Cooking for Future.

DIE KLIMA-FREUNDLICHE KÜCHE

Monika Röttgen

freya

1 | GUTEN APPETIT!

EINE NEUE SPEISEKARTE

Hier erfährst du, • dass du zunächst mal gar kein Kochbuch in der Hand hast • dass dich eine Reise nach nebenan mit allerlei klimafröhlichen Entdeckungen erwartet. | » **S. 6**

2 | ES IST ANGERICHTET

KLIMA, DAS MACHEN WIR

Hier erfährst du, • dass sich irgendwie das Wetter gerade ändert • dass unsere Herderwärmung nicht zuletzt zur Erderwärmung führt. | » **S. 10**

3 | FAKTENSNACKS

KATERSTIMMUNG BEIM KLIMA

Hier erfährst du, • welche Klimakiller es in Sachen Küche gibt • warum Kuhrülpser den Weltfrieden stören • was wir alles fürs Würstchen tun. | » **S. 18**

ZWISCHENMAHLZEIT

– EINKAUF

Hier erfährst du • welcher Klimafreundlich-Küchentyp du bist • wodurch sich deine Küchenschränke eigentlich füllen. | » **S. 50**

4 | KLIMA-FLOPS

TELLER VOLLER TREIBHAUSGASE

Hier erfährst du, • was für Tropen-Exoten uns täglich so super schmecken und • was die Erde davon hält. | » **S. 60**

5 | KLIMA-TOPS

SCHÖNE NAHE NAHRUNGSWELT

Hier erfährst du, • was für großartige Alternativen Mutter Natur eigentlich noch in petto hat. | » **S. 92**

ZWISCHENMAHLZEIT

– ALTERNATIVE VERSORGUNG

Hier erfährst du, • wie es auch gehen kann. | » **S. 128**

6 | APERITIF

LUST AUF DIE KLIMAFREUNDLICH-KÜCHE

Hier erfährst du, • wie du wie ein Star einkaufst • unter dem Regenbogen komponierst • Blume für Blume Neues entdeckst. | » **S. 136**

7 | HAPPY-KLIMA-SNACKS

WILLKOMMEN AM BUFFET

Hier erfährst du, endlich, • was es eigentlich zu essen gibt. | » **S. 154**

ZWISCHENMAHLZEIT – WILDES GRÜN

Hier erfährst du, • was eigentlich so um die Ecke wächst und • wie dich das Grün vor der Nase nähren kann. | » **S. 206**

8 | SÄTTIGUNGSBEILAGE

RUND UMS KÜCHENGESCHEHEN

Hier erfährst du, • warum **RETRO** „in" ist, • was die Kraft von **DIY** vermag, • wie wir mit **LESS WASTE** weniger zu mehr machen und schließlich **ENERGIESMART** die Kraft der Elemente nutzen. | » **S. 224**

ZWISCHENMAHLZEIT – VERPACKUNGEN

Hier erfährst du gut Verpacktes zum Thema Verpackungen. | » **S. 260**

9 | ZUM VERDAUEN

DARUM LOHNT DIE KLIMA-FREUNDLICH-KÜCHE

Hier erfährst du, • warum uns die Klimafreundlich-Küche nicht nur satt, sondern glücklicher macht. | » **S. 268**

GLOSSAR | » S. 274

LITERATUR | LINKS | DANK

Hier erfährst du, • wo du weiter recherchieren kannst • was und vor allem wer mich alles inspiriert hat. | » **S. 278**

STICHWORTVERZEICHNIS

| » **S. 284**

ONLINE

„*APP*-ETITHÄPPCHEN"

Hol dir noch mehr kreative Spielereien und planetengerechte Rezepte. Das Buch geht online weiter: **www.klimafreundlich-kueche.de**

1

GUTEN
APPETIT!

GUTEN APPETIT!
EINE NEUE SPEISEKARTE

Das ist nicht nur ein Kochbuch. Das ist genau genommen am allerwenigsten ein Kochbuch. Das ist ein Lese- und Mitmachbuch, das voller Anregungen steckt. Es ist naiv und informativ, verspielt und verwegen.
Die Klimafreundlich-Küche eben.

Es wendet sich an Leute, denen die Welt da draußen nicht ganz egal ist. Die aber auch Menschen sind. Voller Widersprüche. Die vielleicht auch mal Lust aufs Shoppen haben, mal Bock auf Würstchen, mal schlicht auf ein Bier. Die einen heftigen Arbeitstag stemmen und vielleicht quengelnde Kinder und einen nölenden Mann bespaßen. Das hier ist für Leute, die nicht nur in der Küche stehen wollen, die viel um die Ohren haben. Die sich aber dennoch Gedanken machen. Über die Frage, wie es so weiter geht mit diesem Planeten. Und uns allen.

Schauen wir in die Unmengen an Kochbüchern, so fragen wir nach Inhaltsstoffen, Gesundzutaten und Leckerschmecker-Ideen, die nicht dick machen. Es tummeln sich Diätvorschläge, Allergie-Ratgeber und Moralkeulen auf dem Teller. Aber wie gut tut unser Essen der Erde? Dabei könnten wir alle mit wenigen Ideen unsere Mahlzeiten klimafreundlicher gestalten. Klima geht also (auch) durch den Magen und ein Wandel ist (noch) möglich, so die Botschaft dieses Buches. Sie hat viel Gesellschaft bekommen in der letzten Zeit.

Verharrte der „Klimaschutz in Topf und Pfanne“ lange in einem Nischendasein, explodierte die Informationsdichte – ziemlich genau nachdem ich die hier zu lesenden Passagen größtenteils bereits verfasst hatte. Gut so, mehr davon! Hier erwartet dich dennoch ein ganz besonderes Buffet, das dir die immer noch komplexe Sachlage mundgerecht serviert und weiter Appetit auf ein planetenfreundliches Tellerverbessern macht.

Die Klimafreundlich-Küche ist der Versuch einer Selbermach-Versorgung mit jeder Menge Bausteinen, wie du deine Vorräte und Essen zum Mitnehmen selbst herstellen kannst. Aus Zutaten, die dich umgeben. Das spart (Transport-) Energie, Verpackung und – Geld. Gesundheit und Spaß gibt's gratis dazu.

Du kannst vorab ein paar der mittlerweile vielbeschworenen Fakten snacken. Dabei geht es vor allem um die Tatsache, dass fast 40 % der weltweiten Treibhausgase mit unserer Ernährung zusammenhängen. Das ist in etwa die gleiche Größenordnung wie der CO_2-Ausstoß in Sachen Mobilität.

Das Klimakochen ist ein Phänomen unserer Überflussgesellschaft. Wo früher ein Mangel an Verkehrswegen, Handelstätigkeit oder Geld das Credo „regional, saisonal und bio" verordnete, ist es heute ein komplizierter „Back-to-the-Roots"-Weg, der Altes aufgreift, neu interpretiert und den modernen Komfort nicht außer Acht lässt.

Mühsam lernen wir wieder, dass das Liegenlassen von Waren, die eigentlich super lecker und nahrhaft und toll wären, ein Ausdruck von Nachhaltigkeit ist. Angestrengt wägen wir ab, was besser ist: Dose oder Glas, Plastik oder unverpackt, bio oder konventionell.

