

## Maritas Tipps

Bei meiner Recherche für die aktuelle Ausgabe unseres Kundenmagazins bin ich auf zahlreiche Tipps für Nachhaltigkeit in der Küche gestossen. Obwohl ich dachte, schon vieles zu kennen und einiges umzusetzen, habe ich doch erstaunliche Erkenntnisse gewonnen.

### Draussen über dem Feuer kochen – auch im Winter



Ich liebe Schlemmen. Mein Mann auch. «Lass uns den grossen Kürbis kochen.», sage ich. «Lass uns **im** Kürbis kochen.», sagt er. Wir beschliessen, draussen ein Feuer zu machen und so mit dem Holz eines Verwandten CO<sub>2</sub>-neutrale Energie zu nutzen.

Im Kürbis zu kochen, war uns dann doch zu riskant. So haben wir kleine Schlitten im Kochtopfdeckel mit viel Öl direkt in die Glut gelegt, bis sie weich und schmackhaft waren. Im Kessel kochte als Füllung für die Kürbisschlitten während einer Stunde ein wunderbares [Ragout](#). Über dem Feuer ein Gemüseragout

zuzubereiten statt im Ofen die Weihnachtsgans zu braten, ist nicht nur 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. Ein Erlebnis, das ich definitiv zum Nachmachen empfehle.

### Nachhaltig einkaufen

Woher unsere Lebensmittel stammen und wie sie produziert werden, hat einen wesentlichen Anteil daran, wie nachhaltig ein Essen ist. Ich achte beim Einkauf von Lebensmitteln darauf, dass für die Produktion keine synthetischen Pestizide verwendet wurden. Nachhaltig ist aber auch, Verpackungsmaterial zu sparen. In sogenannten unverpackt-Läden kann man eigene Gefässe mitbringen, wenn man will:

- Leere Flaschen für Öl, Essig und Süssmost
- Wachstücher für die hausgemachten Guetzli
- Stofftaschen Frisches Gemüse und Kartons für Eier
- Ausgewaschene Gurkenkläser die Müeslimischung, Nüsse, Teigwaren oder Schokolade.
- Fastleere Gewürzstreuer oder Pfeffermühlen



Unverpackt geht aber auch andernorts: Beim Beck verzichte ich jeweils auf den Brot-Papiersack und packe das Brot in eine mitgebrachte Stofftasche. Oder ich nehme den Spitzbuebe ohne Serviette und Säckli direkt auf die Hand – ich esse ihn sowieso direkt auf dem Weg zum Bahnhof. Für den Kaffee gibt's in der Bäckerei Frei in Brugg den sogenannten «Keepcup». Das ist ein Becher, der dicht verschliesst und immer wieder verwendet werden kann. Für ein Take-Away-Salatbuffet erhält man dort für ein Depot von 10 Franken Mehrweggeschirr. An vielen Orten, zum Beispiel im Migros-Take-Away in Brugg, kann man auch die eigene Verpackung mitnehmen.

## Aus dem Garten – es muss nicht der eigene sein



Wir haben keinen klassischen Gemüsegarten. Die Kürbisse wuchsen neben dem Kompost aus Küchenabfällen und Rasenschnitt. Auch ohne viel Aufwand haben wir so Gemüse für den Winter. Gibt es dann im Frühling und Sommer nie Kürbis, schmeckt er uns im Herbst umso besser. Saisonales Essen wird für uns reizvoller, je strickter wir uns an die Regel halten. Im Kräutergarten wuchs über den Sommer massenhaft, Ruccola, den wir als Pesto konservierten. Thymian und Rosmarin können weit bis in den Winter hinein frisch geerntet und direkt verwendet werden.

Es muss nicht immer im eigenen Garten sein. Wir haben für unser Festmahl zum Beispiel Wintergemüse aus dem Garten meiner Eltern, Weintrauben vom Nachbarn, Baumnüsse vom Onkel und Süßmost vom Bauernhof «gesammelt».

Einiges davon lässt sich problemlos lagern oder haltbar machen. Die Äpfel auf dem Bild haben wir teilweise zu Apfelmus gekocht, teilweise in Schnitzen getrocknet. Ein Idealer Snack beim Winterwandern.



## Auf dem Balkon lagern



[Violetter Chabissalat](#) lässt sich wunderbar ein paar Tage im Voraus vorbereiten.

Während der kühlen Jahreszeit kann man ihn statt im Kühlschrank problemlos auf dem Balkon lagern. Er wird dabei von Tag zu Tag besser.

## Spülmittel aus dem Garten

Ein paar Blätter zerschnittene Efeu-Blätter in etwa 3dl Wasser während 5 Minuten kochen. Das Wasser nach dem Abkühlen sieben und abfüllen. Schäumt es beim Schütteln leicht, hat es funktioniert und kann als Spülmittel verwendet werden.

Bei uns bewährt sich dieses günstige und schnell hergestellte Abwaschmittel seither im täglichen Einsatz. Es ist frei von Plastik und Chemie. Das Geschirr muss trotzdem wie beim herkömmlichen Mittel gründlich gespült werden, denn Efeu ist giftig. Einzig für hartnäckige Fälle fehlt uns die Geduld und wir greifen dann zum «Klassiker».

