Jahr eine Kiste grüner Bananen und lasse diese selber zu Hause nachreifen. Einen Teil davon schneide ich dann in Scheiben und friere diesen für Smoothies ein. Ebenso freuen wir uns einmal im Jahr – meist im November – über eine 13-kg-Kiste echter Bio-Orangen aus Griechenland. Diese teilen wir dann am liebsten mit unseren Nachbarn, Freunden und Familie. Auch Bio-Zartbitter-Schokolade in Fairtrade-Qualität und meine Lieblingsnüsse (Cashews, Pekannüsse, Walnüsse und Mandeln) beziehe ich in größeren Packungen über gebana. In meinen Vorratsgläsern erfreue ich mich dann jeden Tag an meiner eigenen Nussbar.

Das waren zwei Beispiele aus meinem privaten Haushalt und wie ich einen „grüneren“ und für mich vertretbaren Kompromiss gefunden habe, auch nicht regionale Erzeugnisse mit meiner Familie zu konsumieren. Probiert es ebenso aus.





Meine wichtigsten Zutaten

Obst & Gemüse

... spielen in den meisten Gerichten die Hauptrolle. Frisch, saisonal, regional und biologisch. Besucht Wochen- und Bauernmärkte, wo ihr saisonales, reifes Obst und Gemüse findet, welches von Bauernhöfen und Herstellern aus eurer Region kommt. Es ist einfach ein schönes Gefühl, mit einem Korb voll frischem Obst und Gemüse nach Hause zu kommen oder noch besser, es selbst im eigenen Garten zu ernten. Da geht mein Herz auf.

Gewürze und Kräuter

Diese Schätze habe ich immer vorrätig und kommen oft in meinen Rezepten vor: Ceylon-Zimt, Bourbon-Vanille, Muskatnuss, Kardamom, Lorbeerblätter, Ingwer, Kurkuma, geräuchertes Paprikapulver, Fenchel, Tandoori Masala, Kreuzkümmel. Bei Salz verwende ich am liebsten Ursalz, Steinsalz oder Fleur de Sel. So sehr ich Meersalz mag, so unbehaglich ist mir, wenn ich an das Mikroplastik im Meer denke. Daher verwende ich es sehr sparsam und setze überwiegend auf naturbelassenes Steinsalz.

Schwarzer Pfeffer kommt immer frisch gemahlen aus der Mühle.

Meine am häufigsten verwendeten Kräuter sind: frische Petersilie, Basilikum, Dill, Thymian, Rosmarin, Minze und Salbei.

Getreide

Seit vielen Jahren liebe ich es, mit Dinkel zu backen. Dieses Urgetreide ist aus meiner Küche nicht mehr wegzudenken und mein Standardmehl. Im Gegensatz zum überzüchteten Weizen ist Dinkel reich an Proteinen, Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und ungesättigten Fettsäuren. Dinkel ist eine alte Kulturform und enthält weniger Gluten als Weizen. Dinkel verwende ich als helles Mehl Type 630 oder als Vollmehl Type 1050. Ich plädiere für heimische Getreidesorten wie Dinkel, Hafer, Einkorn, Emmer, Waldstauden, Roggen, Kamut, Hirse, Amarant, Buchweizen und Quinoa aus regionalem Anbau. Ich wechsele meine Mehle und mein Getreide zum Kochen genauso oft wie mein Gemüse. So wird es nie langweilig. Ebenso greife ich gerne zum Vollkornmehl, um mehr Teile vom Korn zu verwerten und Nährstoffverluste zu reduzieren.

Reis & Pasta

Für Risotto verwende ich am liebsten die Sorte Carnaroli. Für Reisgerichte oder als Beilage nehme ich gerne auch roten und schwarzen Vollkornreis sowie Dinkelreis. Bei Pasta verwende ich überwiegend Bio-Dinkel-Teigwaren, gerne auch Vollkorn, aber auch Pasta aus 100 Prozent Bio-Hartweizen kommt bei Gelegenheit zum Einsatz. Je nachdem, auf was wir gerade Appetit haben.

Hülsenfrüchte

... kaufe ich am liebsten getrocknet und koche sie dann selbst. Das ist günstiger und spart Verpackung. Die beste Auswahl an Kichererbsen, Linsen und Bohnen gibt es im Bioladen, aber auch immer mehr Bauern kultivieren wieder Hülsenfrüchte. Hülsenfrüchte kommen bei uns mehrmals die Woche auf den Tisch, denn sie sind wahre Superstars der gesunden Küchen mit viel hochwertigem Eiweiß.