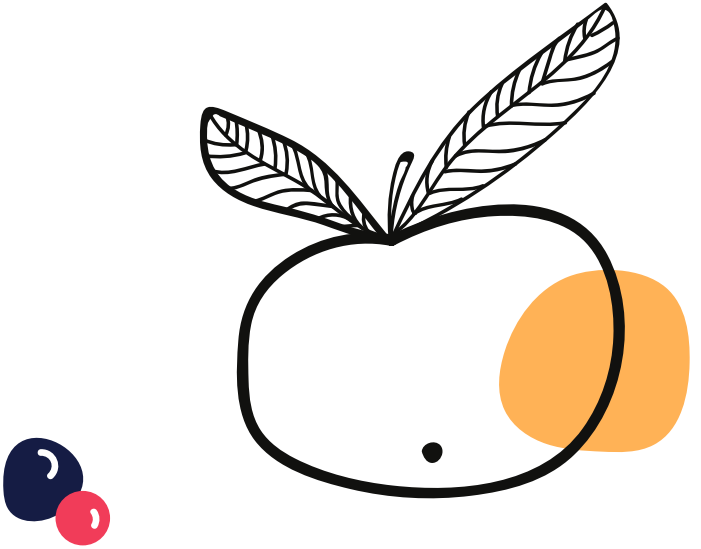
Die Gewissensentscheidungen sind bestimmt nicht leichter geworden, dabei wollen wir doch nur – wie unsere Vorfahren – gesund satt werden und es uns so einfach wie möglich machen.

In keinem anderen Lebensbereich geht die Schere zwischen „Bewusstsein" und „Tatsache" so weit auseinander wie in dem der Ernährung. Zwischen „Wissen", „Wollen" und „Tun" liegen Welten. Welten mit Klimaturbulenzen im Übrigen. Noch sind wir zigtausend Tonnen Treibhausgase von einem Planeten im grünen Bereich entfernt. Denn es geht ja beim Essen um unsere intimsten Bereiche, es geht ans Eingemachte.

Für den Zutatenwandel auf dem Teller braucht es in diesen Zeiten also vor allem jede Menge „Lifestyle“. Es muss hip werden, bedacht mit der Erde umzugehen, kein schrulliger Tick. Darauf macht die Klimafreundlich-Küche Lust. Sie stößt ins Herz deiner Küche vor und zielt auf deinen Verstand und dein Bauchgefühl. Wir können nicht alles richtig machen, aber vieles besser.

Das Buch liefert dir daher neue Ideen für die tägliche Küche oder umgekehrt „Althergebrachtes“ in modernem Gewand. Vergessene Lebensmittel, wie Hirse, oder erst im Kommen begriffene, wie die Lupine, erhalten eine neue Bühne. Fast märchenhaft muten die Bilder der Klimafreundlich-Küche an: Stern, Regenbogen und Blumen. Merkhilfen, die neugierig auf neue Gerichte machen und flott in den Kopf gehen, erst recht in die Hände. Angereichert mit Tipps für den Haushalt sowie Ideen für DIY-Fans und ergänzt um ein paar Spielereien rund um die nachhaltig wirkenden Speisen präsentiert sich das Buch im „Häppchen-Style“: kompakte Infos, Anleitungen für Küchenexperimente und genügend Raum für eigene Entdeckungen.

Viel Spaß!



2

ES IST ANGERICHTET

ES IST ANGERICHTET
KLIMA, DAS MACHEN WIR

STURM NICHT NUR IM WASSERGLAS

Der Begriff „Heißzeit“ belegte den ersten Platz beim „Wort des Jahres 2018“. Der Juli 2019 brach alle je gemessenen Temperaturrekorde. Noch nie war es hierzulande so trocken, so warm und so sonnig, vermeldete der Deutsche Wetterdienst und verwies auf die Datenlage der letzten 130 Jahre. Dieser Temperaturanstieg ist hausgemacht. Alles, was wir täglich tun, hinterlässt Spuren da draußen. Und das nicht zu knapp. Die Zahl der verkauften Klamotten verdoppelt sich alle zehn Jahre, die Wohnflächen werden größer, die Urlaubsreisen weiter und nicht wenige Menschen hierzulande besitzen 10.000 Dinge oder mehr. Wir schwimmen im Überfluss in einem zunehmend unruhigen Gewässer. Ernährung, Konsum, Wohnen, Heizen, Stromverbrauch und Mobilität erzeugen täglich direkt und indirekt CO_2 und jedes Gramm Gas ist Ausdruck einer von uns getroffenen Entscheidung.

Jede Menge Leben
Die globale Biomasse der Erde besteht aus 550 Gigatonnen Kohlenstoff. Davon stellen die Pflanzen mit 82 % den Löwenanteil, gefolgt von Bakterien und Pilzen. Die Tiere kommen gerade mal auf 2 Gigatonnen, wobei 50 % auf das Konto von Insekten, Krebsen und Spinnentieren geht. Wir, die 7,7 Milliarden Menschen auf der Erde, bringen gerade mal 0,06 Gigatonnen auf die Waage – und richten den Rest mal eben zugrunde.

Wie viel davon jede/r Einzelne beiträgt, kannst du mit dem „ökologischen Fußabdruck“ errechnen.
www.fussabdruck.de

Weltweit nutzen wir aktuell so viele Rohstoffe, als hätte jeder von uns 1,7 Erden zur Verfügung. Und auch das ist längst kein Geheimnis mehr: 20 % der Menschheit verplempern mehr als 80 % aller Ressourcen.

Auch Freundinnen und Freunde der Nachhaltigkeit verbrauchen oft mehr als gedacht. Wenn ich mich selbst auf den Prüfstand stelle, komme ich zwar bei der Ernährung auf den überaus freundlichen Faktor 0,3, doch in den Bereichen Mobilität und Konsum sieht es nach wie vor übel aus.

Gegenwärtig verbraucht die Menschheit innerhalb eines Jahres etwa so viele fossile Energieträger, wie die Erde innerhalb von einer Million Jahren herausgebildet hat.

Die Prasserei wirkt sich aus. Steigen die Treibhausgas-Emissionen weiter wie bisher, so ist in den kommenden 100 Jahren ein globaler Temperaturanstieg um bis zu fünf Grad Celsius zu erwarten. Dabei wandelt sich das Gesicht der Erde schon jetzt in atemberaubendem Tempo. Wir erleben eine Häufung von Naturkatastrophen. Die Meere sind starken Veränderungen unterworfen, Gletscher und große Eisfelder an den Polen tauen. Zigtausende Arten sind durch den Klimawandel betroffen. Man muss kein Anhänger des Armageddon sein, um zu begreifen, dass nicht nur diese ökologischen Umdeutungen real sind, sondern auch jede Menge Menschenleben auf dem Spiel stehen. Die globalen Wetterkapriolen sorgen nicht zuletzt für politische Stürme und Konfliktherde par excellence. Die Zahl der Menschen, die deswegen zu Migration gezwungen werden, ist dreimal höher als die Vertreibung durch Krieg und Gewalt. Der Kampf um fruchtbare Böden und knappes Trinkwasser hat gerade erst begonnen.

