

Verena Hirsch

DEINE KÜCHE KANN NACHHALTIG

Das Kochbuch für mehr
Wertschätzung und
weniger Verschwendung



Über 50
Zero-Waste-Rezepte



Haltbarmachen
im Handumdrehen



Clever organisieren:
Küche, Einkauf, Vorrat



Mit großer Zutaten-
Tauschbörse

BLV

INHALT

Vorwort 7

MEINE PERSÖNLICHE GESCHICHTE 8

Das Biobauernhofkind, das von der
Landwirtschaft nichts wissen wollte 10
Von der Jurastudentin zur Biobloggerin 12

SO GEHT LEBENSMITTELWERTSCHÄTZUNG 14

Ernährung und Klima hängen zusammen 16
Lebensmittelverschwendung -
das große Problem 18
Wertschätzung, wo bist du? 20
Saisonkalender 22
Nachhaltig(er) essen - so geht's 24



CLEVERE KÜCHENORGANISATION 30

Küchenequipment 32
Essen richtig lagern - die Basics 36
Haltbar machen im Handumdrehen 40
Vorräte ordnen und organisieren 44
Routinen finden und etablieren 48
Mini-Challenges für den Alltag 54

FAIRWERTEN STATT WEGWERFEN 56

Jedes Lebensmittel ist es wert,
gegessen zu werden 58
Das Mindesthaltbarkeitsdatum 60
Verdorbene Lebensmittel richtig entsorgen 62

FAIRWERTEN IN DER PRAXIS 64

Obst fairwerten 66
Obst haltbar machen 68
Rezepte 70
Obst bis zum allerletzten Bissen 76

GEMÜSE FAIRWERTEN 78

Gemüse einfach tiefkühlen 82
Tiefkühlkräuter selber machen 83
Rezepte 84
Gemüse bis zum allerletzten Bissen 94

BACKWAREN FAIRWERTEN 98

Auffrischen und haltbar machen 102
Rezepte 104

KÜHLPRODUKTE FAIRWERTEN 112

Haltbarkeit von Kühlprodukten 114
Rezepte 116



**TROCKENPRODUKTE UND
KONSERVEN FAIRWERTEN** 122

- Trockenprodukte & Co. 124
- restlos aufbrauchen 124
- Rezepte 126

ESSENSRESTE FAIRWERTEN 142

- Reste als Basics für neue Gerichte 144
- Rezepte 146

WENN MAL WAS DANEBEN GEHT 154

- Rezept 158

GERICHTE AUS DEM VORRAT 160

- Rezepte 162

AUSSERHALB DER EIGENEN KÜCHE... 176

- Auswärts essen 178
- (Ehrenamtlich) Essen teilen 180

SERVICE 182

- Große Zutaten-Tauschbörse 182
- Bezugsquellen und Literaturempfehlungen 186
- Dank 187
- Register 188
- Autorenportrait 190
- Impressum 192





LIEBE LESERINNEN UND LESER,

Verena Hirsch

ich bin damit aufgewachsen, dass Nahrungsmittel sehr wertvoll sind. Egal ob gekauft oder selbst angebaut – Essen wurde in meiner Familie gehegt, gepflegt, zubereitet, gekocht, gebacken und restlos verwertet. (Nachhaltige) Lebensmittel hatten stets eine sehr hohe Priorität.

Doch dieser hohe Stellenwert von Nahrungsmitteln ist in unserer Gesellschaft heute selten geworden. Wir wollen es so einfach, so schnell und vor allem so günstig wie möglich. Und das meine ich ganz ohne Wertung. Aber die Rechnung von günstigem Essen im Überfluss geht am Ende nicht auf.

Vielleicht hast du schon mal gehört, dass vegane Ernährung gut für die Umwelt sein soll, dass viel zu viele Lebensmittel weggeworfen werden und dass Plastik so gut es geht vermieden werden sollte. Vielleicht versuchst du auch schon, mehr pflanzliche Lebensmittel und unverpacktes Gemüse zu kaufen. Vielleicht bist du aber auch verwirrt von all den Empfehlungen und weißt einfach nicht, wo du anfangen sollst. Das verstehe ich nur zu gut.

Genau deshalb habe ich dieses Buch geschrieben. Ich zeige dir, wie du mit einfachen Routinen deine Vorräte besser strukturierst – auch mit wenig Zeit. Wir klären die Gretchenfrage, ob bio besser ist als regional, warum bunte Obstkörbe keine gute Idee sind und wie du mit deinem Tiefkühlgerät ein Profi im Haltbarmachen wirst. Außerdem verrate ich dir, wie Spaghetti vom Vortag als Muffins zum Hingucker des Abendessens werden.

Freue dich auf viele Aha- Momente, auf einfache und schnelle Rezepte sowie auf Tipps rund um die nachhaltige Ernährung. Viel Spaß beim Lesen, Ausprobieren und Fairwerten.