Nüsse & Samen

... haben bei mir einen besonderen Platz in der Vorratskammer. Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, Pekannüsse, Pistazien, Paranüsse, Cashews, Sesam, Leinsamen, Hanfsamen, Sonnenblumen- und Kürbiskerne sind meine Lieblinge in der Küche. Sie sind reich an Nährstoffen und wichtigen Fetten. Bei den Sorten, die von weit her kommen, wie Cashews oder Paranüsse, achte ich auf das Fairtrade-Siegel.

Milchprodukte

Ich versuche, nicht jeden Tag Milchprodukte zu konsumieren, möchte sie aber nicht ganz aus unserer Ernährung streichen, da wir sie gut vertragen und sie unserem Körper guttun. Zudem schmeckt eine frisch aufgeschlagene Bio-Sahne zum Kuchen oder ein frisch gebackenes Brot mit cremiger Dillbutter einfach herrlich. Ich verwende biologische Kuh-, Schaf- und Ziegenmilchprodukte mit natürlichem Fettgehalt, von Produzenten meines Vertrauens. Milch- und Milchprodukte kaufe ich ausschließlich in Bio-Qualität aus der Milch von fair bezahlten Bauern und aus Respekt vor den Tieren, wenn immer möglich, von Kühen mit Hörnern. Das erkennt ihr u.a. am Demeter-Biosiegel. Vollmilch

ersetzen wir auch oft durch Hafermilch (vor allem im Kaffee, in Müsli, Smoothies usw.), da diese uns sehr gut schmeckt und besser bekommt. Überall, wo ich bei den Rezepten Hafermilch angebe, könnt ihr natürlich auch Vollmilch oder eure liebste Milch nach Wahl verwenden.

Eier

Wenn möglich, verwendet ausschließlich Eier aus biologischer Freilandhaltung. Eier von glücklichen Hühnern, die im Freien picken und scharren können und biologisch gefüttert werden, enthalten viele Vitamine, Mineralien und Fette, die wir für unsere Gesundheit brauchen. Die Hühner von unserer Nachbarin spazieren jeden Tag durch unseren Garten und wir lieben es.

Fette und Öle

In meiner Küche verwende ich meist Olivenöl nativ extra. Für meine Salate sowieso, und man kann damit auch problemlos schonend braten. Bio-Olivenöl von bester Qualität (ob aus Griechenland, Kroatien, Italien oder Spanien), ist leider selten im Supermarkt zu finden, eher in Bio-Läden oder Online-Shops. Auf Seite 25 habe ich euch ein paar gute Quellen aufgelistet. Für Salate empfehle ich auch besondere kaltgepresste Öle wie Haselnuss-, Mandel-, Walnuss-, Lein- oder bestes steirisches Kürbiskernöl. Als neutrales Pflanzenöl zum Braten und Backen nehme ich Sonnenblumen-, Raps- oder Maiskeimöl. Zum Backen verwende ich gute Bio-Butter, wenn möglich Sauerrahm-Rohmilchbutter. Margarine hatte in meiner Küche noch nie einen Platz.

Zucker und Süßungsmittel

Meine Rezepte sind so zusammengestellt, dass sie mit wenig Zucker vollmundig schmecken. In der Regel setze ich Zucker sparsam ein, um den Geschmack der Speisen zu unterstreichen. Zucker ist Zucker und das heißt, wir sollten bewusst damit umgehen. Zum Backen verwende ich in meiner Küche Rohrohrzucker aus fairem Handel. Dieser ist im Gegensatz zum weißen Industriezucker weniger raffiniert und enthält somit noch Mineralstoffe. Wenn ich Vollrohrzucker oder Puderzucker verwende, ist das im Rezept angegeben. Gerne

arbeite ich auch mit Bio-Ahornsirup. Der aromatische kanadische Sirup schmeckt als Grad A am besten. Die Investition in gute Qualität lohnt sich. Das Gleiche gilt beim naturbelassenen Bio-Honig vom Imker aus euren Regionen. Medjool-Datteln dürfen in meiner Backstube auch nicht mehr fehlen. Frisch sind sie sehr weich und himmlisch saftig.