Klimaschutzkonferenzen scheinen Rituale zu sein, auf denen sich die Weltgemeinschaft der dringend gebotenen Eile für die CO_2-Begrenzung versichert. Mit wenig Wirkung. Die Minimalziele (Erderwärmung auf zwei Grad begrenzen) werden jährlich nach unten korrigiert. Obschon: Die Urlaubsreise, die Familienkutsche, der Tannenbaum: Nach den jetzt erst erahnbaren Sonnen-Folgen steht derzeit alles auf dem Klima-Prüfstand. Die Welt ist wach geworden und tickert sich mit düsteren Drohszenarien, mittleren Katastrophenmeldungen oder auch gut gemeinten Aktionsideen in den Tag. Mit Gießwasser geizen, teurer tanken oder anständig aufholzen. Doch bislang beschränken sich die Maßnahmen auf ein paar symbolische Handlungen. Wir tauschen Glühlampen gegen LED, gehen den Plastikstrohhälmchen an den Kragen und kaufen den irgendwie vielleicht ökologischeren Hybridantrieb. „Nachhaltigkeit“ ist schlicht

eine gut zu verkaufende Produkteigenschaft mit Wohlfühl-Effekt. Dazu kommt: Vieles ist effizienter, aber gleichzeitig aufwendiger und größer geworden. Wir sprechen vom Rebound-Effekt, wenn sich das Paradoxon erfüllt, dass Sparsamkeit, etwa durch die Nutzung „intelligenter" grüner Technologien, zu erhöhtem Konsum führt. Die vermeintliche Diät zieht eben den berühmten Jo-jo-Effekt nach sich. Zu zäh ist die Gemengelage aus Politik, Wirtschaft und Lobbyismus, aber eben auch die unserer eigenen Ansprüche. Wir wissen das, aber es interessiert uns nicht ernsthaft. Nicht genug, um wirklich danach zu handeln. „Behaviour Gap" nennt sich das.

Die einzige Chance, unsere einzige Chance, ist die drastische Reduktion von CO_2. Verminderung steht aber dem Dogma steten Wachstums gegenüber und jede Nation geht davon aus, dass Emissionsreduktionen kurzfristig (?) zu Wohlstandsverlusten führen. Hier liegt der Hase im Pfeffer. Der Mensch braucht Geschichten, die den alten Glaubenssätzen Neues entgegenstellen, Geschichten, die möglichst ein „Happy End" haben. Geschichten, die Neues mit Gewinn im Gepäck haben, wenngleich vielleicht auf andere Art.

Eine solche Geschichte ist die von Greta, die die Medien seit einigen Monden erzählen. Die Geschichte einer unerschütterlichen Teenagerin aus Schweden, die auszog, der Welt die Leviten zu lesen, und den Klimaschutz zum beherrschenden Thema der öffentlichen Debatte gemacht hat. Durch sie inspiriert gehen weltweit junge Leute in den „Fridays for Future"-Demos auf die Straße, verbringen ihre Ferien im Konferenz-Modus und vernetzen, verbrüdern, verschwestern sich in nie da gewesener Weise zu einer wirkmächtigen und globalen Bewegung mit einem Fünkchen Hoffnung.

Vielleicht popularisieren gerade die Jugendlichen die Ansätze von „Degrowth" oder „Postwachstumsökonomie" nach Niko Paech oder Harald Welzer. Ihre Ideen fanden bislang eine gewisse Verbreitung in Ökokreisen, aber die nötige „Marktreife" erreichten sie noch nicht. Dabei beinhalten sie fast magische Gleichungen, etwa wie aus Verzicht Zufriedenheit wird und wie die Verringerung von Arbeitszeit zugunsten „marktfreier" Zeit zu mehr „Suffizienz" (Entrümpelung) und „Subsistenz" (Gemeinwohl) führt. Das Selbstproduzierte, das gemeinschaftliche Nutzen von Gütern, das Teilen von Produkten, das Reparieren von Defektem und die Selbstwirksamkeit durch das eigene Herstellen

3

KATERSTIMMUNG BEIM KLIMA

KATERSTIMMUNG BEIM KLIMA
FAKTENSNACKS

Die Party war rauschend. Die Kopfschmerzen folgen auf dem Fuß. Hier bekommst du ein paar Infohäppchen serviert, die den vollen Umfang der Katerstimmung aufdecken. Sinnvoll, wenn du mehr darüber wissen möchtest, warum dein Kühlschrank an der globalen Nabelschnur hängt:

Wir lieben Lebensmittel, vor allem die tierischen. Dieser Umweg ist 7-mal weniger effizient wie direkte Pflanzenkost.

Supermärkte, Supertempel. Treibhäuser-Wälder. Viel Energie für zigtausende Waren.

Wasser steckt in jedem Lebensmittel, vor allem in den „Tropen-Exoten".

Milliarden Rinder weltweit verdauen. Irgendwie Mist, weil schädliches Methan.

Das Drama in Tüten: Jedes 3. Lebensmittel landet im Abfall.

Düngecocktail mit Lachgas-Garantie.

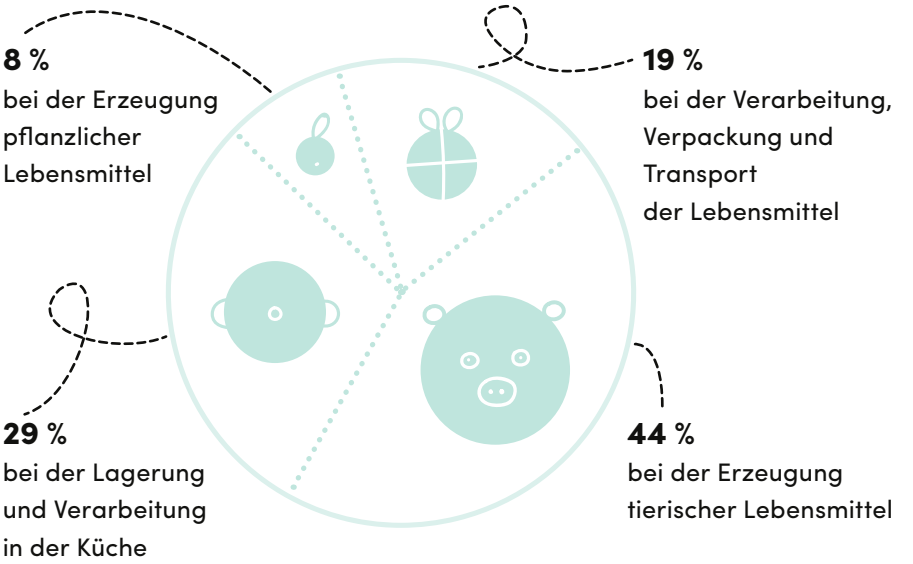
Von A wie Ananas nach B wie Banane – rund um den Globus kommt unser Essen ins Rollen – und wir gleich mit. Denn wir fahren gern zum Supermarkt.

Tiere brauchen Futter. Futter braucht Flächen. Die entstehen durch Rodungen. CO_2 entweicht.

