

MAGDALENA
MUTTENTHALER

THE EASY GREEN WAY

*Einfach nachhaltig kochen
und leben*



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

© Printausgabe: GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München, 2020

Alle Rechte vorbehalten. Weiterverbreitung und öffentliche Zugänglichmachung, auch auszugsweise, sowie die Verbreitung durch Film und Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlags.

Projektleitung: Sabine Sälzer

Lektorat: Katharina Lisson

Korrektur: Jutta Friedrich

Covergestaltung: independent Medien-Design, München:
Horst Moser (Artdirection)

Assistenz Foodstyling: Aleksandar Markovic

Assistenz Fotografie und Editing: Yara Bousaab

Assistenz Text: Sophia Pröbster

eBook-Herstellung: Lena-Maria Stahl

 ISBN 978-3-8338-7602-8

1. Auflage 2020

Bildnachweis

Coverabbildung: Lisa Hantke

Fotos: Lisa Hantke; Magdalena Muttenthaler

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-7602 09_2016_02

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de
Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter,
auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können
wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr
übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets
der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten
verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen
vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich
ändern.

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren/innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Haben Sie weitere Fragen zu diesem Thema? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung, auf Lob, Kritik und Anregungen, damit wir für Sie immer besser werden können. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem online-Kauf.

KONTAKT

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Leserservice

Postfach 86 03 13

81630 München

E-Mail: leserservice@graefe-und-unzer.de

Telefon: 00800 / 72 37 33 33*
Telefax: 00800 / 50 12 05 44*
Mo-Do: 9.00 - 17.00 Uhr
Fr: 9.00 bis 16.00 Uhr (* gebührenfrei in D, A,
CH)

Backofenhinweis

Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Die Temperaturangaben in unseren Rezepten beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze und können bei Gasherden oder Backen mit Umluft abweichen. Details entnehmen Sie bitte Ihrer Gebrauchsanweisung.



Vorwort der Autorin

Dieses Buch trägt den Titel THE EASY GREEN WAY – und das, obwohl vieles, was man zum Thema Nachhaltigkeit liest und sieht, so gar nicht einfach scheint.

Globaler Klimawandel, ausufernde Müllproduktion, ungebremster Konsum – für einige der großen Probleme unserer Zeit bedarf es dringend Lösungen. Häufig vergessen wir jedoch, dass nachhaltige Veränderungen nicht auf globaler, sondern auf persönlicher Ebene beginnen.

In diesem Buch möchte ich Dich ermutigen, Deinen Gestaltungsspielraum zu nutzen, und Dir Ideen und Anregungen geben, Deinen Alltag nachhaltig zu verändern. Ich möchte Dich einladen, regionale Lebensmittel neu für Dich zu entdecken, mit wenigen Zutaten natürliche Produkte für Dein Zuhause selbst herzustellen und Zeit und Raum für das zu schaffen, was wirklich wichtig ist.

Ich wünsche mir, dass Du auch andere mit Deiner Begeisterung für ein nachhaltiges und bewusstes Leben ansteckst und so Teil einer großen Bewegung wirst, die letztlich zu positiven Veränderungen führt, die wir uns jetzt noch nicht mal ausmalen können.

Wie auch immer Dein persönlicher GREEN WAY aussieht, ich freue mich, Dich mit diesem Buch dabei begleiten zu dürfen! Magdalena Muttenthaler



Mein Weg

Nachhaltigkeit hat viele Gesichter. Für den einen bedeutet nachhaltig zu leben, weniger Auto zu fahren, für den anderen, sich pflanzlich zu ernähren, und für den Nächsten, weitestgehend auf Plastik und Flugreisen zu verzichten. Und genauso wie viele Wege nach Rom führen, gibt es auch viele Wege, die zu einem nachhaltigeren Leben führen. Von meinem Weg möchte ich hier erzählen.

