

Auf einen Blick

Über die Autorinnen	7
Einführung	19
Teil I: Nachhaltig kochen und essen	25
Kapitel 1: Die Vorteile einer nachhaltigen Ernährung	27
Kapitel 2: Die gesunde Mahlzeit	39
Kapitel 3: Sonntagsbraten und Co.	71
Kapitel 4: Die sanfte Umstellung – so klappt's nachhaltig und gesund	89
Kapitel 5: Nachhaltige Rezepte	109
Teil II: Nachhaltigkeit in der Küche und unterwegs	169
Kapitel 6: Lebensmittelflüsterer werden	171
Kapitel 7: Müllfreier Trend: Zero Waste	183
Kapitel 8: Energie sparen in der Küche.	213
Kapitel 9: Selbst ist der Bauer	225
Kapitel 10: Unterwegs und trotzdem nachhaltig.	245
Teil III: Nachhaltige Ernährung in Deutschland	255
Kapitel 11: Saisonal essen.	257
Kapitel 12: Zuhause schmeckt am besten – regional essen	265
Kapitel 13: Im Dschungel der Siegel den Überblick bewahren	285
Teil IV: Nachhaltige Ernährung und die Welt: der Zusammenhang zwischen Umwelt und Ernährung	307
Kapitel 14: Die fünf Dimensionen einer nachhaltigen Ernährung	309
Kapitel 15: Den eigenen Ressourcenverbrauch einschätzen.	341
Teil V: Der Top-Ten-Teil	347
Kapitel 16: Zehn Tipps, die nachhaltiges Essen leichter machen	349
Kapitel 17: Zehn Tipps für echte Schlaumeier	355
Stichwortverzeichnis	363



Inhaltsverzeichnis

Über die Autorinnen	7
Einführung	19
Über dieses Buch	19
Konventionen in diesem Buch	20
Was Sie nicht lesen müssen	20
Törichte Annahmen über die Leser	20
Wie dieses Buch aufgebaut ist	21
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	23
Wie es weitergeht	23
TEIL I	
NACHHALTIG KOCHEN UND ESSEN	25
Kapitel 1	
Die Vorteile einer nachhaltigen Ernährung	27
Besser essen und glücklicher leben	28
Sich fit fühlen dank ausgewogener Gerichte	29
Positive Effekte für das Immunsystem	29
Essen für die Zukunft	32
Neue Geschmacksintensivität	33
Nachhaltige Ernährung als Luxus?	34
Gemeinsam etwas bewirken	35
Was Sie im Alltag tun können	35
Essen Sie, was Ihnen guttut	37
Ernährungsumstellung – gemäß Ihrem Lebensstil	37
Auf den eigenen Körper hören	37
Kapitel 2	
Die gesunde Mahlzeit	39
Mikro bis makro: Auf die Nährstoffe kommt es an	39
Vitamine ohne Ende	40
Mineralstoffe und Spurenelemente	45
Ballaststoffe für einen entspannten Bauch	49
Wie war das noch mal mit dem Eiweiß?	51
Fette und Fettsäuren leicht gemacht	55
Kohlenhydrate – aber bitte die guten	57
Vollwert ist öde?	59
Was hinter »vollwertigem Essen« steckt	59
Zehn Regeln für vollwertiges Essen und Trinken	59
Normalkost	60
Schluss mit Convenience	60

12 Inhaltsverzeichnis

Die Formel für eine gesunde Mahlzeit	63
Alles im Gleichgewicht	63
Weniger ist mehr	65
Alles zu seiner Zeit	66
Klug kombiniert heißt länger satt	67
Aminosäuren clever ergänzen	67
Zusammen stark – Nährstoffe wirksamer machen	68

Kapitel 3

Sonntagsbraten und Co. 71

Nachhaltigkeit und Fleischkonsum	71
Wie die Industrialisierung Tiere zu einem Produkt machte	72
Deutscher Fleischkonsum in Zahlen	72
Warum ein bisschen Bio nicht reicht	73
Fleisch – Klimakiller Nummer eins	74
Bio versus Massentierhaltung	76
Was hinter Haltungsformen steckt	77
Leere Meere	79
Fisch und Meerestiere auf dem Teller	80
Aquakulturen versus freier Fang	80
Eier und Milchprodukte	82
Das Gelbe vom Ei?	83
Die Milch macht's	84
Tipps für mehr Tierwohl	84
Siegel und Hersteller für ein besseres Tierleben	85
Massentierhaltung und Zoonosen	86
Intensivtierhaltung als Katalysator von Krankheiten	86

