

TOTAL VEGAN ZERO WASTE

EINFACHE
REZEPTE

+

FÜR
BESSERES
ESSEN



UND
EINE
BESSERE
WELT



MAX LA MANNA

Blütenbar

TOTAL VEGAN ZERO WASTE

EINFACHE
REZEPTE

+

FÜR
BESSERES
ESSEN



UND
EINE
BESSERE
WELT



MAX LA MANNA

Blütenbar

Über das Buch

In den sozialen Netzwerken inspiriert der Koch und Aktivist Max La Manna fast eine Million Menschen dazu, ihren Lebensmittelkonsum zu überdenken. Sein Ziel ist es, jede Verschwendung von Lebensmitteln zu vermeiden und trotzdem köstlich und gesund zu essen. In seinem ersten Kochbuch stellt er 80 seiner besten Rezepte vor, die allen schmecken, gesund sind und dabei noch Geld und Lebensmittel sparen; Banana-Bread-Granola, Kürbis-Pasta, crispy Blumenkohl-Curry, Brokkolistrunk-Suppe oder schnelle Leftover-Veggie-Nachos: Max kocht mit einfachen, überall erhältlichen Zutaten und ohne viel Aufwand für ein nachhaltigeres Leben. Dazu gibt es Tricks für zu Hause vom DIY-Deo bis zum selbst gemachten Zitronenreiniger und eine 21-Tage-Zero-Waste-Challenge.

Über Max La Manna

Nach vielen Jahren als Koch in Restaurants gründete **Max La Manna** seine Onlineplattform für Rezepte, Müllvermeidungstipps und Ideen zum Sparen von Geld und Lebensmitteln im Jahr 2017. Heute hat er fast 1 Million

Follower. »More Plants, Less Waste« ist sein erstes Kochbuch und wurde mit Preisen ausgezeichnet

Mary Scherpe lebt seit fast zwanzig Jahren in Berlin und schreibt dort über das Stadtleben, Essen und Stil. Seit 2006 auf ihrem Kanal @stilinberlin und für Publikationen wie Vogue, Zeit u. a. Ihr Buch »An Jedem Einzelnen Tag« erschien 2014. 2017 hat sie den Feminist Food Club gegründet, eine Community, die sich gegen Sexismus, Klassismus und Rassismus in der Gastro engagiert.

ABONNIEREN SIE DEN NEWSLETTER DER AUFBAU VERLAGE

Einmal im Monat informieren wir Sie über

- die besten Neuerscheinungen aus unserem vielfältigen Programm
- Lesungen und Veranstaltungen rund um unsere Bücher
- Neuigkeiten über unsere Autoren
- Videos, Lese- und Hörproben
- attraktive Gewinnspiele, Aktionen und vieles mehr

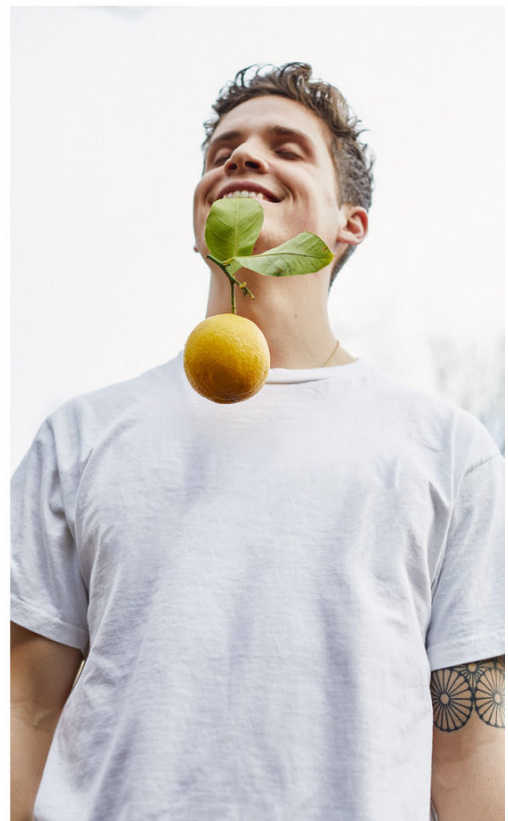
Folgen Sie uns auf Facebook, um stets aktuelle Informationen über uns und unsere Autoren zu erhalten:

<https://www.facebook.com/aufbau.verlag>

Registrieren Sie sich jetzt unter:

**[https://www.aufbau-
verlage.de/newsletter-uebersicht](https://www.aufbau-verlage.de/newsletter-uebersicht)**

Unter allen Neu-Anmeldungen verlosen wir
jeden Monat ein Novitäten-Buchpaket!