Hefe

... ist ein Nebenprodukt der Bierbrauerei und besteht aus bestimmten Pilzen, die in kurzer Zeit Kohlenstoffdioxid produzieren und so unseren Teigen beim Aufgehen helfen. Hefe kommt bei mir oft zum Einsatz, da wir Hefegebäck einfach lieben. Damit Hefe ihre Wirkung voll entfalten kann, ist eine warme und zugeschützte Umgebung wichtig. Was die Temperatur von Wasser oder Milch mit Hefe betrifft, empfehle ich handwarmes Wasser zwischen 35–40 Grad, nicht wärmer.

Backpulver

Backtriebmittel sorgen dafür, dass der Teig aufgeht. Ich verwende immer Weinstein-Backpulver. Hier dient der Weinstein als natürlicher Säurespender, zudem wird hier auf Phosphate verzichtet.

Fisch und Fleisch

Zurück zum Sonntagsbraten und Sonntagsfisch. Hier zählt für mich absolute Qualität statt Quantität. Lasst uns gemeinsam viel viel weniger Fleisch und Fisch zu uns nehmen, dafür mit viel Bedacht, Bewusstsein und vor allem Wertschätzung. Sucht euch in eurer Region qualitativ hochwertige Fleisch- und Fischlieferanten eures Vertrauens. Versucht frischen Fisch von höchster Qualität von einem regionalen Fischer zu beziehen.



Meine kleine Kochwelt

Welche Geräte und Utensilien brauchen und benutzen wir wirklich in unseren Küchen? Es ist sicher nicht verkehrt, einmal darüber nachzudenken, da es bestimmt bei uns allen eine Menge Zeug gibt, das wir nicht wirklich brauchen. Bei meinen vielen Umzügen ist mir das immer wieder aufgefallen und ich habe Sachen ausgemistet und verschenkt.

Grundsätzlich gilt hier auch Qualität vor Quantität. Lieber zwei richtig gute Messer als zehn schlechte. Lieber in einen richtig guten Gusseisen-Kochtopf oder eine gute Pfanne investieren als in zwei billige Töpfe oder Pfannen vom Möbelhaus.

Holzbretter

Anstatt in Schneidebretter aus Plastik investiert in gute Schneidebretter aus Holz. Ich habe mehrere in verschiedenen Größen. Zudem sehen solche Holzbretter auch hübsch aus in der Küche, vor allem, wenn ihr sie schön an die Wand lehnt.

Töpfe und Pfannen

Ich bin eine Liebhaberin von Töpfen und Pfannen aus Gusseisen (meine persönliche Empfehlung ist Le Creuset), Kupfer oder Emaille (z. B. von der Firma Riess).

Mixer und Küchenmaschine

Ich besitze eine KitchenAid und einen Vitamix. Das war's. Mehr brauche ich in meiner Küche nicht. Investiert einmalig in gute Küchengeräte, die euch lange bei euren Kochabenteuern begleiten.

Eismaschine

Ich habe den Speiseeis-Behälter von KitchenAid, den ich immer mit meiner Küchenmaschine kombiniere. Seit über zehn Jahren mache ich nun schon mein Eis damit und könnte nicht glücklicher sein.

Zestenreibe

Ist neben meinem scharfen Küchenmesser mein wichtigstes Werkzeug. In vielen Rezepten kommt abgeriebene Bio-Zitronenschale zum Einsatz. Eine gute Zestenreibe ist auf jeden Fall wichtig und eine wertvolle Anschaffung. Der Duft von frisch

abgeriebener Zitronenschale ist immer wieder himmlisch. Tipp: Nur die gelbe Schale abreiben; das Weiße der Zitrusfrüchte ist bitter.

Kleine Info zu den Mengenangaben

Bei allen Backrezepten habe ich so gut wie immer genaue Grammzahlen angegeben. Bei allen Kochrezepten halte ich es lieber etwas flexibler und verlege mich auf „Handvoll“ oder einfach eine Stückangabe. Schließlich wird es schwierig und im Alltag unpraktisch 150 g Karotten abzuwiegen. Ich finde ja bei Suppen, Salaten, Aufläufen und Ähnlichem sind kreativer Einfallsreichtum und auch die ein oder andere Karotte oder eine Handvoll Kräuter mehr durchaus erlaubt.

Vertraut euren Sinnen bei den Rezepten

Viele der Rezepte in diesem Buch können und sollen gerne variiert werden, je nach Jahreszeit. Fühlt euch ermutigt, kreativ zu kochen – nach Lust und Laune. Beim Kochen kommt es letztendlich immer auf unsere Sinne an. Schmeckt immer alles ab! Oft wirken eine gute Prise Salz, ein Spritzer Zitronensaft und oder ein paar Tropfen Olivenöl kleine Wunder.

