



Zeichnen

Görkem Genc aus Ingolstadt will bald sein erstes Manga-Buch veröffentlichen
Seite 2



Zurückziehen

Die Politikerin Eva Gottstein liest in ihrer Freizeit leidenschaftlich gerne
Seite 3



Zähmen

Auf ihrer Ranch trainiert Renate Hittl Filmtiere für ihre zukünftigen Rollen
Seite 4 und 5

Der Sonntag

DONAUKURIER | Pfaffenhofener Kurier | EICHSTÄTTER KURIER | St. Pölten Kurier | Schrobenshausener Zeitung | Fischbacher Zeitung



Foto: Getty Images

So vielfältig und köstlich kann ein Tisch mit „Restposten“ aussehen.

LEBENSMITTEL

Karotten mit Marotten

Aus Resten oder Gemüse, das nicht der Norm entspricht, kann man schmackhafte Gerichte kochen
Die Autoren Katharina Schulenburg und Daniel Anthes haben darüber ein Buch gemacht

Von Verena Doyé

Die Zahlen sind alarmierend, die Gründe nicht nachvollziehbar, wenn man bedenkt, wie viele Menschen auf dieser Erde vor Hunger sterben müssen. Dennoch werden in Deutschland laut einer WWF-Studie pro Sekunde 313 Kilo Lebensmittel weggeworfen – wohlgerne keine schimmeligen oder matschigen Produkte, sondern durchaus essbares Obst, Gemüse oder Brot. „Das Essen, das wir weltweit wegwerfen, würde dreimal reichen, um alle Hungernden der Welt zu ernähren“, erklärt der Dokumentarfilmer und Journalist Valentin Thurn. Auch Daniel Anthes und Katharina Schulenburg sind diese ernüchternden Fakten auf den Magen geschlagen. Sie haben zu dem Thema viel recherchiert, füttern die Leser mit traurigen Zahlen und Informationen, aber auch mit 45 leckeren Rezepten und haben damit eine kulinarische Resterampe für ungeliebtes Menschenfutter zusammengestellt. Das Buch informiert und berührt, gleichzeitig stehen auf 158 Seiten viele Tipps, wie man sein schlechtes Wissen zum Beispiel mit Knödeln aus altem Brot ein bisschen beruhigen kann.

Knödel aus gerettetem Brot

„Wartet nicht darauf, dass Industrietreibende, Politiker oder andere handeln. Werdet selbst aktiv! Egal, wer wir sind, wir sind alle Konsumenten, wir alle essen, und wir alle verschwenden Lebensmittel – und sind somit auch alle Teil des Problems. Genau deshalb sind wir auch Teil der Lösung“, schreibt Selina Juul, eine dänische Food-Aktivistin und Gründerin der Stop-Wasting-Food-Bewegung, in dem Buch von Anthes und Schulenburg. Das

heißt: Wenn jeder ein bisschen mehr überlegen würde, was er wirklich braucht und wie viel er für sein Menü benötigt, würde schon viel eingespart. Bleibt dann wirklich etwas zum Beispiel von den Frühstücksemmeln übrig, gibt es eben am Abend oder am nächsten Tag Knödel in jeglicher Form. Herzhaft als Semmelknödel oder wenn man Kartoffeln übrig hat als süße Kartoffelknödel mit Zwetschgen, Nektarinen oder Marillen.

Den Knödeln hat sich das Start-up „Knödelkult“ aus Konstanz am Bodensee verschrieben. Sie retten übrig gebliebenes Brot, das von den Bäckereien eigentlich weggeworfen wird, in eine Box. Aus dem gerettetem Brot machen sie Semmelknödel. Die werden im Glas eingekocht und sind dadurch fertig gegart. Das heißt, man braucht sie zu Hause nur kurz im heißen Wasser erwärmen.

Doch viele Lebensmittel landen gar nicht erst im Laden oder in den Supermärkten. Der Grund: Sie erfüllen nicht die ästhetischen Ansprüche der Kunden. Sie sind nicht glattgebügelt und glänzend, sondern krumm, mit Runzeln und Beulen und vielleicht hängt an den Kartoffeln und Gelbe Rüben noch Erde dran, aus der sie erst vor ein paar Stunden geerntet wurden. Auch dieses Gemüse und Obst hat seine Fans: zum Beispiel die Gruppe Etepetete aus München, die sich seit 2014 um Grünzeug mit Handicap kümmert.

