

ANNA JONES
Easy Wins

mosaik



Anna Jones ist Köchin, Autorin und eine der wichtigsten Stimmen der modernen vegetarischen Küche. Zu ihren Werken zählen die Bestseller *A Modern Way to Eat*, *A Modern Way to Cook*, *The Modern Cook's Year* und *One – A Greener Way to Cook*. Ihre Bücher wurden in fünf Sprachen übersetzt und sind in zehn Ländern erhältlich. *One* wurde zum *Sunday Times*-Bestseller und *The Modern Cook's Year* erhielt den begehrten *Best New Cookbook Award* des Magazins *Observer Food Monthly* sowie den *Guild of Food Writers Cookery Book Award*. Ihre früheren Werke wurden für den *James Beard*, *Fortnum & Mason* und den *André Simon Award* nominiert. Nach Annas Überzeugung sollte Gemüse auf unserem Teller die Hauptrolle spielen, sie ist geleitet von der Freude am Essen und der Möglichkeit, positive Veränderungen in unserem Leben zu bewirken. Sie lebt mit ihrem Mann und ihren zwei Kindern in Hackney, East London.

ANNA JONES

Easy Wins

12 Zutaten für die raffinierte Gemüseküche
125 vegetarische und vegane Rezepte

Mit Fotos von Matt Russell

Aus dem Englischen von Helmut Ertl

mosaik

Die englische Originalausgabe erschien 2024 unter dem Titel
»Easy Wins« bei 4th Estate, einem Imprint von HarperCollinsPublishers,
London.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe September 2024
Copyright © 2024 der Originalausgabe: Anna Jones
Copyright © 2024 der deutschsprachigen Ausgabe: Mosaik Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Fotos: Matt Russell
Layout: Caneva Nishimoto
Redaktion: Claudia Fritzsche
Umschlag: Sabine Kwauka,
nach einem Entwurf von Caneva Nishimoto / 4th Estate
Umschlagfotos: Matt Russell
Satz: Uhl+ Massopust, Aalen
Druck und Bindung: Mohn Media, Gütersloh
Printed in Germany
KW · ME

ISBN 978-3-442-39439-5

www.mosaik-verlag.de

Für Esca. Du lässt die Sonne scheinen.



Einführung	8	
Easy Wins	12	
Dem Planeten zuliebe	14	
Salz und Gewürze	16	
	22	Zitronen
	52	Olivenöl
	84	Essig
	104	Senf
Vegetarische Alternativen	126	
Flexibel kochen	128	
	130	Tomaten
	156	Kapern
	180	Chili und Harissa
	204	Tahini
Alles über Geschmack	234	
Geschmack strukturieren	238	
Textur strukturieren	244	
	246	Knoblauch
	270	Zwiebeln
	290	Miso
	316	Erdnüsse
Kräuter	340	
Gewürze	344	
Register	348	
Dank	358	

Einführung

In meiner Küche zu stehen, Gemüse zu schnippeln, es in die Pfanne zu werfen, und am Ende kommt eine unglaublich leckere Mahlzeit dabei heraus, versetzt mich immer wieder in Erstaunen. Einfache Zutaten, mit ein bisschen Liebe und Hingabe behandelt, ergeben als Ganzes mehr als die Summe ihrer Bestandteile. Das nenne ich *Easy Win*. Ein kleiner Moment der Küchenmagie, der mich beruhigt. Rezepte, die eine verlässliche Quelle der Freude sind in einer sich ständig verändernden Welt.

Kaum zu glauben, aber ich stehe beruflich schon seit 20 Jahren am Herd, und in dieser Zeit hat sich die Art und Weise, wie wir zu Hause kochen und essen, komplett gewandelt. Wir verbringen weniger Zeit in der Küche, erwarten aber viel mehr Geschmack. Rezepte müssen schnell gehen und klar sein und außerdem umwerfend schmecken. Wir alle sehnen uns nach gutem Geschmack, vor allem in der vegetarischen Küche. Dass immer öfter pflanzliche Kost die Hauptrolle auf unserem Esstisch einnimmt, hat etwas von einer Revolution. Wir essen mehr Gemüse, und das freut mich riesig. Darum möchte ich Ihnen eine neue Auswahl leicht zuzubereitender Gerichte vorstellen, die Ihren Gaumen erobern und Ihnen dabei helfen werden, aus jeder Mahlzeit das Optimum herauszuholen.

