

Nachhaltigkeit ist in aller Munde

Die IBB-Mitarbeiterinnen Sara und Marita im Selbstversuch

«Will und kann ich die Welt retten?»

Marita Kuonen, 33, Mitarbeiterin der IBB-Kommunikationsabteilung, wiederholt lachend die Frage. Dann sagt sie: «Ja. Und ja.» Ihre Arbeitskollegin Sara Schuppisser, 33, sagt, wenn es um Nachhaltigkeit in ihrem Alltag geht:

«Die erste grosse Herausforderung ist, sich überhaupt aus der Komfortzone herauszubewegen.»

Das haben beide getan: Ihre Aufgabe war, ein Weihnachtsmenu zu planen und zu kochen und dabei zu versuchen, den Nachhaltigkeitsgedanken zu integrieren. Denn mittlerweile wissen wir alle: Wir müssen sorgfältig mit den Ressourcen umgehen. Doch einfach gesagt ist nicht immer einfach getan ...

Tipps in Hülle und Fülle

Nachhaltig kochen ist in aller Munde. Buchstäblich. Immer mehr Leute fragen sich, ob ihr Essen umweltverträglich ist. In den Buchhandlungen stapeln sich die einschlägigen Kochbücher. Die Neuerscheinungen heissen etwa «Cooking for Future», «Das grosse Buch der Selbstversorgung» oder «Kochen fürs Klima» und verhandeln ungezählte Möglichkeiten, wie die Umwelt geschont werden kann, ohne auf Genuss zu verzichten.

Wie alltagstauglich sind aber die Prämissen «Welt retten fängt zu Hause an» oder «Zero Waste», wie es andere Bücher

auf ihrem Cover versprechen? Marita und Sara haben Kinder, sie sind berufstätig, und ihre Ressourcen sind begrenzt. Beim Zusammenstellen und Vorkochen ihrer Weihnachtsmenus mussten sie immer wieder Entscheidungen treffen. Dies begann schon bei der Überlegung, wie sie zu den Lebensmitteln kommen würden: zu Fuss? Per Fahrrad? Im Auto? Und wo wäre der Einkauf am umweltschonendsten und wieso? Es folgten Fragen über Fragen, etwa nach der Lagerung, nach der Art und Weise der Verarbeitung, dem Einsatz elektrischer Küchengeräte, und selbst die Deko und das Geschirr mussten in die Überlegungen miteinbezogen werden. Puh, ganz schön viel, was da auf einen einprasselt.

Wirz und Chabis

Wenn der Fokus allein auf das Essen gerichtet ist, helfen Listen. Um den eigenen ökologischen Fussabdruck so gering wie möglich zu halten und Lebensmittelverschwendung zu vermeiden, gibt es einige wenige Grundregeln. Sie lauten:

1. Regional und saisonal einkaufen
2. Bio kaufen
3. Weniger tierische Erzeugnisse konsumieren
4. Auf Verpackungen verzichten
5. Unverarbeitete, frische Lebensmittel kaufen



Marita, die einen eigenen Garten pflegt, entschied sich, einen Kürbis aus dem Herbst bis in den Dezember hinüberzuretten. Als Vorspeise wählte sie Bruschetta mit altem geröstetem Brot und Pesto aus Rucola aus dem Garten, garniert mit einer Baumnuss vom Baum ihres Onkels.

Die zweite Vorspeise war ein Chabissalat, weil regional und saisonal, den sie schon einige Tage vorher zubereitete und auf dem Balkon an der frischen kalten Luft lagerte. Der Hauptgang bestand aus Kürbisschlitzen mit Winterragout vom Feuer, also CO₂-neutral gekocht. Und als Dessert erhielten Familie und Freunde ein Apfel-Zimt-Mus mit Meringues aus – kein Witz – Kichererbsendosenwasser.

Sara servierte eine kalte Vorspeise, was Energie spart, nämlich dünn gehobelte Ränder, die mit Öl und Essig beträufelt ein leckeres Carpaccio ergaben. Das Biofleisch, das sie per Velo im Hofladen geholt hatte, wurde im Vakuumbutel niedergegart, was nicht nur energieeffizient ist, sondern das Fleisch erst noch viel geschmackvoller macht. Den Kartoffelstock, den sie sonst aus Zeitgründen aus der Packung zubereitet, ersetzte sie mit frischen Kartoffeln, und als Gemüsebeilage entschied sie sich für gefüllte Wirzwickel, ebenfalls saisonal und regional und deshalb nachhaltig. Schliesslich nahm sie sich die Zeit, für das Dessert, ein Zimtparfait, sowohl Eiweiss und Schlagrahm von Hand zu schlagen, statt den Mixer einzustecken. Wichtig: Die detaillierten Rezepte und Erläuterungen, viele lohnende Tipps und Tricks, verblüffende Erkenntnisse und Entdeckungen können auf www.ibbrugg.ch/magazin (QR-Code scannen) nachgelesen werden. Etwa, wie sich aus Efeu eine effiziente Geschirrseife herstellen lässt oder wie unglaublich lecker Meringues aus Kichererbsenwasser schmecken.