DAS BIOBAUERNHOFKIND, DAS VON DER LANDWIRTSCHAFT NICHTS WISSEN WOLLTE



Viele träumen davon, einen Bauernhof mit ganz vielen Tieren zu besitzen – inklusive Dorfromantik, Entschleunigung und naturnahem Alltag. Warum ich von dieser vermeintlichen Idylle weg wollte und wie der Alltag auf einem Hof wirklich aussieht.

Ich bin auf einem Biobauernhof aufgewachsen. Ein einfacher Satz, der mein Leben in vielerlei Hinsicht geprägt hat. Als Kind schämte ich mich für die Landwirtschaft meiner Eltern. Als Teenagerin hat es mich wahnsinnig genervt, auf dem Hof mithelfen zu müssen. Als Studentin fühlte ich mich dann gesellschaftlich aufgestiegen, wenn ich vom Bauernhof meiner Eltern erzählte. Und heute bin ich als Bloggerin über nachhaltige Ernährung einfach nur wahnsinnig stolz darauf, von einem Biobauernhof zu kommen.

WO ALLES BEGANN

Der Bauernhof meiner Eltern ist ein klassischer Familienbetrieb, der von Generation zu Generation weitergegeben wird. Zuletzt musste ihn meine Mama von meinen Großeltern übernehmen. Und mit müssen meine ich müssen. Wäre es nach ihr gegangen, wäre sie Profiturnerin geworden. Aber meine Mama durfte nicht. Das zeigt sehr deutlich, in welchen konservativen und traditionellen Schuhen der Hof im ländlichen Niederbayern damals steckte – einschließlich Mehrgenerationenhaushalt aus Oma, Großtante, meinen Eltern sowie meinen beiden Brüdern und mir. Umgeben von Wald, Wiesen und Feldern ist der Bauernhof Teil eines Zweihundertseelendorfes. Hier gibt es keine Einkaufsmöglichkeiten, keine öffentlichen Verkehrsmittel und keinen Handyempfang. Hallo Dorfidylle, oder hallo nirgendwo. Zutreffendes gerne gedanklich ankreuzen.

AUFWACHSEN AUF DEM BIOHOF – LUST ODER FRUST?

1995, als ich 1 Jahr alt war, beschlossen meine Eltern, den Hof biologisch zu bewirtschaften. Das bedeutet, dass keine Pestizide oder künstliche Düngemittel auf den Feldern ausgebracht werden. Stattdessen erhalten die Ackerflächen mehr Zeit zur Erholung und werden mit Mist oder Gülle gedüngt. Bio heißt auch, dass die Tiere mehr Platz und Auslauf haben und, und, und. Bio bedeutet aber auch mehr Arbeit, vor allem Handarbeit. Und da war die ganze Familie gefragt. Ob Unkraut jäten, Kartoffeln mit der Hand ernten, Stroh bis unter das Scheunendach schichten oder Holz spalten und in den Schuppen räumen, Arbeit gab es immer genug. Am meisten zu tun gab es im Sommer. Während meine Freundinnen im Freibad Spaß hatten, musste ich helfen, die Ernte einzubringen. In den Sommerurlaub fahren? Fehlzanzeige! Urlaub war



Als Kind verschmämte ich auch die Äpfel, die direkt am Hof wachsen. Heute sehe ich sie mit anderen Augen.

sowie so ein Fremdwort und im Sommer erst recht. Das alles frustrierte mich als Kind wahnsinnig.

Vielleicht fragst du dich, warum ich mich als Kind dafür schämte, vom Bauernhof zu kommen. Nun, vor etwa 20 Jahren war der gesellschaftliche Stellenwert der Landwirtschaft wesentlich niedriger als heute. Bio wurde belächelt und als alternativ abgestempelt. »Du Bauer« kennst du bestimmt auch als abwertende Bezeichnung. Kinderspiele wie »Wir schmatzen jetzt alle wie ein Bauer« gingen an einem sensiblen Kind wie mir nicht einfach vorbei. Dazu kam, dass mein Bruder in der Schule damit gehänselt wurde, vom Biohof zu kommen. Selbstverständlich hat ein Bauernhof auch tolle Seiten, aber meist überwiegt die immense Arbeitslast. Trotzdem wird Bäuerinnen und Bauern immer noch nicht die Wertschätzung entgegengebracht, die sie eigentlich verdient hätten.

Meine negativen Erfahrungen führten jedenfalls dazu, dass ich mir stets das Gegenteil wünschte: Stadt statt Dorf, Einfamilienhaus statt Bauernhof, in den Urlaub fahren statt Ferien zu Hause. So stand ziemlich früh mein Plan fest, mit 18 Jahren daheim aus-zuziehen und nach München zu gehen.





FAIRWERTEN STATT WEGWERFEN

Tschüss makellos geformte
Einheitsware, hallo unperfekte Nah-
rungsmittel mit Charakter.