Und hier kommen die zwölf Zutaten in diesem Buch ins Spiel. Für mich sind es allesamt *Easy Wins* – Zutaten, die alle Erwartungen übertreffen. Sie harren geduldig im Regal oder Kühlschrank aus, stellen keine Ansprüche, halten sich wochen- oder monatelang, und wenn sie gebraucht werden, liefern sie ohne viel Mühe jede Menge Geschmack.

Zitronen, Olivenöl, Essig, Senf, Dosentomaten, Kapern, Chilischoten und Harissa, Tahini, Knoblauch, Zwiebeln, Miso und Erdnüsse – zwölf Zutaten, die ich ständig verwende und die verlässliche Garantien für guten Geschmack sind. Ich bin sicher, dass sie schnell auch in Ihrer Küche im Dauereinsatz sein werden. Jeder, mit dem ich spreche, scheint sie zu mögen. Ich bin bei diesen zwölf Zutaten gelandet, nachdem ich monatelang beobachtet, mir Notizen gemacht und Freunde befragt habe, wozu *sie* in ihrer Küche greifen, wenn etwas besonders schmackhaft werden soll. Es sind alles Zutaten, die lange haltbar, relativ günstig und überall erhältlich sind. Und sie alle zaubern einen Geschmack auf den Teller, dem ich nicht widerstehen kann.



Einführung

Jede der zwölf Zutaten ist ein eigenes Kapitel mit einer großen Auswahl an Rezepten zum Eintauchen gewidmet. Und jede Zutat lässt sich auf vielfältige Weise einsetzen und genießen. Nichts ist ärgerlicher als ein Kochbuch, das nach Sumach oder Yuzu verlangt, um sie dann nur ein einziges Mal zu verarbeiten.

Erwähnen möchte ich auch, dass einige der Zutaten aus anderen Kulturen stammen; ich verwende sie mit Respekt und Ehrfurcht vor denen, die sie hervorgebracht haben, ihren Traditionen, ihrer Geschichte und vor der Bedeutung, die sie für jene Menschen haben, zu denen sie gehören. Es sind auch einige Rezepte von Freunden und geschätzten Kollegen dabei, die weit mehr Erfahrung mit diesen Zutaten haben als ich und auch besser darüber Bescheid wissen.

Ich hoffe, dass Sie einige, vielleicht sogar sämtliche Rezepte eines Kapitels nachkochen und dabei die Zutat mit all ihren Qualitäten, Nuancen und Facetten kennenlernen werden. Im Tahini-Kapitel erfahren Sie, wie Bitterkeit etwas Gutes sein und Süße entgegenwirken kann. Im Miso-Kapitel lernen Sie, wie Sie umami auf verschiedene Weise einsetzen können, sei es mit Käse für einen überbackenen Toast oder mit Senf für geröstete Rote Bete. Erst beim Kochen bringen wir Geschmack und Konsistenz so in die Balance, dass uns das Essen schmeckt, und dann passen wir unseren Kochstil so an, dass er auf unseren ganz persönlichen Geschmack zugeschnitten ist.

Als mein Sohn Dylan zur Welt kam, litt ich unter einer postnatalen Depression. Ich stand völlig neben mir. In jener Zeit hatte ich Panik vor dem Kochen. Ich wusste weder, was ich kochen sollte, noch fand ich Zeit, die nötigen Dinge einzukaufen. Es hat meine Einstellung verändert, Kochen war mir vorher immer leicht von der Hand gegangen, doch in jener Phase wurde es zu einer Belastung, ein weiterer Punkt auf meiner übervollen To-do-Liste, gegen den ich mich immer mehr sträubte. Glücklicherweise ging das bald vorüber, und die Freude am Kochen kehrte zurück. Allerdings handhabe ich die Dinge heute anders, indem ich meine Rezepte möglichst einfach gestalte, vom Einkaufen bis zum Servieren.