ACKERN HEUTE

Schätzungen schlauer Köpfe gehen davon aus, dass die globale Landwirtschaft fast ein Drittel der Treibhausmisere verursacht. Sie macht das für uns. Weil wir es so wollen. Wir wollen Fleisch, wir wollen Sprit, wir wollen Getreide. Die heutige Bestellung von Land bleibt nicht folgenlos. Die Zeiten, in denen das Rind weniger auf dem Teller, sondern eher vor dem Pflug landete, um die Krume umzubrechen, sind lange vorbei. Die Schlagwörter der aktuell praktizierten „Intensivlandwirtschaft" lauten: Monokulturen, Überdüngung, Massentierhaltung, Saatgutmonopole, Landumnutzung, Artensterben und Kampf gegen die Unbill von Schädlingen und – zunehmend – Wetterereignissen.

Rund um die Ernährung gibt es viele CO_2-Giganten: Die Erzeuger rund um den Globus, die Transporteure, den Handel – und wir alle.



Quelle: www.klimateller.de

Unser aktueller CO_2-Fußabdruck ums Essen ist mit knapp 1,5 t CO_2 pro Kopf und Jahr fast so hoch wie das Gesamtbudget an CO_2 von 2 t, das wir eigentlich zur Verfügung hätten.

In der industriellen Landwirtschaft wird nur noch knapp ein Dutzend Varianten an Feldfrüchten angebaut.

Und es kostet, schon jetzt und uns alle. Die EU-Bevölkerung bezahlt 106 Euro pro Jahr fürs Kükenschreddern, für Strafen auf zu hohe Nitratwerte, wir zahlen die Kosten für Antibiotika-Einsatz und Ernteausfälle, wir zahlen teure Hochleistungszüchtungen und dafür, dass das Bodenleben verarmt oder die Bienen nicht mehr summen. Und doch können die Bauern nicht mehr von ihren Erträgen leben – egal ob das die Milchbäuerin im Allgäu oder der Kakaoplantagenbesitzer an der Elfenbeinküste ist. Die kleinen und mittleren Betriebe haben keine Chance und das ganze Spiel steht mehr als auf der Kippe. Das Spiel ist komplex und nicht weniger als weltumspannend. Es hat eine Tragweite, die unseren Planeten aus den Angeln heben könnte.

FUN FACT

Ver-rückte Welten
25 % der Deutschen haben noch nie mit einem Landwirt gesprochen, 80 % würden aber gern. Fast die Hälfte kennt niemanden, der im Agrarsektor arbeitet. Dafür ist der Boom der Computer-Simulation „Landwirtschafts-Simulator" ungebrochen. Die Neuedition 2018 verkaufte sich binnen zehn Tagen gleich eine Million Mal. Alle wollen aufs Feld – mit turmhohem Gerät, technischen Finessen und einer digitalen Echtheit, die eine Naturerfahrung da draußen überflüssig macht. Ein verrücktes Spiel mit den Welten.

KLIMACOCKTAIL – 1. ZUTAT: CO_2

Dieser rabiate Umgang mit der Erde, die uns nährt, setzt insgesamt einen Mix aus Lüftchen frei, der der Atmosphäre wenig schmeckt. Die Zutaten im Klimaschädlich-Cocktail bestehen vor allem aus CO_2, Lachgas und Methan. Davon gibt es insgesamt viel zu viel. Und das kommt daher:

Durch die weltweiten Rodungen in gigantischen Größenordnungen vermindern wir die Kohlenstoff-Speicherung, indem wir Böden versiegeln, Moore

trockenlegen und Bäume abholzen. Dabei ist eine artenreiche Flora und Fauna absolut wesentlich für ein stabiles Klima. Verlieren Pflanzen den Grund, auf dem sie wachsen, entfleucht das durch sie gebundene CO_2 wieder. Es entweicht in den Mantel der Erde.

Wir roden nicht nur, um unser Vieh zu versorgen oder das Mehl fürs Brot anzubauen. Wir roden, um die schönen neuen Holzöfen zu befeuern, um Genussmittel, wie Bananen oder Kaffee, anzubauen oder tatsächlich: um Auto zu fahren! Die steigende Nachfrage nach sogenanntem Biosprit führt zum verstärkten Anbau sogenannter „Agrospritpflanzen".

KLIMACOCKTAIL – 2. ZUTAT: LACHGAS

Fritz Haber und Carl Bosch haben den Boden für das bereitet, was wir ihm heute alles abverlangen. Ihr zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickeltes Verfahren legte den Grundstein für die Produktion von synthetischem Stickstoffdünger, ein Traum, der die Pflanzen erblühen und die Ernten zu reichem Ertrag bringen sollte. Düngemittel brachten viel Segen übers Land. Eine oft notleidende Landbevölkerung erlebte, wie der Boden mehr und mehr trug und dem Hunger Einhalt gebot.

100 Jahre später. Der Mensch greift drastisch und immer wieder in den natürlichen Stickstoffkreislauf ein. Die Verwendung von Mineraldüngemitteln hat sich in den letzten 50 Jahren verzehnfacht, weil die Böden müde und anfällig geworden sind. Wenn aber zu viel oder nur stoßweise Wachstumshilfen ausgebracht werden, können die Nutzpflanzen den Stickstoff nicht mehr aufnehmen. Das an sich lebenswichtige Gas sorgt in diesen Mengen für die Versauerung von Böden und Gewässern und damit für die Abnahme all dessen, was da kreucht und fleucht. Es ist für fiesen Feinstaub verantwortlich und fördert die Bildung von Ozon am Boden – was im Unterschied zu seiner Platzierung in der Erdatmosphäre an der Stelle für mehr als nur Kopfschmerzen sorgt. Nitrate belasten die Gesundheit und stehen im Verdacht, Krebs zu erregen. Stickstoff reagiert außerdem zu Ammoniak und Lachgas, eine Mischung, die keinen guten Atem verursacht.

Lachgas hat die Eigenschaft, sich erst nach über 100 Jahren abzubauen. Es ist außerdem 300-mal so klimaschädlich wie CO_2. Lachgas wird vor allem bei der Düngung mit Gülle und Mist sowie beim Einsatz von Mineraldünger freigesetzt. Weil eben mittlerweile so viele Tiere ihre Notdurft verrichten, trägt die Landwirtschaft mit einem Anteil von 60 % an der weltweiten Überproduktion des wenig komischen Gases bei.

Im Ökolandbau entstehen weniger CO_2, Methan und Lachgas als in der konventionellen Landwirtschaft. Eine Umstellung auf eine ökologische Wirtschaftsweise würde die Treibhausgas-Emissionen in der Landwirtschaft um 15–20 % senken.

KLIMACOCKTAIL – 3. ZUTAT: METHAN

So skurril es klingt: Es sind die weltweit rund 1,3 Milliarden Kühe, die unser Klimagleichgewicht beträchtlich ins Wanken bringen. Denn sie alle verdauen. Jede einzelne Kuh produziert am Tag knapp 60 Liter Exkremente. Ihre Rülpser setzen zusätzlich mit Methan ein 20-mal wirksameres Treibhausgas als CO_2 frei, jede von ihnen täglich 300 Liter.

