

Ernährung — Wie kocht man lecker und zugleich klimafreundlich?

Brot vom Vortag? Gut für eine Brotsuppe mit Croûtons. Verschrumpelte Karotten aus dem Kühlschrank? Werden im Ofen zu köstlichem Schmor Gemüse. Das Kichererbsenwasser aus der Dose? Mit Zartbitterschokolade entsteht daraus eine Mousse au Chocolat: Nicht nur aktuelle Kochbücher wie „Restlos glücklich“ oder „Umessen“ werben für eine nachhaltige Küche, die gegen die Klimakrise ankämpft. Die Idee: mit Genuss raus aus der Ökoecke, rein ins Lifestyle-Ressort.

Die große Nachfrage nach Lebensmitteln weltweit belastet die Umwelt: Laut Vereinten Nationen ist die globale Landwirtschaft für knapp ein Drittel der Treibhausgasemissionen verantwortlich, vorwiegend durch industrielle Landwirtschaft und Tierhaltung. Außerdem landet immer mehr produziertes Essen im Müll. Die weltweite Lebensmittelverschwendung ist – als eigener Faktor betrachtet – der drittgrößte Emissionsverursacher nach China und den USA. Klimafreundliche Ernährung könnte daher heißen: weniger tierische Produkte essen – und weniger wegwerfen. Zeit, Kochen neu zu denken.

„Der Geschmack ist unser stärkster Verbündeter“, sagt Paul Ivić vom Sternerestaurant Tian in Wien und München. Er gilt als Europas bester vegetarischer Koch und kocht seit Jahren rein pflanzlich oder auch vegan. Doch seine klimafreundliche Küche denkt weiter: „Nur weil es Gemüse ist, heißt es nicht unbedingt, dass es klimafreundlich ist.“ Monokulturen statt Artenvielfalt schaden der Umwelt, Bioprodukte aus Übersee statt lokaler Lebensmittel genauso. „Wir fragen uns immer: Wo kommen die Lebensmittel her, und wie werden sie produziert?“ Das Tian bezieht so gut es geht seine Produkte aus der Region, von Produzenten, die die Werte des Restaurants teilen – und ist einer der Vorreiter für Nachhaltigkeit in der Sternegastronomie. „Bei mir isst das Gewissen immer mit. Wir versuchen immer, alles zu verarbeiten“, sagt Ivić, der weiß, dass die Sterneküche vielen jungen Menschen als Vorbild dient. Sein neues Kochbuch „Restlos glücklich“ zeigt, wie kreativ klimafreundliches Kochen sein kann, von „Geschmorten Blumenkohlstielen“ bis zu „Kartoffelschalensud“: „Verzichten musste die Nachkriegsgeneration – wir müssen uns mäßigen. Es geht darum, die Denkweise zu verändern.“

Das versucht auch Kochaktivistin Sophia Hoffmann in ihrem Buch „Die kleine Hoffmann“: „Wir müssen uns bewusst machen, dass Kochen ein Klimathema ist.“ Seit Jahren setzt sich Hoffmann für mehr Lebensmittelwertschätzung ein. Sie empfiehlt: Selbst kochen! Denn wer Lebensmittel zu schätzen weiß, wirft weniger weg. Sie will zeigen, was man mit Resten im Kühlschrank Tolles kreieren kann, und motivieren,

Neues zu entdecken und auszuprobieren: Wie schmeckt eigentlich Selleriegrün? Was kann man alles mit Tahin machen? „Wir leben in einem totalen Überfluss“, so Sophia Hoffmann. Man müsse sich fragen: „Was ist mir mein Essen wert?“, um bewusster und weniger zu konsumieren. Denn: Würde man die Kosten für Klima- und Umweltschäden miteinbeziehen, wären die Preise für viele Produkte viel höher.

„Mit gutem Gewissen kochen schmeckt automatisch besser“, sagt Lea Elci, 15-jährige Schülerin und



Text
JESSICA JUNGBAUER



1

Fridays-for-Future-Aktivistin. Als Tochter des Hamburger Kochs Koral Elci von „Kitchen Guerilla“ ist sie mit hausgemachtem Essen aufgewachsen – als Angehörige der Generation Greta will sie zu einer besseren Welt beitragen: „Sich auf das Gute konzentrieren und mit guten Zutaten kochen.“ In ihrem Kochbuch „Umessen“ zeigt sie mit Rezepten für „Portobello-Burger“, „Omas Linsen-Frikadellen“ oder „Sellerie-Shiitake-Spieße“, dass klimabewusstes Essen nicht kompliziert sein muss. Dazu gibt es praktische Tipps, etwa, dass Pistazien auch durch Walnüsse ersetzt werden können, da diese regionaler sind. „Wir sollten uns alle unseres großen Einflusses bewusst sein“, sagt Lea.