Dieses Buch entstand während einer Hitzewelle im Sommer, als ich mit meinem Sohn Esca hochschwanger war, sowie in den Monaten nach seiner Geburt. In jenen Tagen habe ich mich voll darauf konzentriert, meine Zeit so effizient wie möglich zu nutzen. Oft wusste ich nicht, wann sich das nächste Zeitfenster zum Schreiben oder Kochen öffnen würde. Die Rezepte in diesem Buch sind ein Spiegel jener Phase in meinem Leben. Rezepte mit umwerfend viel Geschmack, gemessen an dem Aufwand, den die Zubereitung erfor-

dert, und mit Zutaten, die prompt und intensiv ihre Wirkung entfalten. Wie immer habe ich die Rezepte sorgfältig durchdacht und so konzipiert, dass sie so wenig Zeit wie möglich in Anspruch nehmen. Die Zeit, in der irgendetwas kocht oder brät, wird zur Erledigung anderer kleiner Arbeiten genutzt, etwa um ein Topping oder eine Beilage vorzubereiten, sodass der Ablauf zwar durchgetaktet, aber ruhig, klar und geordnet ist und keine Zeit verloren geht.

Ein erheblicher Teil der Küchenarbeit fällt an, bevor die Pfanne auf dem Herd steht und nachdem sie ihren Dienst getan hat. Das Kochen selbst ist meist nicht der mühsame Teil, der besteht im Planen, Einkaufen, Auspacken und Abwaschen. Häufig ist es nicht mangelndes Können oder Wollen, das uns vom Kochen abhält, vielmehr fehlt es an anderen Dingen, von der Zeit, die Dinge zu planen und einzukaufen, über das Geld bis zur Verfügbarkeit der Zutaten. Zwar kann ich Sie nicht von der Hektik Ihres Alltags befreien, doch habe ich Zutaten verwendet, die problemlos erhältlich und überwiegend erschwinglich sind. Und ich habe die Rezepte so gestaltet, dass sie sich auf das Wesentliche beschränken und Sie dafür nicht sämtliche Pfannen und Töpfe in Ihrer Küche in Gebrauch nehmen müssen.

Ich habe die Rezepte für dieses Buch etwas anders aufgebaut, um den Einkauf und die Zubereitung so einfach wie möglich zu gestalten. So werden die Mengen der Zutaten nicht nur in den Zutatenlisten aufgeführt, sondern auch an der Stelle im Anleitungstext, an der sie verarbeitet werden. So muss man nicht ständig wieder einen Blick auf die Zutatenliste werfen. Es mag nebensächlich erscheinen, doch fällt laut meiner Erfahrung das Kochen nach Rezept auf diese Weise viel leichter. Ich hoffe, es geht Ihnen genauso.

Und schließlich, und das ist vielleicht am wichtigsten, gibt es noch einen Leitfaden, wie wir in einer Weise einkaufen, kochen und essen können, die unseren Planeten schont. Von der Müllreduzierung bis zum sinnvollen Umgang mit Energie. Dinge, die wir vielleicht wissen, aber noch nicht so richtig umsetzen. Hoffentlich sind auch ein paar neue Anregungen für Sie dabei. Um Zeit, Energie und Geld zu sparen.

Ich wünsche mir, dass die Rezepte in diesem Buch wie gute Freunde für Sie werden, auf die Verlass ist und die Ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Gerichte, die sich so schnell und einfach auf den Tisch bringen lassen, dass Sie nicht mal mehr ins Buch schauen müssen. Köstliche Mahlzeiten, die Sie nach einem langen Tag in gute Laune versetzen und bei deren Genuss Sie sich selbst auf die Schulter klopfen, dass Sie etwas so Leckerliches zustande gebracht haben. Tägliche Momente des Triumphs. *Easy Wins*.