Kapitel 4

Die sanfte Umstellung – so klappt's nachhaltig und gesund 89

Das Mindset aufbauen	89
Die sanfte Umstellung	90
Immer positiv bleiben	94
Fehler passieren	94
Gut geplant ist ganz gewonnen	95
Tages- und Wochenpläne für den Einstieg	95
Niemals hungrig einkaufen – Einkaufslisten für Gewitzte	96
Blitzgerichte gegen das Hungermonster	99
Das Einmaleins des Meal Prepping	100
Gekochtes richtig einfrieren, auftauen, zubereiten	103
Eine Community finden	104
Mit Gleichgesinnten treffen	104
Virtuelle Motivation	105
Apps, die die Umstellung erleichtern	106
Geld stinkt nicht – mit Bedacht spenden	106

Kapitel 5	
Nachhaltige Rezepte	109
Basisrezepte	110
Das Einmaleins der Pflanzendrinks	110
Grundteige für Brot	113
Für die Vorratskammer: Grundlagen, Snacks und Aufstriche	118
Rezepte nach Saison	122
Frühling	122
Sommer	133
Herbst	144
Winter	155

TEIL II NACHHALTIGKEIT IN DER KÜCHE UND UNTERWEGS 169

Kapitel 6	
Lebensmittelflüsterer werden	171
Auf den Vorrat kommt es an	171
Die gut gefüllte Speisekammer	172
Eingemachtes und Tiefkühlkost	173
Frisches Obst und Gemüse	174
Die Kunst des Aufbewahrens	174
Obst und Gemüse richtig lagern	175
So bleiben Fleisch und Fisch frisch	177
Eier lagern	178
Milchprodukte aufbewahren	178
Brot und Brötchen lange genießen	180
Haltbarkeit von Essig und Öl	180
Trockenwaren	181
Kein Todesurteil: das Mindesthaltbarkeitsdatum	181

Kapitel 7	
Müllfreier Trend: Zero Waste	183
Schluss mit dem (Essens-)Müll	185
Weniger Abfall durch richtiges Einfrieren	187
Reste sinnvoll verwerten	189
Fermentation und das Geheimnis der Säure	190
Rohkost: was man alles essen kann	193
Selbst machen statt kaufen	195
Was sich selbst herzustellen lohnt	196
Zero Waste beim Einkaufen	198
Jede Verpackung zählt: einfache Tipps für den Supermarkt	199
Loser geht's nicht: der Unverpacktladen	201
Der Wochenmarkt: ein magischer Ort	203
Solidarische Landwirtschaft	205
Eine Kiste voll Bio	205
Lebensmittel retten	206

14 Inhaltsverzeichnis

Verwenden statt verschwenden	206
Foodsharing-Communitys	207
Wenn Zero Waste mal nicht klappt: Mülltrennung	208
Gelber Sack und Gelbe Tonne	208
Wertstofftonne	208
Papiertonne	209
Biotonne und Kompost	209
Glascontainer	210
Sondermüll	210
Elektromüll	210
Sperrmüll	211
Restmüll	211

Kapitel 8

Energie sparen in der Küche 213

Einmal kochen – dreimal essen	213
Diese Gerichte eignen sich fürs Zubereiten großer Mengen	214
Raw Food	215
Nachhaltige Küchenhelfer	217
Küchengeräte – darauf kommt es an	218
Energielevel-Check für Kühlschrank und Co.	218
Einfache Tipps zum Stromsparen	219
Geräte und Helferlein mit nachhaltigen Vorteilen	222

Kapitel 9

Selbst ist der Bauer 225

Gemüse selbst anbauen	225
In Garten und Hochbeet	226
Den Balkon zum Gemüsegarten machen	232
Hoch hinaus – vertikaler Garten	238
Ganz einfach zur Kräuterhexe werden	238
Kräuter in der Wohnung und im Gewächshaus	239
Gartenkräuter für Frischluftliebhaber	240
Traumhobby Bauer	242
Urban Gardening	242
Gemüse vom eigenen Acker	243

Kapitel 10

Unterwegs und trotzdem nachhaltig 245

What's in my bag? Tipps für die Tasche	245
Nüsse, Gemüse und kleine Snacks	246
Becher, Box und Beutel – immer alles dabei	246
Imbiss, Café und Restaurant	250
Bio, vegetarisch und Nose to Tail	250
Zero-Waste-Restaurants und -Cafés	251
Hilfreiche Apps	252

