

Marita Kuonen

**«Solange es eine köstliche Alternative gibt,
biete ich Gästen nur diese an, ohne mich zu genießen.»**

Marita, wie wichtig ist dir Nachhaltigkeit?

Sehr wichtig. Vor allem dort, wo man mit wenig Verzicht und fast gleichem Komfort Ressourcen schonen kann. Zum Beispiel mit Zugreisen.

Auch am Herd?

Ja, aber einfacher fällt es mir beim Einkauf. Da sehe ich das Plastik und denke an den unnötigen Müll. Da steht auf der Etiketle «aus Brasilien» und ich denke an das Frachtflugzeug. Die aufgewendeten Ressourcen sind hier augenscheinlich, und deshalb kaufe ich sehr konsequent saisonal und aus nachhaltiger Landwirtschaft. Wenn ich am Herd stehe – ist es sichtbar, ob Naturstrom fließt? Nein. Energie ist in unserer modernen Welt eben oft unsichtbar und einfach da ...

Was hast du bei deinem Selbstversuch gelernt?

Es gibt für alles eine Lösung. Aber ich darf keine zu hohen Ansprüche an mich selbst stellen. Schon kleine Schritte helfen, jedes Puzzleteil nützt. Es gibt kein Schwarz oder Weiss, kein «Das ist nachhaltig» oder «Das ist nicht nachhaltig». Das Spektrum der Massnahmen ist gross, man muss flexibel bleiben und immer wieder Anpassungen an seinem Verhalten vornehmen. Und jedes Mal, wenn man etwas Neues lernt, ist das ein Gewinn für sich selbst.

**«Jedes Mal, wenn man
etwas Neues lernt, ist das ein Gewinn
für sich selbst.»**

Ist es anstrengend, bei jedem Schritt daran zu denken: Ist das nun nachhaltig oder weniger nachhaltig?

Das ist es nur beim ersten Mal. Denn danach weiss man ja, dass man die Tasche zum Einkaufen selber mitnimmt. Okay, ich habe sie nicht nur das erste, sondern sicher die ersten 50 Mal vergessen ... aber seither muss ich mir keine Gedanken mehr über Papier- oder R-PET-Taschen machen (lacht).

Wie weit willst du zukünftig gehen, was nachhaltiges Essen betrifft?

Das Ganze ist ein fortlaufender Prozess, immer wieder lernt und erfährt man Neues. Es war eine tolle Erfahrung, einen Teil des Weihnachtsessens über dem Feuer zuzubereiten, aber ich werde in Zukunft sicher nicht jedes Mittagessen CO₂-neutral kochen. Anderes hingegen wird sich etablieren oder hat sich schon etabliert, etwa das selbstgemachte Abwaschmittel aus Efeu. Mein Mann hat aber gefordert, dass wir das in die «Handy»-Flasche umfüllen, das ist ihm aus ästhetischen Gründen wichtig (lacht).

Welche Aha-Erlebnisse hattest du?

Die Meringues aus Kichererbsenwasser waren verblüffend. Ich sagte nur, dass ich sie selbst gemacht hätte, dazu gleich mehrere Bleche. Meine Gäste assen sie begeistert. Niemand merkte einen Unterschied zu den Meringues aus Eischnee. Dass man etwas so Leckeres aus etwas zaubern kann, das man sonst wegkippt, war eine tolle Erfahrung.

Es schmeckt eindeutig besser, wenn sich das schlechte Gewissen verabschiedet.»

An Weihnachten und beim Essen generell geht es besonders auch um den Genuss. Kommt dir da manchmal das schlechte Gewissen in die Quere, weil ja gar nicht alles nachhaltig sein kann? Anders formuliert: Gibt es für dich das Spannungsfeld «Genuss vs. Gewissen»?

Ein schlechtes Gewissen hinterlässt einen faden Beigeschmack, buchstäblich – nicht das, was man will, wenn es um Genuss geht. Ein Beispiel: Ich kann seit der Geburt unseres Kindes und der Erfahrung über die Bindung zwischen Mutter und Kind nicht mehr genauso genüsslich Milchsokolade essen, im Wissen, dass dafür ein Kalb seiner Mutter entrissen wird. Solange es eine köstliche Alternative gibt, biete ich Gästen nur diese an, ohne mich zu genießen.

Und jetzt hast du kein schlechtes Gewissen mehr?

Es gibt mittlerweile viele leckere Schokoladen ohne Milch. Es schmeckt eindeutig besser, wenn sich das schlechte Gewissen verabschiedet. Dann ist der Genuss sogar noch höher, weil es nicht nur im Gaumen für einen stimmt, sondern auch im Kopf. Für Feste mache ich aber Ausnahmen. Zum Beispiel bei Raclette.

Stört es dich, dass andere nicht gleich denken wie du?

Gar nicht. Wenn jemand anders denkt, ist das völlig in Ordnung für mich. So jemand hat sich zur Situation Gedanken gemacht und für sich eine Antwort gefunden. Viel schlimmer ist für mich, wenn jemand gar nichts denkt und ohne zu überlegen Ressourcen verbraucht.

Was ist deine Belohnung, wenn du versuchst, möglichst nachhaltig zu kochen?

Mich belohnt das Wissen, dass ich mich und mein Umfeld gesund ernähre. Und das ist ja dann auch gesund für die Region, die weniger belastet wird, für die Menschen, die darin wohnen, und die nachfolgenden Generationen. Man muss nicht gleich die ganze Welt retten, es reicht, wenn man sich bemüht, etwas für seine unmittelbare Umwelt zu tun.