Die Größe der Portionen sind nur Vorschläge und aus meiner eigenen Erfahrung beurteilt. Entscheidet gerne selbst, wie groß eure Portionen sein sollen, damit ihr nach dem Essen ein gutes Gefühl habt.

Wieso steht keine Zeitangabe bei den Rezepten?

Wir alle kochen anders. Der eine hat mehr oder auch weniger Übung und nimmt sich mehr oder weniger Zeit. Lest euch das Rezept vor dem Kochbeginn komplett durch, dann könnt ihr euren Zeitaufwand dafür einschätzen.

Backtemperaturen

Ich bereite generell alle Rezepte mit Heißluft zu. D. h. die Temperaturangaben beziehen sich auf Heißluft. Bis auf Biskuitböden; diese backe ich lieber mit Ober-/Unterhitze, da sie sonst schneller austrocknen. Zum Umrechnen von Heißluft auf Ober-/Unterhitze müsst ihr jeweils 20 °C addieren.

Weniger Plastik und Müll in der Küche. Mehr Nachhaltigkeit im Alltagsleben

Ein natürliches, bewusstes und nachhaltiges Leben zu führen, bringt so viele positive Glücksgefühle und Zufriedenheit mit sich. Wenn ich nach Hause komme und all meine Lebensmittel auspacke, im Kühlschrank oder der Vorratskammer verstaue, bin ich so dankbar. Ich bin dankbar, dass ich mir solch gute Produkte leisten kann, dass diese jemand für mich und meine Gesundheit mit viel Liebe und Herz produziert hat und ich bin dankbar, dass ich dabei keinen unbedachten Müll produziert habe. Ich lebe nicht Zero Waste, aber ich gebe mir Mühe, und wo immer es geht, vermeide ich unnötige Verpackungen. Stellt euch vor, jeder Mensch würde so leben – das würde einen enormen Unterschied machen. Mir ist natürlich bewusst, dass dies nicht an jedem Ort, jeder Region möglich ist. Einen regionalen Markt und Bauern gibt es aber überall.

Wir alle lernen andauernd. Ich lerne ständig etwas Neues dazu und freue mich darüber. Auch wenn ich mich um einen möglichst nachhaltigen Lebensstil bemühe, mache ich Fehler und erlege mir keine Verbote und Strafen auf. Manchmal kaufe ich in Plastik verpackte Ware, weil es zu dem Zeitpunkt keine andere gute Alternative gibt. Das ist nicht schlimm, solange uns das bewusst ist und wir nicht unbedacht und übermäßig konsumieren.

Es muss nicht der Bio-Unverpackt-Laden sein. Solche Läden – wie sehr ich sie in meiner Studienzeit in der Stadt gemocht habe – sind für die meisten von uns nicht bzw. schwer zugänglich. Mein Grundprinzip gilt hier auch: von „echtem“ Essen leben. Kaufen wir dort ein, wo es frisches Obst und Gemüse, Getreide und Nüsse, Fisch und Fleisch gibt – Lebensmittel, die unsere Omas gekannt hätten. Es ist besser für unsere Gesundheit. Verzichten wir möglichst auf verpackte und industriell verarbeitete Lebensmittel.

Wie schon öfter erwähnt sind Bauernmärkte, Bioläden oder Hofläden eine gute Möglichkeit, um loses Obst und Gemüse unverpackt zu kaufen. Vergesst dabei nicht euren Einkaufskorb und am besten noch mehrere kleinere Stoff- und Netzbeutel für empfindliches Obst wie Beeren, Kirschtomaten oder auch Kräuter.

Stellt euch eine „Zero-Waste-Einkaufstasche“ zusammen. Ich hänge immer eine Tasche an einen Haken bei der Haustür und bewahre zusätzlich noch eine Tasche im Auto auf. Hinein kommen zum Beispiel: mehrere Einkaufsbeutel für Obst, Gemüse und Brot, Edelstahlbehälter oder Gläser für lose Beeren, Nüsse und Käse vom Bauernladen oder von der Frischetheke. Mittlerweile muss ich sehr selten erklären, warum ich meine eigenen Behälter dabei habe.