Schon am Herd an Klima- und Umweltschutz zu denken ist keine deutsche Besonderheit. In Großbritannien wird Autorin und Guardian-Kolumnistin Anna Jones seit Jahren für ihre Gemüseküche gefeiert. In ihrem Kochbuch „One: Pot, Pan, Planet“ beschreibt sie, warum sie etwa Avocados wegen des hohen Was-

BILDER:

1

Gerösteter
Blumenkohl mit
Sesamsauce
aus dem Kochbuch
„Umessen“

2

Generation Greta
am Herd: Lea
Elci mit ihrem
Vater Koral Elci

3

Baumstreifen
zwischen den
Feldern: Der Hof
„Gut&Bösel“ in
Brandenburg gilt
als Pionier für
regenerative Land-
wirtschaft

serverbrauchs nur noch selten verwendet und wie sie möglichst energieeffizient kocht. „Es geht nicht darum, perfekt zu sein, aber wir können aktive Konsumenten sein.“ Selbst wenn man im Supermarkt statt auf dem Wochenmarkt einkaufe, könne man etwas bewirken, indem man das lokale und unverpackte Gemüse nehme. Klimabewusstes Kochen beginnt für sie bereits beim Einkauf: möglichst plastikfrei. „Mit jedem Pfund oder Euro, den wir für Lebensmittel ausgeben, stimmen wir für ein bestimmtes Lebensmittelsystem.“

Diesen Gedanken betonen auch moderne Landwirte, die eine „regenerative Landwirtschaft“ als entscheidenden Lösungsfaktor empfehlen: Schließlich sei unser Boden der größte Speicher für Kohlenstoff. „Eat climate change“ – so lautet daher der Claim der Initiative „Climate Farmers“. „Die regenerative Landwirtschaft produziert zum einen sehr hochwertige und leckere Lebensmittel“, sagt Ko-Gründer Philippe Birker. „Zum anderen bekämpft sie durch Ökosystemleistungen wie die Kohlenstoffspeicherung den Klimawandel.“ Was jeder Einzelne tun kann, um diesen Ansatz zu unterstützen? „Am besten kauft man Obst und Gemüse direkt vom Erzeuger oder über die solidarische Landwirtschaft“, sagt der in Berlin lebende Aachener. „So kommt das Geld auch wirklich bei den Landwirten an.“ Viele Kunden kämen aus der Sternegastronomie: „Köche erkennen den Unterschied beim Geschmack.“ Europaweit gibt es rund 1000 Bauernhöfe, die ihren Betrieb umgestellt haben – und es werden immer mehr.

Einer der Pioniere der regenerativen Landwirtschaft in Deutschland ist Benedikt Bösel. Auf seinem Hof „Gut&Bösel“ in Brandenburg experimentiert er etwa mit Agroforst, einer Methode, bei der neben Getreide oder Gemüse auch Bäume und Sträucher gepflanzt werden, um so das Mikroklima bei trockenen Böden zu verbessern und Erosionsgefahr zu vermeiden; er wendet ganzheitliches Weidemanagement an und Systeme zur optimalen Landnutzung der sandigen Böden. „Wir versuchen, durch ein erhöhtes Verständnis der Komplexität von Ökosystemen eine multifunktionale Landnutzung zu schaffen, die intelligent die richtigen Tiere mit den richtigen Sträuchern, Bäumen und der richtigen Ackerlandbewirtschaftung kombiniert“, sagt Bösel, „um den Nährstoffkreislauf zu schließen, Dünger, Pestizide und Herbizide zu minimieren und Produkte mit einer besonderen Nährstoffdichte zu produzieren.“ Da die Anwendungen immer vom Standort abhängen, sei viel Wissen erforderlich. Den Schlüssel zum Erfolg sieht der Agrarpionier deshalb in der Aus- und Weiterbildung.

„Die Landwirtschaft kommt in der Diskussion um Klimaschutz oft viel zu kurz“, so Imeh Ituen, Sozialwissenschaftlerin an der Universität Hamburg. „Essen ist nicht nur individuell, sondern hat globale Strukturen.“ Was sie meint: Unsere Kaufentscheidungen im globalen Norden haben maßgebliche Auswirkungen auf den globalen Süden. Als Expertin für Klimagerechtigkeit hat Ituen unter anderem Kleinbäuerinnen in Nigeria besucht – die bereits die Folgen des Klimawandels spüren. Die Trocken- und Regenzeiten verändern sich; Pflanzen wie



Der Geschmack ist ihr wichtigster Verbündeter: Kochende Klimaaktivisten werben für eine neue Küche, die viel weniger wegwirft, Reste kreativer einsetzt – und durch sehr bewusste Einkäufe für eine bessere Umwelt und viel größeren Genuss sorgt.

Kakao sind anfälliger für Hitze. Kaffee und Schokolade gehören zu unserem Alltag. Imeh Ituen empfiehlt, wann immer möglich, Fairtrade und von Kooperativen zu kaufen. „Hier bleibt für Kleinbäuerinnen mehr Geld hängen.“ Denn für Menschen, die ohnehin schon wenige Ressourcen haben, sei es noch viel schwieriger, wegen der Klimakrise notwendige Anpassungsmaßnahmen wie etwa Agroforst umzusetzen.

Die Köche, Aktivisten und Wissenschaftler, die sich für umwelt- und klimabewusste Ernährung einsetzen, sind sich einig: Zu wissen, wo unser Essen herkommt und wie es produziert wird, ist der erste Schritt für einen bewussteren Umgang mit den Ressourcen der Natur. Jeder Einzelne kann nach ihrer Auffassung zu einem Wandel beitragen, einem Wandel, der zu mehr Genuss und einer gesünderen Umwelt führen kann – und zu einem besseren Gewissen. ♣