Mein Leben sah nicht immer so aus, wie es jetzt aussieht. Bis vor wenigen Jahren strebte ich noch eine juristische Karriere an, glaubte an das Veränderungspotenzial, das ich mir mit dieser Berufslaufbahn erarbeitete, und traf

Alltagsentscheidungen vor allem aus Zweckmäßigkeit. Langsam, aber sicher schlich sich jedoch die Erkenntnis ein, dass der Einfluss, den ich so auf meine Umwelt nehmen konnte, beschränkt ist. Ich beschloss, bei mir selbst anzufangen, veränderte kleine Dinge im Alltag und kreierte mir so ein nachhaltigeres Leben. Nach und nach nahm ich auch berufliche Veränderungen vor, gründete eine Nachhaltigkeitsplattform, übernahm die Leitung eines Start-up-Accelerators, der nachhaltige Unternehmensgründungen unterstützt, und begann Unternehmen, die nachhaltiger agieren wollten, zu beraten.

Während Veränderungen oft mit einem großen Knall, einem tiefen Fall oder einer erschütternden Erkenntnis verbunden sind, war mein Weg zu einem beruflich sowie privat nachhaltigeren Leben ein langsamer, aber stetiger Prozess. Der Erkenntnis folgend, dass nicht die Welt sich verändert, sondern der Mensch die Welt verändert, habe ich weder bahnbrechende noch radikale Entscheidungen getroffen. Ich habe lediglich begonnen, kleine Dinge in meinem Alltag zu verändern, wie beispielsweise verstärkt mit saisonalen Zutaten zu kochen oder mit selbst hergestellten Produkten ein natürliches Zuhause zu schaffen. So klein waren diese Dinge, dass sie zunächst für niemanden außer mir selbst sichtbar waren.

Dabei stellte ich nicht nur fest, dass es für fast alle chemischen oder stark verarbeiteten Produkte eine einfache und natürliche Alternative gibt, sondern merkte auch, dass ein nachhaltiges Leben nicht zwangsläufig von Verzicht und Anstrengung geprägt ist. Im Gegenteil, es bietet eine Fülle an Möglichkeiten, die uns sogar bereichern: das Gespräch mit dem Bauern beim Einkauf auf dem Markt, das Herstellen von natürlicher Kosmetik sowie Reinigern oder der zufriedene Blick in das sorgsam eingerichtete Zuhause, in dem man sich so viel lieber aufhält, wenn sich nur noch Gegenstände darin befinden, die einem wirklich etwas bedeuten.

Ich begann, all diese Ideen und Anregungen auf meinem Blog namens FREE MINDED FOLKS festzuhalten, und merkte, dass es da draußen viele Menschen gibt, die ihren eigenen Alltag natürlicher und nachhaltiger gestalten wollen.



Mit der Erkenntnis, dass ein nachhaltiges Leben für jeden anders aussieht, wurde aus dem Blog eine Plattform, auf der meine Ideen auf die von anderen Menschen trafen. Und aus der Plattform wurde schließlich eine Bewegung. Eine Bewegung von Menschen, für die eine selbstbestimmte nachhaltige Lebensweise bedeutet, ohne strenge Vorgaben aus einem großen bunten Blumenstrauß von Ideen wählen zu können, wie ihr Weg zu einem nachhaltigeren Leben aussieht – jeden Tag aufs Neue (www.freemindedfolks.com). In diesem Buch findest Du Ideen, Anregungen und Rezepte mit saisonalen Zutaten für tolle Gerichte, für schadstoff- und

plastikfreie Kosmetik- und Reinigungsprodukte sowie für ein bewussteres Leben. Nimm mit, was Dir gefällt, und passe an Dein Leben an, was Dich nicht so anspricht.



SEASONAL COOKING

Nachhaltige Ernährung bedeutet für mich, sich mit natürlichen, saisonalen pflanzlichen Lebensmitteln mit geringer Verarbeitung und Verpackung zu versorgen, sich wieder bewusst mit Zutaten, ihrer Herkunft und ihren Zubereitungsmöglichkeiten auseinanderzusetzen und so einen neuen Bezug zu dem zu entwickeln, was wir täglich kochen und essen. Ich sehe den wöchentlichen Einkauf

weniger als eines der vielen lästigen To-dos, die es abzuhaken gilt, sondern mehr als eine kulinarische Entdeckungsreise – über den Wochenmarkt oder durch den lokalen Supermarkt.