Da es am Käse-, Fleisch- oder Fischstand immer eine Waage gibt, kann der Verkäufer den mitgebrachten Behälter problemlos abwiegen, bevor die frische Ware hineinkommt. Hier gilt es einfach nett nachzufragen, und zusätzlich empfehle ich euch, darum zu bitten, ob man das Preisschild (sehr schwer zu entfernen) einfach so ausgehändigt bekommt anstatt es auf den Behälter zu kleben.



Um zu vermeiden, dass ich in eigenen Beuteln und Behältern mehr bezahle (ich spreche aus Erfahrung), gebe ich vor dem Abwiegen zur Sicherheit immer das Leergewicht meines Behälters an. Da ich meine bestimmten Behälter zum Einkaufen habe, schreibe ich das Gewicht einfach auf den Boden der Behälter. Diesen Wert können die Verkäufer dann vom Endgewicht abziehen.

Einwegplastik komplett zu vermeiden, finde ich persönlich nicht schwierig. Nach Möglichkeit sollten wir das alle versuchen. Plastik-Einkaufstüten, Flaschen, Kaffeebecher, Einwegbesteck- und Teller braucht ehrlich gesagt keiner mehr. Mittlerweile gibt es so viele umweltverträglichere Alternativen. Der wiederverwendbare Kaffeebecher ist ja mittlerweile schon zum Lifestyle-Produkt geworden. Ich persönlich bin ja überhaupt keine To-Go-Trinkerin- und Esserin. Ich bin der Ansicht, es wäre sinnvoller, sich in Ruhe hinzusetzen, einen Kaffee zu trinken oder das Mittagessen bewusst im Lokal zu verspeisen. Dann entfiel der ganze Take-Away-Müll. Ich selbst habe eine Zeit lang in einem Restaurant mit Café gearbeitet und leider auch mitbekommen, dass die meisten Menschen wenig Wert auf Ressourcenschonung legten und sich ohne Gedanken einen Stapel Servietten, Take-Away-Geschirr und Kaffeebecher nahmen. Ein geringer Teil brachte den eigenen wiederverwendbaren Kaffeebecher oder eine Essensbox mit. Es wäre wünschenswert und ich bin zuversichtlich, dass sich das Bewusstsein diesbezüglich ändert.

Im Sommer essen wir oft und gerne draußen. Wir fahren zum Badensee, ins Schwimmbad oder gehen wandern. So gut wie immer habe ich unser eigenes vorbereitetes Essen dabei. Vergesst beim Picknick nicht, das Küchenbesteck und mehrere Stofftücher einzupacken.

Wasserflaschen aus Plastik sind ebenso nicht notwendig. In den allermeisten Regionen ist unser Trinkwasser von sehr guter Qualität. Die Anschaffung eines Wasserfilters ist ratsam, und wer gerne

Mineralwasser mit Kohlensäure trinkt, sollte sich die Anschaffung eines Wassersprudlers überlegen. Bei Reisen oder auf Weg in die Schule, Uni oder Arbeit ist eine qualitativ gute und langlebige Wasserflasche aus Glas oder Edelstahl empfehlenswert.

Wenn es nicht anders geht und ich verpackte Waren kaufe, achte ich zumindest darauf, dass es sich um recycelbare Verpackungsmaterialien handelt. Papier, Glas und Metall durchlaufen einen vollständigen Recycling-Kreislauf, Plastik für gewöhnlich nicht.

Frischhalte- und Alufolie können wir heutzutage wunderbar durch Bienenwachstücher, Stofftücher oder auch einfach durch wiederverwendbare Behälter ersetzen. Anstatt Küchenrolle kann man ebenso ganz einfach wiederverwendbare Stofftücher nutzen. Backpapier und Muffinförmchen gibt es mittlerweile auch aus kompostierbarem Papier.

Auch beim Abwasch können wir uns für umweltfreundliche Alternativen entscheiden. Anstatt Schwämme aus Kunststoff (die meist nie schön aussehen) verwende ich wiederverwendbare und waschbare Putz- und Wischlappen aus Baumwolle oder Hanf. Anstatt Spülbürsten aus Plastik nehme ich kompostierbare Spülbürsten mit Holzgriff. Mittlerweile gibt es auch welche, wo man nur den Bürstenkopf tauschen kann.

Mir ist bewusst, dass sind alles Vorschläge und Gedanken, die ihr vielleicht schon längst in eurem Alltag praktiziert. Aber ich denke mir auch, eine kleine Gedächtnisstütze schadet nicht.

Lebensmittel sind viel zu kostbar für den Müll

Kein Lebensmittel der Welt hat es verdient, im Müll zu landen.

