



Eines Abends traf ich auf dem Heimweg von der Arbeit einen Mann, der um Essen bettelte. Ich fühlte mich hilflos und wollte etwas Gutes tun, also ging ich nach Hause, um zu schauen, was ich für eine warme Mahlzeit da hatte. Es gibt Momente, in denen Dinge einfach plötzlich klar werden, und dies war so einer. Verständnislos starrte ich auf das verfaulende Gemüse in meinem Kühlschrank, auf Lebensmittel, die ich hatte verkommen lassen. So oft landete Essen, für das ich Geld ausgegeben hatte, in der Mülltonne, weil es »verdorben« war oder weil ich mehr gekocht hatte, als ich brauchte. Als ich auf all das starrte, was ich wegwerfen musste, sah ich nicht mehr nur dieses verschwendete Essen, sondern auch die damit verschwendete Zeit, die Energie, das Wasser, die Rohstoffe, die menschliche Arbeit und den Transport sowie den hungernden Mann, der vor dem Bahnhof bettelte.

Ich informierte mich über die Auswirkungen von Lebensmittelabfällen, darüber, was ich zu Hause tun könnte, und mir fiel immer mehr auf, wie viele Plastikverpackungen wir für Lebensmittel verwendeten und welche Belastungen wir damit für die Welt kreierten. Ich beschloss, endgültig auf Plastik zu verzichten und meine Lebensmittelabfälle zu reduzieren. Ich fing mit kleinen alltäglichen Änderungen an, was schließlich zu einem Lebensstil führte, der sich »Zero Waste« nennt.

Ich hatte das von heute auf morgen so entschieden, was anfangs eine große Herausforderung und anstrengend war, inklusive jeder Menge Rückschläge. Das Ziel und die Philosophie von Zero Waste ist es, nichts für die Mülldeponie zu produzieren. Aber ist das überhaupt möglich? Auch wenn es schwierige Momente gab und ich mit alten Gewohnheiten brechen musste, kann ich sagen: Ja, es ist wirklich machbar. Wenn du heute anfängst, bist du bereits einen Schritt näher an einem nachhaltigeren Leben und trägst deinen Teil dazu bei, die Welt zu einem besseren und gesünderen Ort zu machen.

Unsere Gesellschaft begreift endlich, wie zerstörerisch unser Verhalten ist. Das fängt bei Plastik an und geht bis zu dem Fleisch, das wir bei jeder Mahlzeit essen. Uns wird jetzt immer klarer, dass wir bewusster konsumieren müssen, und das ist, was mein Buch will. TOTAL VEGAN, ZERO WASTE wird dir zeigen, wie man nachhaltiger einkauft, kocht und lebt.

Ich verrate meine Lieblingsrezepte, Tipps, Tricks und Kniffe, die dabei helfen, dass es nicht zu kompliziert wird und Spaß macht. Ich zeige dir, wie du Essensreste wiederverwerten kannst, z. B. wie du aus übrig gebliebenen Zitronen einen Haushaltsreiniger herstellst; wie du beim Kochen weniger verschwendest, indem du jeden Teil eines Lebensmittels verwendest – sogar das Wasser von Dosenbohnen (das du zu Butter verarbeiten kannst); und hoffentlich inspiriere ich dich dazu, alles, was du nicht verwenden kannst, zu kompostieren und deinen eigenen Kräutergarten auf der Fensterbank anzulegen.

Ich zeige dir, wie du smart einkaufst; wie du dich wehrst, sollte Plastik doch versuchen, in dein Leben einzudringen; und wie du mit einfachen Zutaten leichte und köstliche pflanzliche Mahlzeiten zubereiten kannst, und so eine Lebensweise mit mehr Sinn und weniger Abfall entdeckst.

Jede kleine Veränderung, die wir machen, hat eine Wirkung. Ob du dich also dafür entscheidest, mehr Pflanzen zu essen oder weniger Abfall zu produzieren – oder beides, du tust dein Bestes, um unseren Planeten zu schützen und zu retten. Gemeinsam können wir das schaffen.

Max La Manna,

New Yorker Koch und Aktivist für Nachhaltigkeit



WAS PASSIERT MIT DEN GANZEN LEBENSMITTELN? FAKTEN, DIE DU ÜBER LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG WISSEN SOLLTEST

01.

Lebensmittelverschwendung bedeutet eine erhebliche Verschwendung von Ressourcen, also Wasser, landwirtschaftliche Fläche, Energie, menschliche Arbeit und Kapital und verursacht unnötige Treibhausgasemissionen.

Lebensmittelabfälle erzeugen jährlich 3,3 Milliarden Tonnen Kohlendioxid, was den globalen Klimawandel beschleunigt.

02.

Wären verschwendete Lebensmittel ein Land, so wäre es nach den Vereinigten Staaten und China der drittgrößte Kohlendioxidproduzent der Welt.



03.

Wenn ein Viertel der derzeit verschwendeten Lebensmittel gerettet werden könnte, würde dies ausreichen, um 870 Millionen hungrige Menschen zu ernähren.

04.

Durch die Beseitigung der weltweiten Lebensmittelverschwendung könnten jährlich 4,4 Milliarden Tonnen Kohlendioxid eingespart werden. Das entspricht der Menge, die durch den Wegfall jedes vierten Autos gespart würde.