

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

# Verwenden statt verschwenden

Nachhaltig mit Lebensmitteln umgehen

mosaik

# Inhalt

Einfach weg damit? .....	13
<b>Unglaubliche Verschwendung</b>	
<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
<b>Verwertbare Ressourcen</b>	
<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
<b>Weitsichtiges Handeln</b>	
<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
<b>Krankmachende Keime</b>	
<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
<b>Optimale Aufbewahrung</b>	
<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