Die Kriterien, an denen ich mich dabei vor allem orientiere, sind eine weitestgehend pflanzliche Ernährung, Natürlichkeit, Saisonalität und Regionalität sowie eine geringstmögliche Verpackung.

Im Rahmen einer **weitestgehend pflanzlichen Ernährung** meidet man bereits viele Treibhausgas-Emissionen, die durch Viehzucht und Tierhaltung verursacht werden. Daher verzichte ich so gut es geht auf tierische Lebensmittel und greife lediglich dort, wo die anderen Kriterien den Nachhaltigkeitswert des jeweiligen Produkts deutlich negativ beeinflussen, auf regionale tierische Lebensmittel zurück.

Natürlichkeit bedeutet bei frischen Lebensmitteln wie etwa Obst oder Gemüse einen natürlichen, ggf. biologischen, schadstofffreien Anbau. Bei verarbeiteten Lebensmitteln hingegen bedeutet Natürlichkeit, dass nur wenige zusätzliche Inhaltsstoffe hinzugefügt und wenige Verarbeitungsschritte ins Endprodukt eingeflossen sind. Zu viele Inhaltsstoffe auf der Packung weisen meist auf ein stark verarbeitetes Lebensmittel hin.

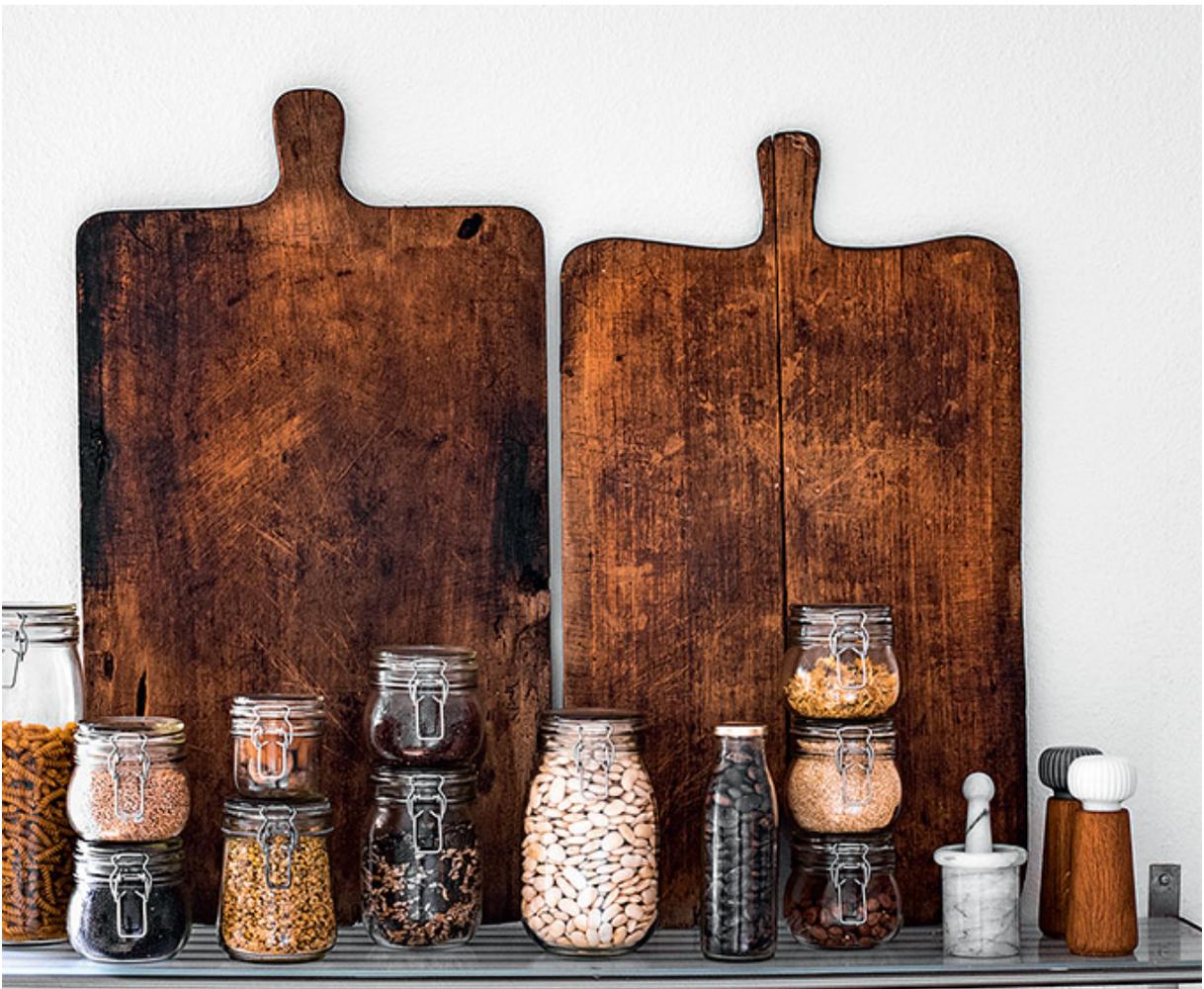
Saisonalität und Regionalität sind deshalb von so großer Bedeutung für eine nachhaltige Ernährung, da sich jeglicher Transport auf die CO₂-Bilanz von Lebensmitteln auswirkt.