TEIL III NACHHALTIGE ERNÄHRUNG IN DEUTSCHLAND 255

Kapitel 11 Saisonal essen 257

So gut tut saisonales Essen	257
Die Klimabilanz saisonaler Produkte	258
Frühjahr	258
Sommer	259
Herbst	261
Winter	262
Die Saison auf Ihrem Smartphone	263

Kapitel 12 Zuhause schmeckt am besten – regional essen 265

Was »regional« im Lebensmittelsektor bedeutet	265
Ist regional wirklich besser?	266
Deutschland, Europa und die Welt	266
Woran Sie die Herkunft erkennen	269
Besser kaufen: Wochenmarkt versus Supermarkt	274
Genossenschafts- und Solidarmodelle	275
Die Sache mit der Importware	275
Stolpersteine des Imports	275
Warum es sich manchmal doch lohnt, zu Gewächshaus- und Importware zu greifen	278
Die Klimabilanz von Lebensmitteln	279
Finger weg: welche Lebensmittel man besser meiden sollte	280
Die problematischen Fünf	280
Regionale Superfoods: Wir brauchen keine Importware	281
Exotische Superfoods	282
Regionale Superfoods	282

Kapitel 13 Im Dschungel der Siegel den Überblick bewahren 285

Sich im Bezeichnungs-Wirrwarr zurechtfinden	285
Bewertungen bekannter Siegel	286
Bio-Siegel	287
Demeter	288
Naturland	289
Bioland	290
EU-Bio-Siegel	290
Deutsches Bio-Siegel	292
Kennzeichnungen regionaler Lebensmittel	292
Sozialsiegel	293
Fairtrade	293
GEPA und GEPA fair plus	294
Fair for Life	296

16 Inhaltsverzeichnis

Vegan-Labels	297
V-Label	298
Veganblume	298
EcoVeg	299
Noch mehr Siegel	300
Neuland	300
MSC-Siegel	301
Ohne Gentechnik	303

TEIL IV NACHHALTIGE ERNÄHRUNG UND DIE WELT: DER ZUSAMMENHANG ZWISCHEN UMWELT UND ERNÄHRUNG 307

Kapitel 14 Die fünf Dimensionen einer nachhaltigen Ernährung 309

Die kulturelle Dimension: Konsum- und Essgewohnheiten	311
Die ökologische Dimension: warum alle von Fußabdrücken reden	312
CO ₂ -Ausstoß	314
Landwirtschaftliche Böden	316
Wassermangel	319
Die ökonomische Dimension: Kampf der Giganten	322
Deutschland und die Europäische Union	322
Internationaler Handel	325
Die Bedeutung von Siegeln und Fairem Handel	327
Die soziale Dimension: der Preis des Lebensmittelhandels	328
Moderner Menschenhandel	329
Kinderarbeit	330
Verstädterung und Landflucht	333
Klimaflüchtlinge	335
Die gesundheitliche Dimension: Welthunger und Völlerei	335
Nahrungsmittelmangel in der Dritten Welt	336
Zivilisationskrankheiten	338

Kapitel 15 Den eigenen Ressourcenverbrauch einschätzen 341

Die Grundlagen – so lebt es sich nachhaltig	341
Die eigenen Umweltsünden	343
CO ₂ -Ausstoß nach Ernährung	343
Wasserverbrauch durch Ernährung	344
Große und kleine Füße	344

TEIL V DER TOP-TEN-TEIL 347

Kapitel 16	
Zehn Tipps, die nachhaltiges Essen leichter machen.....	349
Die Sinnhaftigkeit des eigenen Handelns	349
Zusammen is(s)t man weniger allein	350
Ein Schritt nach dem anderen	350
Heute schon gegönnt?	351
Positiv denken	351
»Mein Lieblingsgericht ist nachhaltig?!«.....	351
Der »Notfallsnack«.....	352
Planung ist alles.....	352
Bleiben Sie hungrig nach Wissen	352
Apps: vielseitige Helferlein	353
Kapitel 17	
Zehn Tipps für echte Schlaumeier	355
Dokumentar-Reihe »Verdorben«.....	356
Dokumentarfilm »What the Health«.....	357
Dokumentarfilm »Das System Milch«.....	357
Dokumentarfilm »Sustainable«.....	358
Dokumentarfilm »Food Fight«.....	358
Podcast »Durchleuchtet: der Verbraucherfunk«.....	358
Podcast »Der Utopia-Podcast: einfach nachhaltig leben«.....	359
Streaming-App »BetterStream«.....	359
Offizielle Websites aus Deutschland und der Welt.....	360
Non-Governmental Organizations (NGOs)	361
Stichwortverzeichnis	363