Ich ermutige euch und mich selbst immer wieder, beste Zutaten von engagierten Erzeugern zu kaufen. So bekommen wir eine engere und persönlichere Beziehung zu den Lebensmitteln, mit denen wir kochen, und laufen somit auch gleich weniger Gefahr, diese wegzuerwerfen.

Im Folgenden ein paar persönliche Tipps, um nichts bzw. weniger wegzuerwerfen und dabei auch noch Geld zu sparen.

Einkaufsplanung ist das A und O

Ich schreibe zu Hause immer eine Liste und schaue parallel, was ich noch in meiner Vorratskammer und im Kühlschrank habe. Ich überlege mir einen groben Speiseplan für die Woche und kaufe Produkte gezielt ein. Wenn ich auf dem Markt bin, kaufe ich häufig auch Obst und Gemüse, welches ich zuvor nicht geplant hatte, aber da ich in meiner Küche jeden Tag liebend gerne kreativ und nach Gefühl koche, wird immer alles verwertet. Im Supermarkt finde ich es jedoch sehr wichtig, nicht auf Marketingtricks hereinzufallen, die zum Kauf von unnötigen Sachen verleiten wollen.

Vor dem Einkaufen eine Bestandsaufnahme machen

Wie schon erwähnt, mache ich regelmäßig eine Bestandsaufnahme meiner haltbaren Lebensmittel, von Obst, Gemüse und Gewürzen. Ich liebe eine ordentliche und übersichtliche Speisekammer – ich fühle mich in unserer Speisekammer immer wie im Tante-Emma-Laden und liebe es jeden Tag, wenn ich etwas aus meinem Kämmerchen hole. Auch wenn im Kühl- und Gefrierschrank Ordnung herrscht, sehen wir schneller, was vorrätig ist. Einmal die Woche sollte der Kühlschrank aufgeräumt werden, das ist meine Regel.

Kaufe nur so viele Lebensmittel wie nötig

Es ist einfach schade, wenn man mehr kauft, als man verbrauchen kann.

Obst und Gemüse richtig lagern

Äpfel, Birnen und Tomaten lagere ich immer extra. Diese Lebensmittel stoßen Gase aus, die anderes Nachbarobst viel schneller schlecht werden lässt. Also immer in einem extra Körbchen lagern. Frische Beeren immer so schnell wie möglich vernaschen, sonst flach auf einem Teller ausbreiten, nicht schichten. Reife Avocados und Mangos lose im Kühlschrank lagern, damit sie nicht überreifen. Blattgemüse wie Spinat, Mangold, Grünkohl und auch Salate wickle ich in ein feuchtes Tuch und lagere sie darin im Kühlschrank, so bleiben sie länger frisch.

„Besonderes“ Obst und Gemüse kaufen

Ich kaufe gerne Obst und Gemüse, das nicht der Norm entspricht, also zu klein, zu groß, verformt, eingedellt oder verfärbt ist. Mit besonderem Charakter eben. Diese Lebensmittel sind trotzdem absolut frisch und nahrhaft.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist nur eine Richtlinie

Bei den MHD-Angaben handelt es lediglich um eine Empfehlung der Hersteller. Keine Deadline, sondern eine Richtlinie. Ich habe bis jetzt in meinem ganzen Leben noch nie etwas weggeworfen, weil das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten war. Joghurt, Frischkäse oder Sauerrahm sind oft auch einige Monate über dem Mindesthaltbarkeitsdatum gut, einfach probieren. Ich denke mir immer humorvoll, das Joghurt weiß ja gerade nicht, dass es schon abgelaufen ist. Macht euch am besten mit den Verfallsanzeichen bestimmter Lebensmittel vertraut, so seid ihr in der Lage, selbst zu erkennen, ob etwas noch genießbar ist.

Lebensmittel teilen oder tauschen

Vor allem überschüssige Lebensmittel aus dem Garten laden zum Teilen mit Nachbarn, Freunden und Familie ein. So vermeiden wir nicht nur Abfälle, sondern stärken gleichzeitig eine gute Gemeinschaft. Seitdem wir wieder auf dem Land leben, schätze ich dieses Gemeinschaftsgefühl sehr.