Wir haben in Europa großes Glück, das ganze Jahr über Zugang zu frischen Lebensmitteln mit akzeptablen Transportwegen zu haben, die weder Schiff- (hohe Meeres- und Luftverschmutzung) noch Flugtransport (hohe CO₂-Bilanz) umfassen. Ich versuche daher, stets saisonales Obst und Gemüse aus regionalem Anbau zu kaufen, da die Transportwege hier besonders kurz ausfallen.

Aufgrund des globalen Müllproblems ist eine **geringstmögliche Verpackung** auch ein Kriterium, das ich beim Einkauf berücksichtige. Bei Lebensmitteln dient ein Großteil der Einweg- bzw. Plastikverpackungen dem Marketing, der Haltbarkeit während der Lieferkette oder der Positionierung in den Supermarktregalen. Da ein Großteil dieser Verpackungen nach wie vor nicht recycelt wird, versuche ich, sie möglichst zu meiden. Dies gelingt am besten beim Einkauf auf dem Wochenmarkt, im Unverpackt-Laden oder mit einer Bio-Kiste.

Auch wenn die Anwendung dieser Kriterien dem Prinzip nach einfach ist, kann es sein, dass man bei manchen Produkten zu überraschenden Einsichten gelangt: zum Beispiel, dass ein Stück unverpackter Bio-Käse aus dem Hofladen nachhaltiger sein kann als die in Plastik verpackte, stark verarbeitete vegane Alternative aus dem Ausland. Des Weiteren zeigt sich, dass beliebte Trends und Superfood wie Acai-Beeren, Chia-Samen und Cashewnüsse wegen ihrer langen Reise besser zu meiden sind; und obwohl die Banane – ähnlich wie der Apfel – zum Alltagsobst zählt, vergessen wir oft, dass sie einen langen Transportweg hinter sich hat. Hingegen können Ingwer, Quinoa und manche Reissorten mittlerweile aus deutschem bzw. österreichischem Bio-Anbau bezogen werden.

Es gilt daher, keine pauschalen Aussagen zu Lebensmitteln zu treffen, sondern Einzelentscheidungen zu fällen und stets offenzubleiben für neue Erkenntnisse.