Easy Wins – Goldene Regeln für den einfachen Erfolg

»Probieren Sie in jedem Stadium des Rezeptes, und dann noch mal.«

1. Nachhaltig handeln

Es war noch nie so wichtig, sich über Nachhaltigkeit Gedanken zu machen, wenn es ums Essen, Kochen und die Aufbewahrung unserer Nahrungsmittel geht. Da Sie diese Zeilen lesen, haben Sie bereits einen guten Anfang gemacht, denn offenbar essen Sie viel Gemüse und kochen selbst. Achten Sie bei der Planung Ihres Speiseplans darauf, Ihre Vorräte zu verwerten – werfen Sie vor dem Einkaufen einen Blick in den Kühlschrank und in die Vorratskammer. Wählen Sie möglichst Lebensmittel, die keine langen Wege hinter sich haben, also regionale und saisonale Erzeugnisse. Bei Produkten, die weit gereist sind, greifen Sie zu den lange haltbaren, denn sie kommen seltener auf dem Luftweg ins Land. Denken Sie auch an die Energie, die Sie selbst in Ihrer Küche verbrauchen. Vermeiden Sie jede Form der Verschwendung.

2. Richtig einkaufen

Die Gerichte, die Sie zubereiten, sind immer nur so gut wie ihre Zutaten. Kaufen Sie die beste Qualität, die Ihr Budget zulässt. Saisonales Obst und Gemüse schmecken besser und schonen den Planeten. Für viele Menschen sind die steigenden Preise ein ernstes Thema, darum sind einfache Rezepte mit weniger Zutaten Ihre besten Freunde.

3. Kochen nach Rezept

Lesen Sie sich ein Rezept zunächst durch. Ich selbst stürze mich allzu oft auf ein Rezept, ohne groß vorzuschauen, dabei ist es wichtig, sich zuerst einen genauen Überblick zu verschaffen, bevor man loslegt. Man glaubt vielleicht zu wissen, was als Nächstes an der Reihe ist, doch oft stehen plötzlich entscheidende Dinge an, über die man besser bereits von Beginn an Klarheit hat. Liest man sich das gesamte Rezept erst einmal durch, erkennt man das große Ganze und weiß, worauf man hinarbeitet.

4. Kochen ohne Rezept

Streben Sie nach Ausgewogenheit beim Geschmack. Ein Blick auf die Übersicht auf den Seiten 234–237 hilft Ihnen, im Verlauf der Zubereitung eines Gerichts zur richtigen Zeit die richtigen Fragen zu stellen (und zu beantworten) und die richtigen Entscheidungen zu treffen. Ziel ist eine gute Balance zwischen Geschmack und Konsistenz, aber auch ein gewisser Kontrast zwischen den Aromen und Texturen. Bevor Sie beginnen, überlegen Sie sich, wann Sie würzen und zu welchem Zeitpunkt Sie Säure hinzugeben.

5. Seien Sie flexibel

Ein Rezept bildet nur den Rahmen, falls nicht jede Zutat oder jedes Arbeitsgerät zur Hand ist, kann man meistens improvisieren. Zwar lässt sich der Star der Show nicht ersetzen, doch kann man Kapern anstelle von Oliven oder Petersilie statt Basilikum nehmen. Verwenden Sie einen Pürrierstab, wenn Sie keinen Standmixer haben. Ersetzen Sie Gleiches durch Ähnliches, Gewürze durch Gewürze, Kräuter durch Kräuter, Milchprodukte durch Milchprodukte usw., und achten Sie darauf, dass die Konsistenz des Gerichts möglichst unverändert bleibt.

6. Würzen

Würzen Sie gut, gleichmäßig und abgestuft. Berücksichtigen Sie die bereits von sich aus salzigen Zutaten in der Zubereitung, und dosieren Sie weiteres Salz bei der Zugabe entsprechend. Mehr zum richtigen Salzen und Würzen finden Sie auf den Seiten 16–21.

7. »Mise en Place«

Ich bin von Haus aus keine besonders ordentliche Köchin, doch eines der Dinge, die ich in meinem Job gelernt habe, ist der große Nutzen eines gut organisierten Arbeitsplatzes. Wenn man sich zuerst alle Zutaten und Arbeitsutensilien zusammensucht, eine Schüssel für die Abfälle bereitstellt (man nennt es »Mise en Place«) und den Arbeitsplatz zwischendurch regelmäßig säubert, wird man zu einem besseren Koch und mit dem entsprechenden Erfolg belohnt.