Das Gemüse von Etepetete ist entweder zu groß oder zu klein, hat zu viel auf den Rippen, eine knollige Nase oder zu viele Beine, wie zum Beispiel eine dreibeinige Gelbe Rübe. Was sie aber mit ihren Kollegen mit der Traumfigur gemein haben, ist, dass sie trotz ihrer Schönheitsprobleme gut schmecken. Die Etepetete-Leute stecken das Gemüse, das aus der Norm fällt, in Bio-Bo-

xen und verschicken sie an die Kunden. Mittlerweile läuft das kleine Unternehmen so gut, dass es auf seiner Homepage stolz verkünden kann: „Wir haben bereits mehr als 1,3 Millionen Kilogramm an Obst und Gemüse gerettet.“ Überreglementierungen in Europa sind Todesurteile für unperfektes Gemüse und führen zu seltsamen Entscheidungen. Die Vermarktungsnormen wurden zum Beispiel einem Münchner Bio-Laden zum Verhängnis. Dieser wollte zusammengewachsene Doppelfrucht-Kiwis verkaufen. Ein Kontrolleur der Bayerischen Landesanstalt für Landwirtschaft klagte ihn wegen dieser Ordnungswidrigkeit an. Der Händler musste die Doppel-Kiwi aus dem Sortiment nehmen.

Ein Tipp, den fast alle Essensretter querbeet nennen, ist das Einkaufen nach Plan. Man sollte also am Wochenende überlegen, was man die nächsten Tage kochen und essen will und dann den guten, alten Einkaufszettel wieder aufleben lassen.

Suppe aus Schalen und Blättern

Resteküche klingt jetzt nicht gerade nach einem umwerfend schmackhaften Menü. Wenn man sich allerdings die leckeren Gerichte in diesem Buch anschaut, kommt man zu einer anderen Überzeugung. Bei dem Rezept der Gruppe „Restlos glücklich“ läuft einem schon mal das Wasser im Mund zusammen: Rote-Bete-Schaumsüppchen mit Thymian-cracker, Ingwerfräiche und Zitronenbasilikum. Und „die armen Ritter“ lassen Kindheits Erinnerungen aufleben. So einfach geht's: Ei mit der Milch, Zucker, Vanilleextrakt, einer Prise Salz und Zitronenabrieb verquirlen. Die Brotscheiben gut darin einweichen und sich vollsaugen lassen. Inzwischen die Butter in einer Pfanne zerlassen.



Foto: Oekom-Verlag

Fakten aus dem Buch:

Laut der UN-Organisation für Ernährung und Landwirtschaft (FAO) werden weltweit 1,3 Milliarden Tonnen essbarer Lebensmittel pro Jahr weggeworfen. Die Menschen nutzen 198 Millionen Hektar Land für den Anbau von Lebensmitteln, die wir am Ende nicht verzehren. Das entspricht in etwa der Fläche Mexikos. Es gibt 800 Millionen Hungerleidende weltweit.

Das Buch: Weil wir Essen lieben, von Daniel Anthes und Katharina Schulenburg, Oekom-Verlag, 18 Euro.

Das Brot darin goldbraun braten, bis es von beiden Seiten knusprig ist. Noch heiß mit Zucker und Zimt bestreuen und warm servieren. „Bereits Henriette Davidis schrieb 1845 in ihrem Praktischen Kochbuch von vier grundlegenden Anforderungen in der Küche: Reinlichkeit, Sparsamkeit, Achtsamkeit und Überlegung. Doch wie es scheint haben wir genau das in Zeiten des Lebensmittelüberflusses grundlegend verlernt“, meint Anthes.

Man bekommt in diesem Buch viele Tipps, zum Beispiel auch, was man aus vermeintlichem Abfall alles machen kann. Aus Spargelschalen und Kohlrabi-Blättern lassen sich leckere Suppen zubereiten, so dass man das Gemüse von der Schale bis zum saftigen Inneren komplett verwenden kann. Deutschland ist nicht gerade das Pionierland, das damit protzen kann, aktiv gegen Lebensmittelverschwendung vorzugehen. Allerdings haben erst zwei Länder ein Gesetz gegen Lebensmittelverschwendung verabschiedet: in den Feinschmeckerhochburgen Frankreich und Italien, wo Essen noch einen ganz anderen Stellenwert hat, als bei uns. Immerhin gehört Bayern mit Baden-Württemberg, Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz und Sachsen nach Recherchen der beiden Autoren zu den Bundesländern, die sich des Themas zumindest annehmen.

Die Autoren Katharina Schulenburg und Daniel Anthes können mit ihrem Buch bestimmen nicht die Welt retten, sie vielleicht aber ein bisschen gerechter machen. „Wenn jeder Einzelne von uns seinen Lebensmittel mehr Wertschätzung entgegenbringen würde, wäre schon viel getan“, sind sie der Meinung. Daniel Anthes schmeißt gerne Schnibbel-Parties für die Öffentlichkeit. Und seit kurzem braut er auch noch Bier aus altem Brot. ■