

Martin Kunz,
Simone Varga-Kunz,
Prof. Dr. Karsten Fehlhaber

Verwenden statt verschwenden

Nachhaltig mit Lebensmitteln umgehen

mosaik

Inhalt

Einfach weg damit?	13
Unglaubliche Verschwendung	
<i>Achtsamer Umgang mit Lebensmitteln – Fehlanzeige</i>	16
Die Geschichte der Dekadenz	16
Die Wegwerfgesellschaft: Warum immer mehr Nahrungsmittel im Müll landen	18
Von der Ökonomie und Ökologie des Urmenschen lernen	20
Wo heute der meiste Abfall entsteht.	21
Verschwendung auf allen Stufen der Wertschöpfungskette	24
Hunger oder Überfluss? Ein Verteilungsproblem.....	27
Der 1000-Euro-Schatz in Ihrer Küche.....	30
<i>Taste the Waste</i> , ein Film als Trendsetter.....	33
Interview mit Valentin Thurn: »Einmal wurden wir verhaftet«	34

Die krumme Gurke und der Bilderbuch-Apfel	38
Verwertbare Ressourcen	
<i>Eigentlich wird ja genug Nahrung auf dem Planeten erzeugt</i>	40
Sind Politik, Industrie und Handel aufgewacht?	40
Gute Beispiele aus Handel und Industrie	41
Die Tafel – eine sinnvolle Weiterverwertung von Lebensmitteln für bedürftige Menschen	46
Schatztaucher in der Tonne	47
Über Schnäppchen und den geringen Wert des Essens	50
Die letzten großen Hygieneskandale: Von Gammelfleisch, EHEC-Gurken und Mäusekot beim Bäcker	52
Weitsichtiges Handeln	
<i>Schön, dass es auch verantwortungsvolle Menschen und Organisationen gibt</i>	60
Es geht auch anders: Nachhaltigkeit und Wertschätzung	60
Permakultur – neues Denken, nachhaltiges Handeln.	61
»Happy Hour« beim Biobäcker	65
Essensabfall – eine persönliche Wochenbilanz.	66

Kluges Konsumieren

<i>Erstaunlich, wie wenig Essen wir eigentlich brauchen</i>	71
Richtig planen, schlau einkaufen	71
Wie viel esse ich eigentlich?	75
Wie oft gehen Sie einkaufen?	84
Die Einkaufslisten: Wocheneinkauf, Wochenende, Party	85
Effizient kochen: Viel verwerten, wenig wegwerfen	89

Erkennbarer Verderb

<i>Nur vertrocknet, vergoren oder schon verschimmelt?</i>	93
Wann sind Lebensmittel nicht (mehr) zum Verzehr geeignet?	94
Im Zweifelsfall Experten befragen – das kostet aber Zeit	95
Was versteht man unter »Lebensmittelqualität«?	97
Das Problem mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum	100
Das Haar in der Suppe – wegen Kleinigkeiten nicht mehr zum Verzehr geeignet?	103
Ursachen und Merkmale des Lebensmittelverderbs	105
Was die Zersetzung beeinflusst	112

Weitere Verderbsursachen bis hin zum berühmt-berüchtigten Gefrierbrand	115
Krankmachende Keime	
<i>Wenn verdorbene Nahrungsmittel die Gesundheit gefährden. . .</i>	118
Der Mensch, das »Ungeziefer« und die Welt der Erreger	118
Der Küchen-GAU: Die Lebensmittelvergiftung.....	121
Optimale Aufbewahrung	
<i>So bleiben Nahrungsmittel einfach viel länger genießbar.</i>	134
Hygienegrundsätze in der Küche.....	134
Essensreste richtig verpacken und frisch halten.	138
Kühlen, Pökeln, Räuchern oder Trocknen – wie Lebensmittel länger genießbar bleiben	142
Der Kühlschrank-Guide	153
Interview mit Dr. Astrid Klingshirn: »Erst bei minus 30 Grad Celsius ist jeglicher Verderb gestoppt«	155
Wie die optimale Lagerung die Haltbarkeit verbessert ..	167
Ethylen – ein Gas macht Pflanzen reif und reifer	169

FrISChe-Guide von A – Z

<i>Alles über Fleisch, Wurst, Fisch, Milchprodukte, Eierspeisen, Obst, Gemüse und Backwaren</i>	171
Zweite Karriere: Was man aus übrig gebliebenen Lebensmitteln zaubern kann	217

Abschließender Gedanke

Anhang

Quellen, Film- und Literaturempfehlungen, Websites, Organisationen	234
Register	236