TOTAL VEGAN ZERO WASTE

EINFACHE
REZEPTE



FÜR
BESSERES
ESSEN



UND EINE
BESSERE
WELT

AUS DEM ENGLISCHEN VON MARY SCHERPE

MAX LA MANNA



INHALT

EINFÜHRUNG

Meine Geschichte

Was passiert mit den ganzen Lebensmitteln?

Reden wir über Plastik

Was ich in meinem Vorratsschrank aufbewahre

Bevor du loslegst, einige Anmerkungen zu meinen Rezepten

Ein paar Hinweise vom Koch

Die Rezeptsymbole

01 MEHR PFLANZEN ZUM FRÜHSTÜCK

Weniger Abfall erzeugen

Wie man kompostiert

02 MITTAGESSEN OHNE VERSCHWENDUNG

Wie du in 7 Tagen deine Lebensmittelabfälle reduzierst

Vier Wege, bewusster zu konsumieren

03 ABENDESSEN OHNE VERLUSTE

Lebensmittel, die einfach nachwachsen

Zero-Waste-Life-Hacks für zu Hause

04 NACHHALTIGE SÜSSIGKEITEN

Wie sich Entscheidungen im Supermarkt auf die Umwelt auswirken

Zero Waste für Haut und Körper

05 KOMPLETT SELBER GEMACHT

Getrocknete Hülsenfrüchte Und Bohnen Kochen

Mach Reis Oder Spiralen Draus

Zero-Waste-Hacks

06 21-TAGE-CHALLENGE

21-Tage-Challenge

Danksagungen

EINFÜHRUNG



MEINE GESCHICHTE

Über 800 Millionen Menschen hungern oder haben nicht genügend Essen für einen aktiven Lebensstil. Dennoch verschwenden wir ein Drittel der zum Verzehr produzierten Lebensmittel - das sind 1,3 Milliarden Tonnen. Das ergibt überhaupt keinen Sinn. Nachdem ich mich 2012 entschied, vegan zu leben, gründete ich eine Onlineplattform, weil ich wollte, dass Menschen wieder positiv mit Essen und unserem Planeten in Kontakt kommen. Ich habe Plastik den Kampf angesagt und möchte, dass Essensreste, die oft in den Müll wandern, wieder zu neuem Leben erweckt werden. Und bisher konnte ich so Tausende Menschen auf der ganzen Welt dazu anregen, ihr Konsumverhalten zu überdenken.

WO MEINE REISE BEGANN ...

Ich wuchs in einem großen italienisch-amerikanischen Haushalt in einer Kleinstadt in den USA auf. Meine Leidenschaft für gutes Essen und den Schutz unseres Planeten habe ich von meinen Eltern. Mein Vater war Koch

und hatte mehrere Restaurants, meine Mutter arbeitete beim Fernsehen und war eine begeisterte Gärtnerin. Essen und Natur waren in unserer Familie schon immer wichtig. Ich erinnere mich noch gut daran, wie ich mit meiner Mutter in unserem Garten Zeit verbrachte, um zu pflanzen, zu gießen und zu ernten: von reifen roten Tomaten und Knoblauch bis hin zu grünem Blattsalat und Winterkürbis. Ich hatte das Glück, dass meine Eltern gern selbst kochten und für uns köstliche hausgemachte Mahlzeiten zubereiteten – wir aßen alles, was auf den Teller kam. Reste gab es keine zu entsorgen. Ich liebte gebratene Hühnerbrust vom Grill, die Cheeseburger meines Vaters, die Fleischbällchen meiner Mutter am Samstagabend. Wir gingen selten essen, wir mochten es unkompliziert, hatten Spaß daran, etwas mit Lebensmitteln zu tun zu haben, und halfen alle mit, das Abendessen vorzubereiten oder nach dem Essen abzuwaschen.