Reste und überreifes Obst verwerten

Speisereste vom Vortag einfach in neue Gerichte integrieren. Übrige Nudeln, Reis, Kartoffeln, Linsen usw. wandern in Eintöpfe, Aufläufe, Salate oder werden einfach nochmal als Beilage zur neuen Speise serviert. Wenn einmal eine Banane, ein Apfel, eine Birne usw. zu reif geworden sind dann mixe ich einen Smoothie (Lieblingsrezept Seite 46).

Gemüsebrühe aus Resten kochen

Eine hausgemachte Brühe ist perfekt, um Gemüseabschnitte und überreifes Gemüse zu verwerten. Ich sammle dafür einfach Stiele, Schalen und Blätter von der Woche in einem Behälter im Kühlschrank. Im Prinzip eignet sich alles bis auf Rote-Rüben-Abschnitte (außer ihr wollt eine leuchtend rote Brühe). Für eine Brühe brauche ich etwa 600–700 g Gemüsereste. Die Gemüsereste gebe ich dann mit zwei Zwiebeln, 4 geschnittenen Knoblauchzehen, ein paar Kräutern und, wenn ich sie gerade zur Hand habe, ein paar Selleriestangen in einen großen Topf mit Wasser. Diesen lasse ich etwa eine Stunde leicht vor sich hin köcheln. Dann seihe ich die Brühe durch ein feines Sieb ab, lasse sie auskühlen und lagere die Gemüsebrühe im Kühlschrank.

Speisereste kompostieren oder verfüttern

Als wir aufs Land gezogen sind, war in der ersten Woche sofort klar – wir brauchen einen Komposthaufen. Zusätzlich verfüttern wir Speisereste an die Nachbarshühner. Unsere Eierschalen bekommen auch die Hühner als zusätzliche Kalziumquelle.

Energie sparen beim Kochen

Anbau und Transport unserer Lebensmittel hinterlassen den größten Fußabdruck, doch unser Verhalten in der eigenen Küche können wir selbst beeinflussen. Jede energiesparende Tat kann einen Beitrag leisten.

Zuerst empfiehlt sich der Wechsel zu einem Ökostromanbieter, falls nicht bereits geschehen. Der Wechsel ist einfach und Anbieter gibt es viele. Wir haben uns bei unserem Haus zusätzlich für eine Photovoltaikanlage entschieden, was natürlich nicht für jedermann möglich ist.

Hier sind ein paar wenige und ganz simple Tipps, die wir alle beherzigen können:

- ✦ Es ist immer energieeffizienter für mehr als nur eine Person oder zwei Personen zu kochen. Auch wenn ich mal alleine bin, koche ich meist immer für vier Personen. Vor allem Suppen, Eintöpfe und Aufläufe – den Rest hebe ich für spätere Mahlzeiten auf.
- ✦ Es klingt banal, aber legt beim Kochen immer einen Deckel auf, denn so kocht das Wasser schneller und wir verbrauchen weniger Energie, um unsere Speisen zu erhitzen.
- ✦ Schaltet den Herd und Ofen immer ein paar Minuten vor dem Ende der Gar- oder Backzeit aus, um die Resthitze zu nutzen. Vor allem Elektroherde, die noch einige Zeit ausreichend Resthitze liefern, sind hier optimal geeignet.
- ✦ Wenn ich etwas im Ofen zubereite, dann versuche ich ihn gleich für mehrere Sachen zu nutzen, solange er eingeschaltet ist. Das wäre zum Beispiel ein Blech Kartoffeln oder Ofengemüse, parallel röste ich Nüsse im Ofen, backe einen Kuchen oder Brot. Das erfordert natürlich gute Vorbereitung, ist aber durchaus machbar.
- ✦ Heizt den Ofen nicht unüberlegt und viel zu früh vor. Meist reichen maximal fünf Minuten, dann ist der Ofen startklar.
- ✦ Lasst die Kühlschranktür nicht zu lange offen. Der Kühlschrank hat sonst viel Arbeit, um die Temperatur wieder zu senken. Optimal wären 5 °C.
- ✦ Stellt keine heißen Speisen in den Kühl- oder Gefrierschrank. Ansonsten steigt die Temperatur in dem Elektrogerät und mehr Energie ist notwendig, um die Temperatur wieder auf das ursprüngliche Niveau zu bringen. Also vorher immer ganz abkühlen lassen, bevor wir unsere Speisen kalt stellen oder einfrieren. Im Winter ist der Balkon oder die Terrasse ein guter Kühlschrank.
- ✦ Bei neuen Anschaffungen und Investitionen in der Küche achtet darauf, dass die Geräte energieeffizient sind. Wir haben uns beim Einzug ins Haus einen neuen Herd angeschafft und uns für einen besonders energieeffizienten Induktionsherd entschieden, der den Topfinhalt schneller aufheizt und weniger Energie verbraucht als Elektroherde.
- ✦ Beim Abwasch Wasser zu sparen ist ein kleiner, aber auch wichtiger Teil zum ressourcenschonenden Arbeiten. Ich versuche beim Kochen grundlegend wenig Kochgeschirr zu verwenden, so vermindert sich der Abwasch und ich spare Zeit und Wasser. Ein energieeffizienter Geschirrspüler ist für gewöhnlich energiesparender als der Abwasch von Hand; dabei das Geschirr nicht vorspülen, solange es nicht extrem hartnäckig schmutzig ist. Ich habe mir auch angewöhnt, eine Schüssel in der Spüle zu haben, um Wasser aufzufangen oder den Abfluss der Spüle beim Abwaschen, wenn möglich, einfach zu verschließen.