Das Problem verschärft sich, weil es buchstäblich den Mief im Kuhstall gibt. Würden die Tiere wie früher auf artenreichen Wiesen gehalten, könnte das Land die ausgestoßene Menge an Gasen wieder kompensieren. Weil wir es aber überwiegend mit Massentierhaltung zu tun haben, gerät das ursprünglich funktionierende bäuerliche System aus den Fugen.

Und da kommt in dem Zusammenhang noch ein Kandidat der Klimamiesen um die Ecke, diesmal aus dem Reich der Pflanzen. Denn auch das Grundnahrungsmittel Reis ist weniger unschuldig, als seine weiße Farbe es vermuten lässt. Durch den weltweit üblichen Nassreisanbau siedeln sich auf den unter Wasser gesetzten Feldern jede Menge Bakterien an, die ebenfalls Methan erzeugen. | » KLIMA-FLOPS |

Ziemlich viel Mist

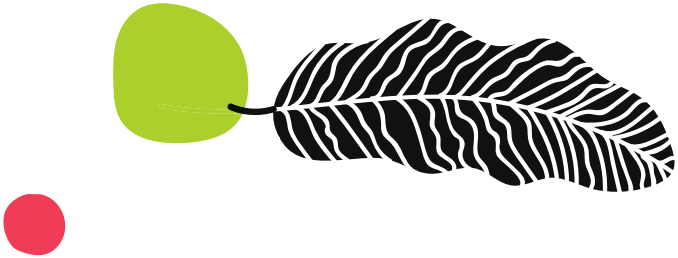
ZWISCHENMAHLZEIT
EINKAUF

ZWISCHENMAHLZEIT
WIE FÜLLT SICH DIE KLIMAFREUNDLICH-KÜCHE?

EINKAUFSORTE

Wie komme ich eigentlich an klimagünstigere Nahrungsmittel? Die meisten von uns sind wohlmeinend, sonst hielten sie dieses Buch nicht in Händen. Aber die Erhältlichkeit und vor allem die Praktikabilität sind Trumpf und haben im stressigen Alltag Vorrang. Das Überangebot an Supermarktketten und schnellen Schnäppchen bestimmt allzu oft, was die Küche täglich füllt.

Der Supermarkt meiner an Wohlstand reichen Kindheit bestand aus satten 7.000 Artikeln. Mittlerweile, 40 Jahre später, hat sich die Zahl verzehnfacht. Wir lieben Lebensmittel, weil die Supermärkte unsere Liebhaber geworden sind. Sie verführen uns mit allen Mitteln und manipulieren unsere Sinne. Nur ein Drittel der Kundschaft kauft planvoll nach einer Liste und greift gezielt in die Regale. Die Mehrheit lässt sich den Einkauf zum Erlebnis ausbauen, schlendert durch die genau geplanten Gänge, schnuppert den Duft von vermeintlich Frischgebackenem, reagiert auf das knackige Obst unter geschickt platzierten Leuchten und stolpert über sogenannte Gondeln, um beherzt ein Sonderangebot zu ergattern. Mit Folgen fürs Klima. Und fürs Zeitbudget. Denn das Suchen nach Artikeln in diesen gigantischen Hallen und das „Sich-inspirieren-Lassen“ kosten effektiv wesentlich mehr Minuten als die Aktionen, die für die Klimafreundlich-Küche nötig sind.



Angebot für Angebot: Ein Ausverkauf fürs Klima
Woche für Woche flattern, gar nicht mal umweltfreundlich, Millionen Prospekte in die Haushalte. Der Reigen der Produkte präsentiert eine Leistungsschau der Klimamiesen. Ein typisches Exemplar setzt Fleisch auf die Titelseite. Die erste Doppelseite: Joghurt, Pizza, Käse, Kaffee. Die Obst-Darstellung setzt zum Teil auf Regionales, doch auch die weit gereisten Südfrüchte, wie Ananas, Trauben und Bananen, sind immer vorne mit dabei.

Süßigkeiten mit den Hauptzutaten Zucker, Palmöl und Kakao sorgen für die kleinen Snacks zwischendurch. Fertigprodukte, wie Saucen, Pizza, Instant-Suppen, dürfen ebenfalls nicht fehlen. Am Schluss finden sich die Getränke mit „Top-Flops", wie Orangensaft und Spirituosen.

Zwei Drittel unserer Einkaufswege führen uns zum **Discounter** oder in den **Supermarkt**. Nur 17 % der Leute gehen in Metzgereien und ein verschwindender Anteil von 4–6 % sucht tatsächlich die Hofläden auf, für die man doch so gern öffentlich einsteht. Regionales steht zwar hoch im Kurs, aber die wenigsten sind wirklich über die kleinteiligen und versprengten örtlichen Netzwerke informiert.

„Echtes" regionales Einkaufen ist nur da und dort möglich, wo lokale, gut kommunizierte und funktionierende Infrastrukturen vorliegen. Der nötige Aufwand, um in den **Hofladen** oder zur **Solidarischen Landwirtschaft** zu kommen, muss überschaubar sein, sprich: Die Alternativen dürfen nicht unerreichbar sein. **Bio-Lieferdienste** liefern gute Dienste, wenn zum Beispiel der **Wochenmarkt** nicht auf dem Weg liegt.

Heimat-Liebe

Was genau „Region“ ist, kann zwar keiner sagen, aber es verkauft sich gut. Im gut gemeinten Griff zum Heimischen lauern Fallen. Und wer bitteschön kann all das hier auseinanderhalten?

So gibt es:

- Regionalfenster, das sind freiwillige Kennzeichnungen. Sie KÖNNEN mit dem Herkunftsort der Hauptzutaten und dem Verarbeitungsort bedruckt werden. Sind mehrere Zutaten im Spiel, wird’s schon kompliziert.
- Regionale Handelsmarken, erfunden von den Supermärkten und demnach quellenkritisch zu sehen. Woher die Rohstoffe kommen, bleibt häufig unklar. Subtiles Beispiel: die beliebten „heimischen Früchte“ in Marmeladen. Das heißt lediglich, dass tendenziell diese Früchte vor Ort wachsen könnten, nicht, dass diese auch im Produkt verarbeitet sind.
- Einige Bundesländer verfügen über eigene regionale Herkunfts- oder Qualitätszeichen, die Vergabekriterien sind aber sehr unterschiedlich.
- In Deutschland existieren derzeit rund 500 (!) regionale Vermarktungsinitiativen, für die völlig unterschiedliche Qualitätskriterien gelten.