8. Die Kontrolle der Hitze

Denken Sie daran, Sie steuern den Garprozess und haben die Kontrolle über Herd und Ofen. Sie können jederzeit die Pfanne vom Herd oder das Blech aus dem Ofen nehmen, wenn etwas zu schnell gart. Verfallen Sie nicht in Hektik, lassen Sie sich nicht von der Sorge leiten, Sie müssen das Tempo halten, sobald Sie begonnen haben. Die Rezepte enthalten Angaben zu Garzeiten und Timing, aber auch Hinweise zu optischen Kriterien wie etwa dem Bräunungsgrad und zur Konsistenz, an denen Sie sich orientieren können.

9. Immer wieder probieren

Probieren und Abschmecken ist etwas, das Profiköche regelmäßig tun, Hobbyköche versäumen es jedoch meist. Probieren Sie Ihr Gericht in jedem Stadium der Zubereitung, und dann probieren Sie noch mal. Ständiges

Abschmecken und die Abstimmung der Gewürze sowie die Balance zwischen Säure, Süße und Umami garantieren, dass Ihr Essen so schmackhaft wie nur irgend möglich wird.

10. Machen Sie es zu Ihrem Gericht

Es ist Ihr Essen, es soll Ihnen schmecken. Ihr Geschmackssinn ist einzigartig, und das sollte sich auf Ihrem Teller widerspiegeln. Das kann vieles bedeuten: mehr Dill, mehr Kapern, weniger Zitrone, mehr knusprige Brösel. Ihr Essen sollte Sie mit Stolz erfüllen und Ihnen den Mund wässrig machen. Rezepte sind Vorschläge, Anregungen. Sie kochen für sich und die Menschen an Ihrem Esstisch.

11. Der letzte Schliff

Bringen Sie Ihre Speisen zum Klingen. Oft ist es der Feinschliff, der letzte Handgriff, der den Unterschied macht. Knusprig gebratener Salbei in brauner Butter (Nussbutter) über Pasta oder Spiegeleier gelöffelt. Ein Chutney aus Koriandergrün und grünen Chilis auf einem Dal. Eine Salsa verde zu geröstetem Gemüse. Es ist das abschließende Element, das krönende Topping, das Geschmack und Konsistenz auf ein höheres Niveau hebt. Oft lässt sich das geschmackliche Finish nebenbei vorbereiten, während die Hauptattraktion gart. Das können ein paar gehackte Kräuter oder Nüsse als Garnitur für eine Suppe sein. Es ist das gewisse Extra, das gutes Essen zum Klingenden bringt.

12. Das Auge isst mit

Eine Redensart, die wir alle kennen. Ich merke es, wenn ich mir besondere Mühe gebe, ein Essen optisch ansprechend zu präsentieren. Ich bringe ihm dann mehr Wertschätzung entgegen und fühle mich nach dem Genuss auf andere Weise satt und zufrieden. Sei es, dass ich das Gericht auf einem



schönen Teller anrichte, ein paar Kräuter darüberstreue oder darauf achte, dass ich es Löffel für Löffel dekorativ auf dem Teller arrangiere.

13. Füllen Sie Ihren Teller mit Pflanzen

Wir alle wissen, dass eine pflanzliche Ernährung gut für unseren Planeten ist. Der Genuss einer breiten Vielfalt pflanzlicher Produkte ist wichtig. Tim Spector zufolge (Autor des Buches *Nahrung fürs Leben*) sollte man für ein gesundes Darmmikrobiom, das entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit insgesamt hat, pro Woche dreißig verschiedene Pflanzen konsumieren, darunter Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte sowie Obst und Gemüse. Wir haben mitgezählt und kamen bei unserer wöchentlichen Pflanzenbilanz in der Familie alle viel leichter auf die geforderten dreißig Pflanzen, als ich erwartet hätte. Und mein Sohn Dylan hatte seinen Spaß – Bonuspunkte für fermentierte Lebensmittel.

Dem Planeten zuliebe

Nachhaltigkeit ist ein kompliziertes Thema. Beginnen wir mit der guten Nachricht. Die Tatsache, dass Sie zu diesem Buch gegriffen haben, bedeutet, dass Sie schon mal auf dem richtigen Weg sind – mehr pflanzliche Kost essen und von Grund auf selbst kochen wollen.