Meinen ersten Job hatte ich mit 16 Jahren als Pizzabäcker, und seither habe ich immer wieder in verschiedenen Berufen in der Gastronomie und der Lebensmittelindustrie gearbeitet. Mit 20 zog ich allein nach New York, um als Model zu arbeiten und als Kellner zu jobben. Als ich aufwuchs, drehte sich mein Tag um meine Familie und Essen. Alkohol hatte ich bis dahin kaum getrunken. Der Betonschungel New Yorks öffnete mir das Tor zu einer Welt, die ich nicht kannte. Ich lebte auf der Überholspur, gefangen in der Hektik der Stadt – ich sagte zu allem Ja und

verbrachte meine Zeit mit endlosem Socializing, Partys mit Supermodels und Celebrities – und verlor schnell den Fokus, vernachlässigte meine Gesundheit und vergaß, was mir ein gutes Leben bedeutete.

Auf der Suche nach Orientierung und einem Neuanfang zog ich 2016 nach Sydney, Australien, wo ich zwei Restaurants leitete und für eine vegane Schokoladen-Manufaktur arbeitete. Waren in New York meine Gesundheit und meine Liebe zum Kochen in den Hintergrund getreten, wurde dort meine Leidenschaft für Essen neu entfacht. Ich entschied mich ganz bewusst für eine Lebensweise, die sich besser für den Planeten und meinen Körper anfühlte. Pflanzliche Ernährung schien mir viel sinnvoller, und je mehr Pflanzen ich aß, desto besser fühlte ich mich.



In Sydney traf ich eine Menge Menschen, die neue Wege gingen. Auch ich konnte nicht mehr die Augen davor verschließen, dass wir in einer verschwenderischen Welt leben und dass ich ein verschwenderisches Leben geführt hatte. Jeden Morgen ging ich am Bondi Beach laufen, und mir fiel auf, dass Leute Plastikflaschen und Abfälle aufsammelten, die von den Strandbesuchern zurückgelassen wurden. Ich war an einem der schönsten Orte der Welt, und trotzdem hatten Plastik- und Lebensmittelabfälle uns fest im

Griff. Aber es gab auch Menschen, die dafür kämpften, dass sich etwas ändert. Inspiriert davon begann ich, meine eigenen Gewohnheiten zu hinterfragen. Jede Woche ging ich auf den örtlichen Bauernmarkt, dorthin kamen alle mit dem Fahrrad und benutzten wiederverwendbare Tragetaschen. Ich begann, meine eigenen Taschen und eine wiederverwendbare Wasserflasche mitzunehmen. Freunde zeigten mir einen Unverpacktladen, in den man seine Behälter mitbrachte, um Zutaten nachzufüllen. Das ergab alles so viel Sinn. Ein Lebensstil mit wenig Abfall, wie ich ihn bei anderen sah, schien mir nicht nur cool, sondern auch einfach möglich.

Als ich schließlich nach New York zurückkehrte, ergatterte ich einen Job als Barkeeper in einem angesagten vegan-vegetarischen Restaurant in Manhattan. Ich war noch kein Koch, aber wollte so viel wie möglich über Essen, Getränke und das Restaurantgeschäft lernen. Nach wenigen Monaten hatte ich mich hochgearbeitet und kochte zusammen mit den anderen in der Küche. In einer professionellen Restaurantküche schienen jedoch pflanzliche Gerichte und Kochen ohne Abfall nicht zusammenzugehören.