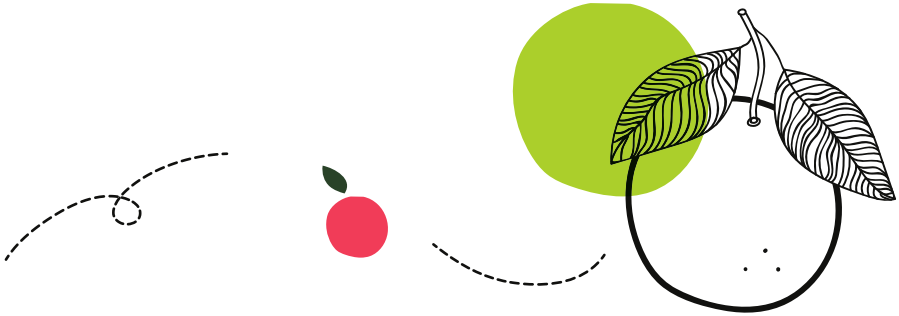
Der **Bioladen** ist die mittlerweile eher weichgespülte Variante für die Klimafreundlich-Küche. Hier gibt’s alles unter einem Dach, aber mit dem Zugeständnis einer immer opulenter werdenden, in Teilen konterkarierenden Produktauswahl und einem Verpackungswahnsinn, der in der Klimafreundlich-Küche nicht punkten kann.

Die Weltläden – über 1.000 in den DACH-Ländern – verkaufen schon seit 40 Jahren fair gehandelte Produkte. Sie sind allerdings keine Vollversorger, für unsere Genussmittel | » KLIMA-FLOPS | aber erste Wahl.

Bleiben – vor allem im urbanen Umfeld – noch die neuen „Shooting-Stars", die **Unverpackt-Läden**. Hier gibt es zumindest einige wesentliche Rohwaren, die oft aus soliden Quellen und damit mit gutem Gewissen in den Einkaufskorb wandern dürfen. Weil sie Nahrungsmittel anbieten, die vielleicht nur vierteljährlich benötigt werden, können sie durchaus auch für die Landbevölkerung beim nächsten Großstadt-Besuch ins „Jagdrevier" rücken.

Augen auf beim Markteinkauf

Die bunten Marktstände sind eine Pracht fürs Stadtbild. Doch aufgepasst: Vieles stammt vom Großmarkt und aus aller Welt. An sich sind die Händler verpflichtet, das Herkunftsland anzugeben. Doch es gibt wieder Ausnahmen, etwa bei Kartoffeln, Bananen oder Kokosnüssen. Hier ist die Herkunftsangabe freiwillig.



EIN GEFUNDENES FRESSEN FÜR KLIMA-CHECKER

Beispiel: Der Tomatenkauf

Wer wirklich der aktuell reinen Lehre folgen möchte, kann sich ganz schöne Knoten in den Kopf denken – etwa beim simplen Kauf von Tomaten.

Check

1

EINKAUFSORT

Klar, auf dem Wochenmarkt bekomme ich die Lebensmittel oft vom Händler des Vertrauens und unverpackt. Erste Wahl im Vergleich zu Supermarkt und Discounter – wenn ich denn gut auf einen Markt komme. Sonst: Öko-Kiste oder Bioladen.

Check

2

SAISONAL UND/ODER BIO?

Bio-Tomaten haben im Vergleich zu konventionellen Tomaten die bessere Ökobilanz. Kauft man sie allerdings außerhalb der Saison, schwindet der Vorsprung. Die nachhaltigste Entscheidung wäre: saisonal und bio!

Check

3

TOMATENANBAU, HERKUNFTSLAND, WASSERVERBRAUCH

Deutsche Tomaten aus dem Freiland gibt es nur von Mitte Juni bis Mitte Oktober. In den anderen Monaten gilt es abzuwägen. Wer hat sie wo und wie gezüchtet? Wer kann, schafft Vorrat an.

Check

4

VERPACKUNG

Wir greifen zu losen Tomaten und verpacken sie im mitgebrachten Beutel. Snack-Tomaten im Plastikförmchen kommen uns nicht in die Tüte. Stückige Tomaten im Glas sind dann eine gute Wahl, wenn wir das Glas später weiterverwenden. Sonst gewinnt tatsächlich der Tetrapak am ehesten.

Check

5

FORTBEWEGUNGSMITTEL

Wer mit dem Auto zum Gemüseregal fährt, zahlt ordentlich auf die Ökobilanz drauf. Wer kann, nimmt seine Füße oder das Rad zum Einkauf.

Check

6

AUFBEWAHREN UND AUFESSEN!

Hamsterkäufe bei frischen Produkten sind wenig effizient. Sie vergammeln und fressen zu Hause Lagerkosten. Für Ernteüberschüsse gilt: Haltbarmachen!

5

KLIMA-
TOPS

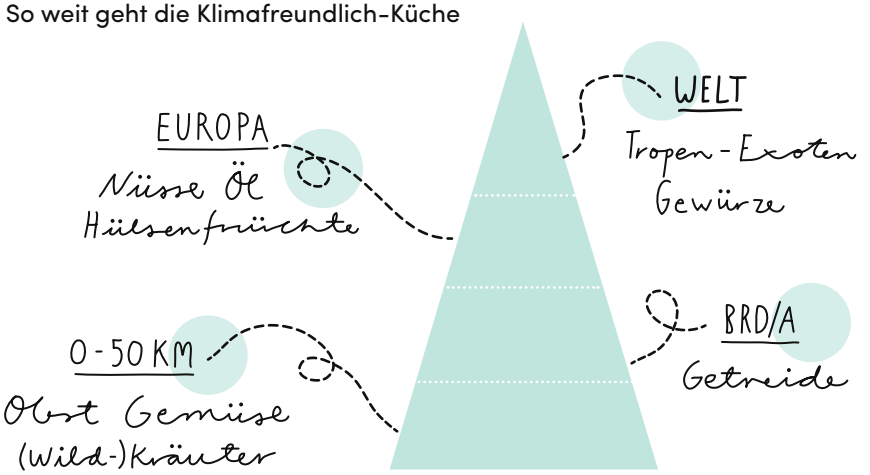
KLIMA-TOPS
SCHÖNE NAHE NAHRUNGSWELT

Die Klima-Flops könnten einem die Lust auf die Klimafreundlich-Küche ganz schön verhageln. All die Küchenklassiker! Sind sie doch nicht mehr wegzudenken?

Dabei ist die Welt – immer noch! – voller wunderbarer weiterer Nahrungsmittel. Ein Hurra auf die heimische Pflanzenwelt. Blicken wir voller Vertrauen und Zuversicht auf das, was uns umgibt und uns künftig noch viel besser ernähren könnte: ein Überblick über die Hauptkategorien der Klimafreundlich-Küche, die obendrein noch meist recht verpackungsarm und nicht industriell verarbeitet in unsere Haushalte wandern können.