Wie bei allem sollte man auch hier nicht zu streng zu sich zu sein: Weder muss man von heute auf morgen alles verbannen, was nicht regional ist, noch im Winter an dem wenigen saisonalen Gemüse verzweifeln. Ich versuche, nachhaltige Lebensmittel in den Mittelpunkt meiner Ernährung zu stellen, ohne mich dabei in das Korsett eines allzu starren Regelwerks zu zwängen.

Um die Prinzipien einer nachhaltigen Ernährung im Alltag umzusetzen, habe ich für mich folgende Einkaufsroutine entwickelt: Einmal pro Woche kaufe ich saisonales Obst und Gemüse – die Grundlage für all meine Gerichte. Dieses beziehen wir zum Großteil über eine regionale Bio-Kiste.

Den restlichen wöchentlichen Einkauf erledige ich am Wochenmarkt oder im lokalen Bio-Markt. Hier kaufe ich (alternative) Milchprodukte, meist Eingelegtes (wie beispielsweise Kapern oder Oliven) und je nach Meal-Plan womöglich etwas Vollkornpasta.

Einmal im Monat kaufe ich Getreide (wie Hirse, Dinkel oder Grünkern) und Quinoa aus lokalem Anbau als Basis für viele meiner Bowls. Ebenso wie getrocknete Hülsenfrüchte (etwa Linsen, Bohnen und Erbsen), Nüsse, Flocken und Kerne, die ich im Unverpackt-Laden in große Gläser abfülle und mit meinem Fahrrad nach Hause bringe.

Gemeinsam mit ein paar anderen trockenen Zutaten (verschiedene Mehle, weitere Backzutaten und einige wenige Gewürze), dunkler Schokolade, Trockenfrüchten (etwa Aprikosen und Feigen) sowie gutem Essig und Olivenöl sind das die wichtigsten Lebensmittel für eine simple, nachhaltige Ernährung zu Hause.



CLEAN BEAUTY

Im Rahmen meiner Beauty-Routine freue ich mich, nach und nach immer mehr selbst hergestellte Produkte, die aus nur wenigen natürlichen Inhaltsstoffen bestehen, zu integrieren. Angefangen von einem Gesichts-öl zum Abschminken über einen Toner mit Kamillenblüten bis hin zu einem pflegenden Lippenbalsam. Häufig braucht es nur drei bis fünf natürliche Zutaten aus dem Supermarkt oder der Apotheke, um einfache, aber effektive Beauty-Produkte herzustellen. Während ich im Alltag nicht allzu viel Zeit aufwende, gönne ich mir am Ende der Arbeitswoche gerne eine kleine Auszeit, um den Stress der Woche hinter mir zu lassen. Ein Bad mit

Lavendelöl, ein sanftes Peeling, eine feuchtigkeitsspendende Maske oder ein Körperöl wirken oftmals Wunder und helfen beim Runterkommen und Abschalten.

Auf den Clean-Bauty-Seiten möchte ich Dich einladen, Dir etwas Zeit für Deine Beauty-Routine zu nehmen und kleine Auszeiten mit natürlichen Produkten in Deinen Alltag zu integrieren.



NATURAL CLEANING

Über die Jahre habe ich gelernt, dass ein aufgeräumtes, sauberes Zuhause auch für einen ruhigen Geist sorgt. Und ebenso, wie ich auf natürliche Ernährung achte, so möchte

ich auch ein natürliches Zuhause schaffen: angefangen von einem Raumspray mit wunderbarem Thymianduft über ein natürliches Waschmittel für meine Kleidung bis hin zu einem Allzweckreiniger aus Orangenschalen.

Es braucht keine chemischen Produkte in Plastikverpackungen, sondern lediglich etwas Neugier und Freude daran, ein paar wenige Produkte selbst herzustellen und so ein Zuhause zu schaffen, in dem man sich wirklich wohlfühlt und gerne aufhält.

Mit den folgenden Zutaten, die in gut sortierten Apotheken, Bio-Fachläden oder im Onlinehandel erhältlich sind, stelle ich den Großteil meiner Reinigungsprodukte für ein natürliches Zuhause her: Soda, Essig, Zitronensäure, Natron, Kernseife, Bio-Ethanol, ätherische Öle.