Es gibt ein paar einfache Dinge, die wir in unserem Küchenalltag zum Positiven verändern können. Einige mögen selbstverständlich erscheinen, aber wir alle brauchen nun mal gelegentlich einen kleinen Tritt in den Hintern. Vielleicht haben Sie bereits viele dieser Dinge in Ihren Alltag integriert. Wenn dem so ist, könnten Sie nicht andere dazu animieren, es Ihnen nachzutun? Wir brauchen eine ganze Armee von Menschen, die kleine, alltägliche Veränderungen herbeiführen.

Ernähren Sie sich überwiegend pflanzlich

Wenn wir den Klimawandel aufhalten oder sogar umkehren wollen, darüber herrscht weitgehend Einigkeit, so können wir sehr viel dazu beitragen, indem wir weniger Fleisch und mehr pflanzliche Produkte essen. Für manche Menschen mag das eine fleischlose Mahlzeit pro Tag bedeuten (wenngleich ich für einen noch deutlich geringeren Fleischverzehr plädieren würde), für andere die Feinabstimmung ihrer veganen Ernährungsweise. Versuchen Sie, möglichst viele Entscheidungen in Ernährungsfragen so zu treffen, dass sie im Einklang mit Ihrer Idealvorstellung von dieser Welt stehen.

Weniger wegwerfen

Nachdem wir Gemüse in den Mittelpunkt unserer Ernährung gestellt haben, ist die Abfallvermeidung ein nächster wichtiger Schritt. Ein *Easy Win*, der nichts kostet. Überdenken Sie Ihr Einkaufsverhalten, damit Sie nicht mit zu vielen Lebensmitteln heimkommen. Lagern Sie sie sachgerecht, und machen Sie regelmäßig in Kühlschrank und Vorratskammer eine kurze Bestandsaufnahme, was vor dem nächsten Einkauf verbraucht werden muss. Nutzen Sie das Mindesthaltbarkeitsdatum nur zur Orientierung – Ihre Sinne werden Ihnen sagen, ob etwas noch genießbar ist. Seien Sie flexibel, scheuen Sie sich nicht, Rezepte abzuändern, um Ihre Vorräte zu verbrauchen.

Vielfalt auf dem Teller

Wir untergraben die Kapazität des Planeten, Nahrung zu produzieren, durch unsere Unfähigkeit, die Pflanzen- und Tierwelt – die Biodiversität – zu schützen. Sie können helfen, indem Sie mehr Vielfalt in Ihren Ernährungsplan einbauen und mit Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Körnern und Trockenprodukten variieren. Eine möglichst breite Palette verschie-

dener Erzeugnisse ist nicht nur nahrhafter, wir regen auch die Landwirtschaft zur Diversifizierung der Kulturen an und fördern die Artenvielfalt.

Unterstützen Sie eine nachhaltige Landwirtschaft, und sorgen Sie für möglichst viel Abwechslung auf Ihrem Esstisch. Das trägt außerdem zur Förderung einer vielfältigen Darmflora bei – dreißig Pflanzen pro Woche gelten als guter Richtwert für einen gesunden Darm.

Essen Sie regional und saisonal

Bevorzugen Sie im Rahmen Ihrer Möglichkeiten saisonale und regionale Produkte. Essen Sie Obst und Gemüse, das gerade Saison hat und aus regionalem Anbau stammt, soweit es Ihre Lebensumstände und Ihr Budget erlauben. Das gilt auch für Trockenprodukte. Viele Länder und Regionen produzieren Hülsenfrüchte, Getreide, Honig, Öle und Essig in hervorragender Qualität.

Denken Sie an die Flugmeilen

Lange Transportwege sind ein bedeutender Aspekt in der Diskussion über Nachhaltigkeit. Doch lässt sich oft nur schwer exakt bestimmen, welche Nahrungsmittel weit oben auf der Food-Miles-Skala stehen und wie sich das auf ihren CO₂-Fußabdruck auswirkt. Ich werfe gewöhnlich einen Blick auf das Etikett und versuche, Frischwaren aus regionaler Herkunft zu kaufen und verarbeitete Produkte aus fernen Regionen nur dann, wenn ich

»Wir brauchen eine ganze Armee von Menschen, die kleine, alltägliche Veränderungen herbeiführen.«

einigermaßen sicher sein kann, dass sie auf dem Seeweg und nicht per Luftfracht ins Land gelangt sind. Bei Foodmiles.com können Sie das gut nachprüfen.