- Gemüse und Obst der Region und Saison
- Hülsenfrüchte
- Getreide
- Nüsse
- Saaten und Kerne
- (Wild-)Kräuter | » ZWISCHENMAHLZEIT | WILDES GRÜN |

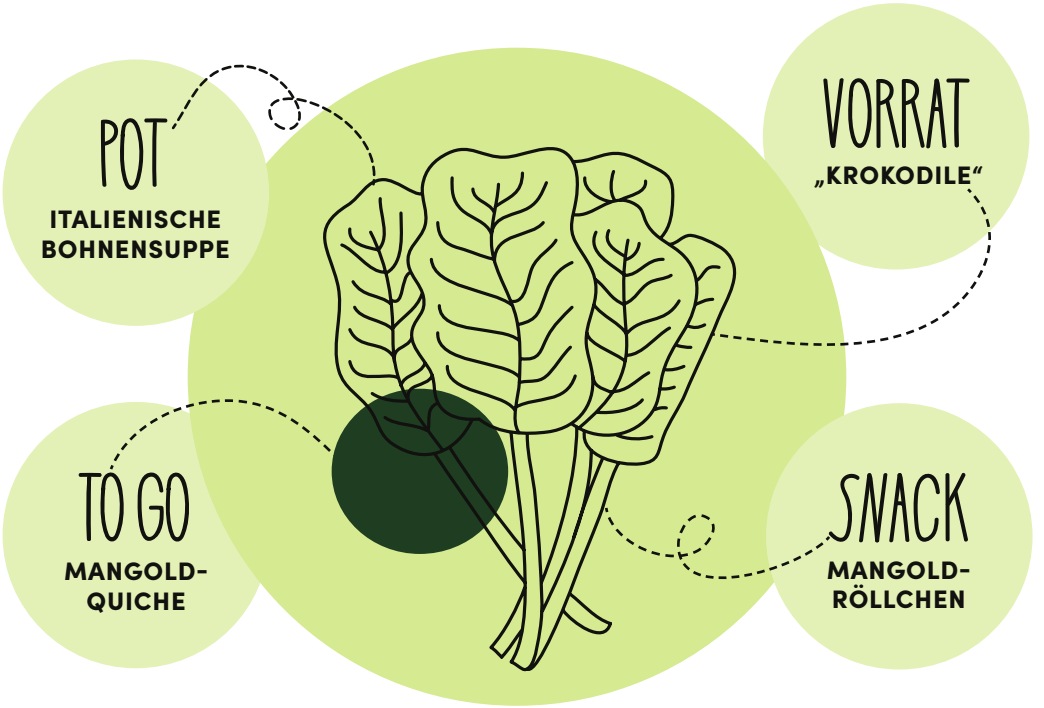
Reise um die Welt
So weit geht die Klimafreundlich-Küche



MANGOLD

Juni bis November

Seine formschön gerippten Blätter lassen sich nahezu unendlich kombinieren. Die stattliche Gemüsesorte tritt in die Fußstapfen von Spinat, wenn der weitgehend abgeerntet ist. Und bleibt uns bis zum Advent erhalten.
Im feuchten Geschirrhandtuch hält er bis zu einer Woche im Kühlschrank frisch.



MANGOLD *liebt*

- Kartoffeln, Pilze, Pastinake, Rote Bete
- Linsen, Hirse, Lupine
- Kerne
- Brennnesseln, Giersch
- Orient, Asia, Mediterran, X-Mas

ITALIENISCHE BOHNENSUPPE

POT

- Mangold
- Suppengemüse
- Helle Bohnen (über Nacht eingeweicht und vorgekocht)
- Tomatensugo
- Kartoffeln oder Getreide, gut: Bulgur
- Räuchertofu (optional)
  Kürbiskerne (optional)
- Oregano, Thymian, Giersch, Brennnesseln
- Tomatenmark
- Senf
- Würzsauce
- Ggf. Schuss Essig
- Ggf. etwas Süße
- Ggf. Möhrengrün-Pesto (= Möhrengrün mit Öl, Salz und Würze püriert)
- (Kräuter-)Salz, Pfeffer
- Bratöl zum Anbraten

30 Min.

Wunderbare Seelen-Suppe

- Gemüse in Würfel schneiden und mit den Gewürzen anbraten.
- Mit Wasser auffüllen und gar kochen.
- Abschmecken, fertig!

Eignet sich auch super zum Einfrieren.

TIPP:

Setze die Suppe morgens vor der Arbeit auf und köchle sie einmal gut durch. Dann lass sie auf dem Herd durchziehen bis zum Abend.
Weil wir keine tierischen Produkte verwenden, geht das gut und die Zutaten haben Zeit, ihre wundervollen Aromen zu entfalten.

8

SÄTTIGUNGS-BEILAGE

SÄTTIGUNGSBEILAGE
RUND UMS KÜCHENGESCHEHEN

Falls dir die Buffet-Häppchen Appetit gemacht haben, folgen hier noch vier Abschnitte zu den Lieblings-Wertschätzungen der Klimafreundlich-Küche **„RETRO“**, **„LESS WASTE“**, **„DIY“** und **„ENERGIESMART“**.

RETRO - BACK TO THE ROOTS

Check

Mittlerer Aufwand, hoher Entdeckungsfaktor, große Wirkung

Eines der Geheimnisse der Klimafreundlich-Küche liegt in ihrer Verarbeitung saisonaler Produkte zu haltbaren Konserven – altes Wissen neu entdeckt.

Vorrat macht dich vom Marktangebot unabhängig. Vorrat versorgt dich, so dass deine eigenen Schränke zum Supermarkt werden. Vorrat ist der Puffer, der entsteht, wenn der Überfluss der Leere weicht. Vorrat ermöglicht einen Kreativ-Spielraum für spontane Koch-Ideen, denn – ich habe die Zutaten parat. Für uns bedeutet das allerdings: Einen Zeitraum in der Erntezeit freischaufeln und ihn mit Küchenzeit füllen. Hilft dann nix, hilft aber in anderen Zeiten.

Die Klimafreundlich-Küche bedient sich also (Ur-)Omas Ideen und klappert munter mit den Einmachgläsern oder hängt Apfelringe in Bäume. Wer Spaß am Backen und Brauen, am Mahlen und Mörsern hat, findet in der Nahrungsverarbeitung eine schier unerschöpfliche Fülle.

Existenzielle Erfindungen

Es waren existenzielle Errungenschaften des Haltbarmachens, die nicht nur den Grundstein für das legen, was wir heute „Convenience Food“ nennen. Sie sicherten große Teile der Bevölkerung erstmalig in der Geschichte mit einer konstanten Grundversorgung an Nahrung überhaupt ab. Die Rede ist von der Erfindung von Konservendosen mit Gemüse, Trockenkonserven wie Suppen- und Milchpulver oder ursprünglich fürs Militär gedachte Feldnahrung wie Erbswurst oder Schmelzkäse.

Das Konservenzeitalter beginnt 1804 mit der Erfindung von Nicolas-Francois Appert, Nahrungsmittel durch Erhitzen und in luftdicht verschlossene Gläser verpackt haltbar zu machen. Klempnermeister Philipp Wilhelm Daubert aus Braunschweig erfand eine (fest mit Blei verplombte) Blechdose zum Haltbarmachung des weißen Goldes: Spargel. Ab den 1850er-Jahren gab es schon die durch Einkochen haltbar gemachte Fleischbrühe, den Fleischextrakt, und bald darauf die Flaschenmilch. Wissenschaftliche Entdeckungen lieferten weitere wichtige Zutaten, etwa durch Louis Pasteur, der ein Verfahren zur Haltbarmachung flüssiger Lebensmittel, die Pasteurisierung, erfand.

Anfang des 20. Jahrhunderts griff die Hausfrau zum just neuen Weck-Glas nebst Zubehör: Einkochtopf, Gummiring und Verschlussklammern, was das wertvolle Einmachgut recht einfach verschließen konnte. Es ersetzte die vorher nötige Schweinsblase zum Abdichten und sorgte für ein wesentlich sichereres Verfahren in hygienischen und transparenten Gefäßen.