Eines Abends traf ich auf dem Heimweg von der Arbeit einen Mann, der um Essen bettelte. Ich fühlte mich hilflos und wollte etwas Gutes tun, also ging ich nach Hause, um zu schauen, was ich für eine warme Mahlzeit da hatte. Es gibt Momente, in denen Dinge einfach plötzlich klar werden, und dies war so einer. Verständnislos starrte ich auf das verfaulende Gemüse in meinem Kühlschrank, auf Lebensmittel, die ich hatte verkommen lassen. So oft landete Essen, für das ich Geld ausgegeben hatte, in der Mülltonne, weil es »verdorben« war oder weil ich mehr gekocht hatte, als ich brauchte. Als ich auf all das starrte,

was ich wegwerfen musste, sah ich nicht mehr nur dieses verschwendete Essen, sondern auch die damit verschwendete Zeit, die Energie, das Wasser, die Rohstoffe, die menschliche Arbeit und den Transport sowie den hungernden Mann, der vor dem Bahnhof bettelte.

Ich informierte mich über die Auswirkungen von Lebensmittelabfällen, darüber, was ich zu Hause tun könnte, und mir fiel immer mehr auf, wie viele Plastikverpackungen wir für Lebensmittel verwendeten und welche Belastungen wir damit für die Welt kreierten. Ich beschloss, endgültig auf Plastik zu verzichten und meine Lebensmittelabfälle zu reduzieren. Ich fing mit kleinen alltäglichen Änderungen an, was schließlich zu einem Lebensstil führte, der sich »Zero Waste« nennt.

Ich hatte das von heute auf morgen so entschieden, was anfangs eine große Herausforderung und anstrengend war, inklusive jeder Menge Rückschläge. Das Ziel und die Philosophie von Zero Waste ist es, nichts für die Mülldeponie zu produzieren. Aber ist das überhaupt möglich? Auch wenn es schwierige Momente gab und ich mit alten Gewohnheiten brechen musste, kann ich sagen: Ja, es ist wirklich machbar. Wenn du heute anfängst, bist du bereits einen Schritt näher an einem nachhaltigeren Leben und trägst deinen Teil dazu

bei, die Welt zu einem besseren und gesünderen Ort zu machen.

Unsere Gesellschaft begreift endlich, wie zerstörerisch unser Verhalten ist. Das fängt bei Plastik an und geht bis zu dem Fleisch, das wir bei jeder Mahlzeit essen. Uns wird jetzt immer klarer, dass wir bewusster konsumieren müssen, und das ist, was mein Buch will. TOTAL VEGAN, ZERO WASTE wird dir zeigen, wie man nachhaltiger einkauft, kocht und lebt.

Ich verrate meine Lieblingsrezepte, Tipps, Tricks und Kniffe, die dabei helfen, dass es nicht zu kompliziert wird und Spaß macht. Ich zeige dir, wie du Essensreste wiederverwerten kannst, z. B. wie du aus übrig gebliebenen Zitronen einen Haushaltsreiniger herstellst; wie du beim Kochen weniger verschwendest, indem du jeden Teil eines Lebensmittels verwendest – sogar das Wasser von Dosenbohnen (das du zu Butter verarbeiten kannst); und hoffentlich inspiriere ich dich dazu, alles, was du nicht verwenden kannst, zu kompostieren und deinen eigenen Kräutergarten auf der Fensterbank anzulegen.

Ich zeige dir, wie du smart einkaufst; wie du dich wehrst, sollte Plastik doch versuchen, in dein Leben einzudringen; und wie du mit einfachen Zutaten leichte und köstliche

pflanzliche Mahlzeiten zubereiten kannst, und so eine Lebensweise mit mehr Sinn und weniger Abfall entdeckst.

Jede kleine Veränderung, die wir machen, hat eine Wirkung. Ob du dich also dafür entscheidest, mehr Pflanzen zu essen oder weniger Abfall zu produzieren – oder beides, du tust dein Bestes, um unseren Planeten zu schützen und zu retten. Gemeinsam können wir das schaffen.

Max La Manna,

New Yorker Koch und Aktivist für Nachhaltigkeit



WAS PASSIERT MIT DEN GANZEN LEBENSMITTELN? FAKTEN, DIE DU ÜBER LEBENSMITTELVERSCHWEND UNG WISSEN SOLLTEST

01.