Der Schutz des Bodens

Der Erdboden ist für uns alle überlebenswichtig, er beherbergt 98 Prozent des Lebens auf der Erde, und wir brauchen ihn, um dieses Leben zu erhalten. Doch der Zustand unserer Böden verschlechtert sich in einem alarmierenden Tempo, der Boden geht vierzigmal schneller verloren, als er neu gebildet wird. Für uns war seine Existenz immer etwas Selbstverständliches, doch ist mittlerweile weltweit ein Drittel aller Ackerböden geschädigt. Hier besteht dringender Handlungsbedarf, denn es dauert tausend Jahre, bis sich ein Zentimeter Mutterboden gebildet hat. Wenn nichts geschieht, darüber herrscht Einigkeit, verbleiben uns nur noch 60 Ernten. Wenn wir unsere Anbaumethoden und Produktionsverfahren nicht radikal umstellen, werden unsere Kinder nicht mehr in der Lage sein, sich selbst zu ernähren.

Sie können einen Beitrag leisten, indem Sie Ihr Einkaufsverhalten ändern. Sofern Sie die Mittel und den Zugang haben, kaufen Sie Produkte von Erzeugern, die konservierende oder regenerative Landwirtschaft betreiben. Wenn Ihnen das zu weit geht, sollten Sie wenigstens zu Bio-Produkten greifen. Mit Ihrem Geld unterstützen Sie Landwirte und Anbaumethoden, bei denen die Gesundheit des Bodens im Vordergrund steht. Ich hoffe, dass diese Methoden in den kommenden Jahren weiter Schule machen und entsprechende Produkte für alle zugänglich und erschwinglich werden.

Kaufen Sie Fairtrade

Zwar setze ich bei meinem Einkauf so viel wie möglich auf regionale und saisonale Erzeugnisse, doch leben wir in

einer Welt mit einem globalen Nahrungsmittelsystem. Produkte von der anderen Seite des Globus zu kaufen, kann zur Förderung und Erneuerung der Regionalwirtschaft und naturnaher Anbaumethoden beitragen und damit der Umwelt zugutekommen. Mit dem Kauf von Fairtrade-Produkten sichern Sie den Erzeugern eine faire Bezahlung und investieren in das örtliche Gemeinwesen. Außerdem senden Sie eine klare Botschaft an das Nahrungsmittelsystem, dass Ihnen die Menschen, die Ihre Lebensmittel herstellen, nicht gleichgültig sind. Fairtrade verpflichtet die beteiligten Bauern zudem zur Einhaltung von Nachhaltigkeitszielen.

Energie

Achten Sie auf die Energie, die Sie beim Kochen verbrauchen. Ein Thema, das in der Diskussion über Nachhaltigkeit oft unter den (Ess-)Tisch fällt. Ein Drittel unseres häuslichen Energieverbrauchs »verschlingt« die Küche, versuchen Sie daher, sich bei der Zubereitung möglichst auf ein Gargeschirr oder Backblech und eine Hitzequelle (Kochfeld oder Ofen) zu beschränken. Heizen Sie den Backofen höchstens fünf Minuten vor und bereiten Sie darin nach Möglichkeit gleich mehrere Dinge auf einmal zu. Legen Sie beim Kochen den Deckel auf den Topf. Achten Sie darauf, Ihren Kühlschrank nicht zu überfrachten. Die Gefriertruhe wiederum arbeitet energieeffizienter, wenn sie gut gefüllt ist.

Tun Sie Ihr Bestes

Verändern Sie die Dinge im Rahmen Ihrer Lebensumstände, Ihrer Zeit und Ihrer finanziellen Möglichkeiten. Blicken Sie nicht mit Schuldgefühlen zurück, schauen Sie lieber nach vorn, denn jeder Tag bietet Ihnen die Gelegenheit für positive Veränderungen.