Ein ausgebautes Stromnetz war vor 100 Jahren noch purer Luxus. Elektrisch betriebene Kühlschränke zogen erst seit den 1960er-Jahren zögerlich in die Haushalte ein.

DAS KANNST DU TUN

EINSÄUERN

Fermentieren oder Einsäuern ist praktisch kontrolliertes Vergammelnlassen mit unschlagbarer CO_2-Bilanz. Das Faszinierende: Die Enerige wandelt sich vollkommen ohne Hitze, Kälte oder Strom um, man braucht nichts weiter zu tun – außer abzuwarten. Das Beste: Die Lebensmittel konservieren durch den Gärungsprozess und verwandeln sich obendrein in kleine Gesundbrunnen.

So geht's

- Du kannst für kleine Mengen ein Schraubglas oder den guten alten Steinguttopf von Oma als Gefäß verwenden.
- Gemüse raspeln und mit Salz bestreuen. Pro kg = 20 g Salz.
- Gut im Gefäß mischen und stampfen (ein Vierkantholz oder ein Dachlattenrest leistet hier gute Dienste), damit möglichst keine Zwischenräume mit Luft entstehen. Flüssigkeit soll hier austreten.
- Beschweren mit ausgekochtem Stein (zum Gemüse) oder einem mit Wasser gefüllten Beutel.
- Abschließend kommt ein Baumwolltuch oder ein lockerer Deckel drauf. Luft muss noch entweichen können. Wichtig ist aber, dass das Gemüse vollkommen mit Wasser bedeckt ist, sonst droht Schimmelgefahr. Notfalls nachjustieren.
- Die nächsten Tage sind spannend. Luft entweicht, Blasen steigen hoch. Wenn sich keine Bläschen mehr bilden, ist die Gärung abgeschlossen. Dann in luftdicht verschließbare Gläser umfüllen.

TIPP:

So experimentierst du mit Gewürzen und Gemüsen:

- Gib Ingwer und andere Gewürze direkt mit dazu.
- Mische Gemüse wild und gib Wildkräuter hinzu.

EINLEGEN

So geht's

- Gemüse, wie Schmorgurken, Rote Bete oder Meerrettich, putzen, in Portionsgröße schneiden und gar kochen.
- Nun den Sud kochen: Auf einen Liter Wasser kommt 1/2 Liter Essig. Hinzu kommen Gewürze, wie Zwiebeln, Lorbeer, Salz, Senfkörner, Honig. Das Ganze auf die vorbereiteten Gemüse geben und in Gläser füllen. Muss mindestens 2 Tage durchziehen, hält dann aber einige Monate.

HEISS EINFÜLLEN

Ist nicht gleich Einkochen! Mir reicht zumeist die weniger aufwendige Methode des Heißeinfüllens, etwa von gekochtem Obst, Kichererbsen oder Linsen.

So geht's

- Hierbei gieße ich den kochenden Sud mit den Lebensmitteln in die Gläser und lasse sie im Backofen noch für 30 Minuten bei 130 Grad vor sich hin garen.

Wichtig bei allem: Gläser sterilisieren

- Leere Gläser ohne Deckel auf einem Backblech bei rund 130 Grad ca. 15 Min. erhitzen.
- Schraubdeckel in der Zwischenzeit auskochen.
- Nicht mehr berühren, sondern mit einer Zange anfassen.

RÄUCHERN

Eine urige Methode auf dem Herd.

So geht's

- (Alten) Topf mit 1 EL grünem Tee und/oder eigenem Räucherwerk (getrocknete und gesammelte Kräuterreste, z. B. von Salbei, Rosmarin, Lavendel, Thymian) befüllen.
- Dämpfeinsatz mit Räuchergut (Tofu, Champignons, Möhren) bestücken und Topfdeckel fest verschließen. Bei ganz kleiner Hitze je nach gewünschter Intensität ca. 30–60 Min. im eigenen Rauch garen.

DAS MACHT SPASS

EXPERIMENT BROTTRUNK

Brottrunk besteht aus Wasser und Sauerteigbrot, das vergoren wird – eine rustikale Art des Fermentierens und ein Frischegetränk, das vollkommen unterschätzt wird. Er ist enorm gut für den Darm, regulieren doch die im Brottrunk lebenden Bakterien wohltuend das Verdauungssystem. Man kann ihn nicht nur als geschützte Marke von Bäckermeister Kanne aus Selm bei Dortmund europaweit kaufen. Man kann ihn auch selbst machen.

TIPP: Die Flaschen von „Kannes Brottrunk" sind hervorragend zur Aufbewahrung der eigenen Pflanzenmilch geeignet.

Brottrunk

200 g altes Sauerteig-/Roggenbrot (ohne Körner)
1 EL Sauerteig oder 1/2 Würfel frische Hefe
1 Liter heißes Wasser
1 EL Honig
1 TL Rosinen
Würze optional, zum Beispiel Minze, Zitronenschale, Frühlingskräuter, Ingwer

- Das Roggenbrot zerkleinern, wer möchte, kann es vorher im Ofen anrösten. Dann den Liter kochendes Wasser darüber gießen. Kurz umrühren und eine Nacht an einem warmen Ort platzieren.
- Das Brot durch ein feines Sieb/Mulltuch ausdrücken, je mehr, desto besser. Übrig bleibt unsere Brottrunk-Basis.
- Hefe bzw. Sauerteig mit Honig und Gewürzen hinzufügen und abfüllen – zum Beispiel in alte Bügelflaschen, die nicht verschlossen werden. Noch ein Zaubertrick: Rosinen in die Flaschen füllen. Ist das Ganze ausgegoren, sollten sie oben schwimmen. Wenn das passiert (nach ca. 3 Tagen), ist das Getränk fertig.
- Dann noch einmal durchsieben und in fest verschlossenen Flaschen im Kühlschrank aufbewahren. Der Brottrunk ist zwei Wochen haltbar.

Es ist angerichtet. Das Klima kocht über. Mit reichlich CO_2-Ausstoß sorgt nicht zuletzt unsere tägliche Ernährung für atmosphärische Turbulenzen. Das Lese- und Mitmachbuch **DIE KLIMAFREUNDLICHE KÜCHE** lädt zu spannenden Entdeckungen ins Reich verborgener Küchenschätze ein. Es erzählt von Tropen-Exoten und verloren geglaubten Pflanzenwesen, von Klima-Flops und Klima-Tops.

Im „Häppchen-Style" serviert das Buch Faktensnacks garniert mit Anleitungen für ungewöhnliche Küchenexperimente im praktischen Baukastensystem. Zwischenmahlzeiten aus (Ur-)Omas Zeiten, der DIY-Szene, dem ZERO WASTE oder dem Kosmos der Kräuter sorgen für ein reichhaltiges Menü mit kreativen und klimafröhlichen Appetizern für jeden Tag.

ISBN 978-3-99025-400-4

9 783990 254004

€ 24,99 [A,D]

www.freya-verlag.de