

Anders essen

Start am 12. September 2014: Initiative gegen Lebensmittelverschwendung

Der 15. Mai 2015 ist Food Revolution Day. Eine Initiative, mit der [Jamie Oliver](#) für das Fach „Gesunde Ernährung“ an Schulen wirbt.

Hey

Nachdem gerade jemand das Thema „Lebensmittel“ angesprochen hatte, kamen wir auf die Idee, eine Rezept-Sammlung anzulegen. Darin stehen für jeden Monat/für jede Jahreszeit Gerichte, die man zu dieser Zeit gut kochen kann ohne viele Lebensmittel aus dem Ausland kaufen zu müssen. Das heißt, wir versuchen so gut es geht nur Sachen zu verwenden, die man aus der Gegend in dem Monat/in der Jahreszeit bekommen kann

Natürlich ist das von Region zu Region verschieden, aber wir werden sehen, wie genau wir es aufteilen werden und wie oft wir neue Gerichte reinstellen.

Wir hoffen, ihr findet die Idee gut und nutzt auch mal ein paar Rezepte ☐

Marla (15)

[Hier geht es zu den Rezepten](#)

Weitere Rezepte findest du bei [vegan.at](#), [ProVeg International](#), [Peta](#) oder der [Schweizerischen Vereinigung für Vegetarismus](#).

Du hast noch Zutaten, weißt aber nicht, was du daraus kochen kannst? Dann findest du bestimmt auf [restegourmet.de](#) Rezepte dazu.

Du hast zu viel eingekauft oder gekocht? Dann kannst du das, was du zu viel hast, mit anderen auf [foodsharing.de](#) teilen. Du

kennst verlassene Obstgelände oder Wildobstbestände in deiner Nähe? Teile anderen deine Entdeckung auf mundraub.org mit und genieße selbst mit kleinem Footprint (wenn du nicht mit dem Auto zu den Fundorten fährst).

Das **Institut für Energie- und Umweltforschung Heidelberg** ([ifeu](http://ifeu.de)) hat eine Orientierungshilfe für KonsumentInnen und BeraterInnen zum [Ökologischen Fußabdruck von Lebensmittel und Gerichten in Deutschland](#) erstellt. Wobei das nicht ganz korrekt ist, denn ist vor allem der CO₂-Fußabdruck. Exemplarisch wird für einige Lebensmittel noch der Phosphat-Fußabdruck, Wasser-Fußabdruck, Flächen-Fußabdruck und Energiebedarf angegeben.

Einen CO₂-Rechner des **Umweltbundesamtes** in Zusammenarbeit mit dem **ifeu**, mit dem du auch den CO₂-Ausstoß deiner Mahlzeit berechnen kannst, findest du [hier](#).

Welche Gemüse, Nüsse, Salat- oder Obstsorten du wann aus heimischem Anbau essen kannst, findest du im [Saisonkalender](#), den du nach Bedarf abändert kannst. Über Ergänzungen oder Hinweise zu möglichen Fehlern freuen wir uns immer. Hier noch der Link zum [Utopia Saisonkalender](#)., den du dort ebenfalls herunterladen kannst. In ihm findest du auch die Zeiten für Obst.

Zeichenerklärung

0	= Wildpflanze
F	= Freilandanbau
K	= Kalttreibhaus/unter Folie
W	= Warmtreibhaus
L	= Lagerware
()	= nicht im Supermarkt

Links

- <http://www.kuechengoetter.de/saisonkalender.html>
- <http://www.aid.de/verbraucher/saisonkalender.php>
- <http://www.regional-saisonal.de/saisonkalender>
- http://www.edeka.de/EDEKA/de/edeka_zentrale/rezepte/tipps_und_wissenswe
- <http://images.umweltberatung.at/htm/Saisonkalender-2011.pdf>
- http://www.ebl-naturkost.de/e1401/e3022/Saisonkalender_neu.pdf

Gemüse	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Aubergine/Melanzani							(K)	(K)	(K)	(K)		
Bärlauch		0	0	0	0							
Blumenkohl					F	F	F	F	F	F	F	F
Bohnen, grüne							F	F	F	(F)		
Bohnen, dicke						(F)	(F)	(F)				
Brokkoli					(F)	F	F	F	F	F		
Butterrüben	L	L	L	L				F	F	F	F	F
Champignons	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K	K
Chicorée	F	F	F	L	L	L	L	L	L	F	F	F
Erbsen						(F)	F	F				
Fenchel						F	F	F	F	F	(F)	
Grünkohl	F	L								F	F	F
Gurke			W	W	W	(F)	(F)	(F)	W	W		
Guter Heinrich						0	0	0	0	0	0	
Kartoffeln/Erdäpfel	L	L	L	L	L	F	F	F	F	F	L	L
Knoblauch	L	L	L	L	L	L	F	F	L	L	L	L
Kohlrabi					K	F	F	F	F	F	W	
Kürbis	L	L	L					F	F	F	F	L
Lauch-/Porree	L	L	L	L	F	F	F	F	F	F	F	F
Lauch-/Frühlingszwiebel				K	F	F	F	F	F	F		
Mais								F	F	F		
Mangold					(F)	F	F	F	F	F		
Möhren/Karotten	L	L	L	L	L	F	F	F	F	F	L	L
Paprika							(K)	(K)	(K)	(K)		
Pastinaken	L	L	L					F	F	F	F	L
Radieschen				(K)	F	F	F	F	F	F	(F)	
Rosenkohl/Kohlsprossen	(F)	(F)	(F)							F	F	F
Rote Beete	L	L	L	L	L	L	F	F	F	F	F	L
Rotkohl	L	L	L	L	L	K	F	F	F	F	F	L
Schwarzwurzel	L	L							F	F	F	L
Sellerie, Knollen-	L	L	L	L	L	L	F	F	F	F	L	L
Sellerie, Stauden-					F	F	F	F	F	F		
Spargel				K	F	F						
Spinat				F	F	F			F	F	F	
Spitzkohl	L	L			K	F	F	F	F	F	F	L
Steckrüben	L	L	L						F	F	F	L
Tomaten/Paradeiser			W	W	W	W	(K)	(K)	(K)	W	W	
Topinambur	F	F	F							F	F	F
Weißkohl	L	L	L	L	K	K	F	F	F	F	F	L
Wirsingkohl	L	L	L	L	L	K	F	F	F	F	F	L
Zucchini						K	F	F	F	F		
Zuckererbsen						F	F	F				
Zwiebeln	L	L	L	L	L	L	F	F	F	F	L	L
Salat	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Batavia					F	F	F	F	F			
Chicorée	F	F	F	L	L	L	L	L	L	F	F	F