Meine persönlichen biologischen Lebensmittel-Empfehlungen

Hier teile ich verlässliche Einkaufsquellen mit euch, von denen ich persönlich überzeugt bin.

Adamah-Biohof

Ein wunderbarer und ganzheitlicher Bio-Kisten-Anbieter aus dem Marchfeld mit klimafreundlicher und Low-Waste-Lieferung. Hier gibt es neben 100 % Bio-Gemüse und Bio-Obst auch vielfältige Bio-Produkte für den kompletten Wocheneinkauf. www.adamah.at

Biohof Renner

Mein persönlicher Lieblings-Biohof mit tollem Bioladen in meiner unmittelbaren Umgebung. Also für alle unter euch, die ebenfalls in der Südsteiermark leben, ist dieser Hof eine große Empfehlung. www.biohof-renner.at

Biohof Pranger

Ebenso ein ausgezeichnete Bio-Kisten-Anbieter in der Südoststeiermark. www.biohofpranger.at

Etepetete

Bio-Obst-und-Gemüse-Retterboxen. Ein toller Anbieter, der biologisch angebautes Obst- und Gemüse vor Verschwendung rettet und innerhalb Österreichs und Deutschlands klimaneutral an uns Kunden verschickt. www.etepetete-bio.de

Gebana

Meine Wahl bei allerlei Nüssen wie Cashews, Haselnüssen und Pekannüssen sowie bei Nussmus, dunkler Schokolade, Kokosmilch, getrockneten Früchten und saisonalen Produkten wie Zitronen, Orangen, Bananen, Mangos und Avocados. www.gebana.at

CrowdFarming

Von hier beziehe ich jährlich einmal Mangos, Avocados, Clementinen, Mandeln, Pistazien. www.crowdfarming.com/de

LaSelva

Hier schätzen wir alle Tomatenprodukte wie Polpa, passierte Tomaten, getrocknete Tomaten und Tomatenmark sehr. Sowie die italienische Pasta, die extra nativen Olivenöle, Antipasti wie eingelegte Artischocken und die italienischen Bio-Espressobohnen. www.laselva.bio

Naturata

Von diesem Bio-Unternehmen beziehe ich unseren Ahornsirup Grad A, Rohrohrzucker, Demerara-Zucker, Vollrohrzucker, Puderzucker, Bourbon-Vanille, Kakaopulver sowie auch diverse Dinkel-Pastasorten, Senf, Weißweinessig und Aceto Balsamico. www.naturata.de

RisoGallo

Mein Favorit, wenn wir von Reis sprechen. Hier durfte ich sogar schon einmal die Reisfelder und die Produktion in Robbio in der Lombardei besuchen. Wir schätzen den Carnaroli-Risottoreis, den schwarzen und roten Vollkornreis und auch den Basmatireis sehr. www.risogallo.de

Vivani

Pure Schokoladenliebe seit vielen Jahren. Von dieser Marke kaufe ich gerne diverse Schokoladen und Kuvertüre. www.vivani.de

Mani

Eine ausgezeichnete Quelle für extra native Olivenöle, Oliven, Kapern und getrocknete Tomaten. www.shop.mani.bio

Fandler Ölmühle

Das Unternehmen für Spezialöle wie Haselnussöl, Mandelöl, Mohnöl, Camelineöl, Hanföl, Sesamöl, Kürbiskernöl, aber auch Olivenöl, Rapsöl und Sonnenblumenöl. www.fandler.at