Abgefüllt in schöne braune Glasflaschen müssen die selbst hergestellten Reiniger nicht im Schrank versteckt werden, sondern warten dort, wo sie gebraucht werden, auf ihren Einsatz.

So gelingt es mir, unser Zuhause mit wenigen Handgriffen zwischendurch so sauber zu halten, dass es nur hin und wieder einer Großreinigung bedarf. Die frei gewordene Zeit am Wochenende nutze ich gerne für wichtige Dinge.

Auf den Natural-Cleaning-Seiten möchte ich Dir zeigen, wie Du mit wenigen Mitteln konventionelle Reiniger ersetzen und Dein Zuhause auf natürliche Art und Weise pflegen kannst.



CONSCIOUS LIVING

Weniger Zeug, mehr Zeit – so könnte man beschreiben, welche Ideen hinter den Conscious-Living-Seiten stecken. Den Fokus stärker auf ein bewusstes Leben zu legen, hat mich gelehrt, meinem Arbeitsleben Grenzen zu setzen, mein Zuhause und die darin befindlichen Gegenstände anders zu schätzen sowie mein Konsumverhalten zu überdenken. Folgende Prinzipien prägen seither mein Leben:
Weniger unnötiges Zeug: den Wert der Dinge, die man bereits besitzt, zu erkennen und sich von Unnötigem zu

trennen, sodass mehr Raum für das bleibt, was wirklich wichtig ist.

Weniger Müll: das gilt im Bad, in der Küche oder unterwegs – indem man erkennt, welche Optionen es gibt, fällt es einem leichter, Schritt für Schritt Müll zu reduzieren.

Weniger Konsum: nur das zu konsumieren, was meinen Nachhaltigkeitsansprüchen an Material, Produktion und Gebrauchswert gerecht wird.

Mehr Lust, Dinge selbst zu machen: einfache DIY-Anleitungen, die Lust auf eigenes Kreieren machen, wie beispielsweise das Herstellen von Kerzen oder Wachstüchern.

Mehr Zeit für das, was wirklich wichtig ist: letztlich reduziert man weder Besitz noch Müll um des Reduzierens willen, sondern um Zeit und Raum zu haben für die Menschen, die uns etwas bedeuten, Zeit, zu reflektieren, oder Zeit für all jene Dinge, die wir zu lange aufgeschoben haben.

Die Anregungen auf den Conscious-Living-Seiten sollen Dich innehalten lassen, damit Du Dich und Dein Zuhause neu ausrichten kannst.





Frühling

MÄRZ, APRIL, MAI



WENN IM FRÜHLING ALLES ERWACHT

Sobald im Frühling die ersten Sonnenstrahlen dazu einladen, das Haus zu verlassen, nutze ich das Fahrrad für meine wöchentlichen Marktbesuche.

Entlang der Wege, auf denen sich Spaziergänger wieder zahlreich tummeln, ragen die ersten Tulpen aus dem Boden.

Freue Dich im Frühling auf geröstete Möhren mit Haselnüssen, Brote mit eingelegter Paprika und Bärlauch sowie Flammkuchen mit Wildkräutern und Walnussöl.

Stelle Seife her, die das Badezimmer nach jedem Gebrauch mit einem frischen Duft erfüllt. Gönn Deiner Haut nach dem langen Winter ein Peeling und ein reichhaltiges Körperöl.

Nutze die Energie des neuen Jahres, um Dein Zuhause von all den unnötigen Dingen zu befreien, die sich angesammelt haben, und etabliere ein Morgenritual, das Dir einen gelassenen Start in den Tag ermöglicht.



MÜSLI AUS DEM OFEN MIT GETROCKNETEN FEIGEN

SEASONAL COOKING

Dieses Müsli aus dem Backofen ist einer der Gründe, warum ich jeden Morgen aufstehe. Mit etwas Haferdrink, frischen Früchten und einer Tasse handgebrühtem Filterkaffee schafft dieses Müsli eine wunderbare Grundlage für den Tag.