... und doch ist es nicht einfach

Und wie hat er sich nun angefühlt, der Selbstversuch? Marita, deren Familie sich oft frei von tierischen Produkten ernährt, strahlt, als sie antwortet: «Über dem Feuer das Gemüse ragout zuzubereiten statt im Ofen die Weihnachtsgans zu braten, ist gesund für Mensch und Natur. Es ist auch eine wunderbare Möglichkeit, sich gemeinsam mit Freunden und der Familie an Neues und Unbekanntes zu wagen, zusammen zu tüfteln, an der frischen Luft zu geniessen und die Freundschaft zu feiern!»

Auch Sara zieht eine positive Bilanz, wenngleich etwas differenzierter: «Ich freue mich jedes Jahr auf die Vorbereitung des Weihnachtsmenus – aber ich koche immer mit meiner Mutter und meine Mutter ist gelernte Köchin. Das heisst: Alles muss perfekt sein. Hundert Prozent perfekt! Von der Garstufe des Fleisches bis zum Steifschlagen des Rahms. Perfektionismus ist in unserer Familie sehr verbreitet, ausgerechnet ich bin in der Küche aber eher pragmatisch veranlagt. Dieser Perfektionismus konkurrierte deshalb schon mal mit dem Nachhaltigkeitsgedanken.»

Geschmeckt hat es beiden Familien. Ob vom Feuer oder aus dem Hightech-Backofen, die zusammengestellten Menus überzeugten, und das Fazit lautete, dass dank Planung und grösserem Zeiteinsatz die Speisen zweifellos nachhaltiger zubereitet wurden, als wenn «gedankenlos» drauflosgekocht worden wäre.

Und was haben unsere beiden IBB-Köchinnen beim Selbsttest gelernt? Marita erklärt, dass es kein Schwarz oder Weiss, kein «Das ist nachhaltig» oder «Das ist nicht nachhaltig» gäbe: «Wenn man will, gibt es für alles eine Lösung. Aber ich habe auch gemerkt: Ich darf keine zu hohen Ansprüche an mich selbst haben. Schon kleine Schritte helfen, jedes Puzzleteil nützt. Die Möglichkeiten sind vielfältig, man muss deshalb

flexibel bleiben und immer wieder sein Verhalten anpassen. Und jedes Mal, wenn man etwas Neues lernt, ist das ein Gewinn für sich selbst.»

Sara sagt, dass auf dem ganzen Weg immer wieder auch Unklarheiten und Widersprüchlichkeiten auftraten. «Bereits kleine Anpassungen, zum Beispiel mehr von Hand zu machen, sparen Energie, ja. Die Kehrseite: Das braucht mehr Zeit und mehr Kraft. Nicht immer einfach, wenn meine Dreijährige gern mithelfen würde, vor allem wenn sie dabei in einen Peperoncino beisst. Dann ist man froh, wenn man gewisse Arbeitsschritte mit Küchengeräten ausführen kann, um im Zeitplan zu bleiben. Es gibt auch Tätigkeiten, die mehr Wasser verbrauchen, wenn man sie von Hand anstatt mit einer Maschine durchführt – zum Beispiel: Geschirr abwaschen. Dann muss ich mir die Frage stellen: Soll ich mehr Wasser oder mehr Strom verbrauchen? Es ist also alles nicht so einfach.»

Genau. Es ist nicht einfach, die Welt zu retten. Aber bei einem köstlichen, nachhaltig zubereiteten Essen lässt es sich immerhin mit gutem Gewissen darüber debattieren ...

So oder so: Wir von der IBB wünschen Ihnen von Herzen frohe und genussvolle Weihnachten!

Weihnachtsmenus im Nachhaltigkeitstest



Rucola-Pesto

Chabissalat

Linsen-Gemüse-Pilz-Ragout in Kürbisschlitzen mit Kartoffelstock

Apfel-Zimt-Mus mit Meringues aus Kichererbsenwasser



Ränder Carpaccio

Rinderfilet, niedergegart an Portweinsauce mit Kartoffelstock und Wirzwickel

Zimtparfait

