

Um den Verbrauch von natürlichen Ressourcen darzustellen, gibt es jedes Jahr einen Earth Overshoot Day, den Welterschöpfungstag. Ab diesem Stichtag bauen wir ein ökologisches Defizit auf und verbrauchen für den Rest des Jahres mehr natürliche Ressourcen, als sich in einem Jahr regenerieren könnten. Die Menschheit betreibt Raubbau.

2020 fiel der Welterschöpfungstag auf den 22. August. Im Vergleich: 1970 fiel er auf den 29. Dezember und im Jahr 2000 war es schon der 1. November.

Neue Vielfalt, neuer Lifestyle

Meine Rezepte sollen die Leser*innen inspirieren, eine pflanzliche Ernährung neu zu entdecken. Hier möchte ich Ihnen die

Vielfalt von Gemüse und Getreiden, ob für süße oder herzhaftere Gerichte, mitsamt ihren ganzen Inhaltsstoffen aufzeigen. Es ist zudem eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung voller Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Ballaststoffe, Eiweiße, Kohlenhydrate und gesunder Fette. Eine solche frische und lebendige Küche macht uns fit und leistungsfähig. Oft werden Gemüse nur als Beilage und Kräuter nur als Dekoration auf unserem Teller angerichtet. Wenn wir das ändern, hat es wirklich viele Vorteile für Gesundheit und Lifestyle, wir bekommen mehr, als wir denken.



Meine Rezepte sind schnell umzusetzen und so aufgebaut, dass sie gleich für mehrere Tage vorgekocht werden können. So können wir eine gesunde und abwechslungsreiche Ernährung in unseren Alltag einbauen, ohne auf Convenience Food zurückgreifen zu müssen. Auch wenn einige Rezepte in der Zubereitung zu Anfang vom Ablauf her etwas ungewohnt sind, werden Sie schnell Spaß an ihnen finden. Wahrscheinlich werden Sie zudem selbst Lust aufs Experimentieren bekommen und eventuell ungewöhnliche Zutaten miteinander neu kombinieren. So können wir schmackhaft kochen und dabei unsere Geschmacksknospen für natürliche Aromen sensibilisieren und ihnen neue Reize bieten.

Clever einkaufen und lagern

Beim Einkauf achte ich darauf, dass meine Gemüse und Zutaten so frisch wie möglich sind. In den einzelnen Warengruppen beschreibe ich, an welchen Merkmalen wir Frische erkennen können.

Wird ein Kohlrabi oder ein Blumenkohl schon ohne Blätter angeboten, sind sie wahrscheinlich schon entfernt worden, weil sie welk geworden sind und dadurch das gesamte Gemüse weniger frisch wirkt. Sie können sich wahrscheinlich vorstellen, dass mir dabei das Herz blutet, wenn ich das mal so schreiben darf.

Wir sollten daher die Lagerung unseres Gemüses überdenken, denn auch dadurch könnten wir sehr viel