Lebensmittelverschwendung bedeutet eine erhebliche Verschwendung von Ressourcen, also Wasser, landwirtschaftliche Fläche, Energie, menschliche Arbeit und Kapital und verursacht unnötige Treibhausgasemissionen. Lebensmittelabfälle erzeugen jährlich 3,3 Milliarden Tonnen Kohlendioxid, was den globalen Klimawandel beschleunigt.

02.

Wären verschwendete Lebensmittel ein Land, so wäre es nach den Vereinigten Staaten und China der drittgrößte Kohlendioxidproduzent der Welt.



03.

Wenn ein Viertel der derzeit verschwendeten Lebensmittel gerettet werden könnte, würde dies ausreichen, um 870 Millionen hungrige Menschen zu ernähren.

04.

Durch die Beseitigung der weltweiten Lebensmittelverschwendung könnten jährlich 4,4 Milliarden Tonnen Kohlendioxid eingespart werden. Das entspricht der

Menge, die durch den Wegfall jedes vierten Autos gespart würde.



05.

Durchschnittlich werden in Deutschland 75 kg Lebensmittel pro Jahr und Person weggeworfen.

06.

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft schätzt, dass in Deutschland 6,1 Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle von Verbrauchern, 0,5 Millionen Tonnen von Einzelhändlern, 3,6 Millionen Tonnen von Lebensmittelherstellern und 1,7 Millionen Tonnen von Restaurants verursacht werden.

07.

Weltweit werden weniger als 3 Prozent der Lebensmittelabfälle recycelt, was bedeutet, dass Lebensmittel mehr als 20 Prozent der Abfälle auf unseren Deponien und in unseren Verbrennungsanlagen ausmachen.



REDEN WIR ÜBER PLASTIK

Wir haben Plastik erschaffen. Wir haben uns davon abhängig gemacht. Und jetzt ersticken wir darin. Plastik vermüllt die Erde. In den letzten Jahrzehnten wurden Milliarden Tonnen Plastik hergestellt, lediglich 9 Prozent davon werden recycelt, was passiert also mit den anderen 91 Prozent? Eine neue Studie schätzt, dass bis 2050 rund 12 Milliarden Tonnen Plastikmüll auf Deponien oder in der Natur landen werden: DIE ZEIT IST REIF! Wir müssen jetzt handeln!

- Jede Minute werden 2 Millionen Plastiktüten auf der ganzen Welt benutzt.
- In Deutschland entstehen 3,2 Millionen Tonnen Verpackungsabfälle pro Jahr, diese Zahl hat sich in den vergangenen 20 Jahren verdoppelt.
- 500 Millionen Plastikstrohhalm werden in Amerika jeden Tag benutzt; das ist genug, um die Erde zweimal zu umrunden.



Jedes Stück Plastik, das jemals produziert wurde, existiert heute noch.

- Weltweit werden dieses Jahr über 5 Billionen Plastiktüten verbraucht. Das sind 160.000 pro Sekunde. Aneinandergereiht würden sie siebenmal die Erde umrunden oder eine Fläche, doppelt so groß wie Frankreich, bedecken.
- Weniger als 1 Prozent der Plastiktüten werden recycelt. Sie werden meist aus Polyethylen hergestellt, das Jahrhunderte braucht, um sich abzubauen. Jede Tonne

recycelter Plastiktüten spart das Energieäquivalent von über 1700 Litern Öl.



Was wir »wegwerfen«, verschwindet nicht einfach, es muss irgendwo hin!

- Mindestens 8 Millionen Tonnen Plastik gelangen jedes Jahr in die Ozeane. Das ist so, als würden wir jede Minute eine LKW-Ladung Plastik ins Wasser kippen.
- Jedes Jahr verwechseln 100.000 Meerestiere Plastikmüll mit Nahrung und sterben.
- Wäre Plastik schon erfunden gewesen, als die ersten Siedler von Plymouth nach Nordamerika segelten – und hätte es auf der »Mayflower« Wasser und Snacks in

Plastikverpackung gegeben –, dieser Plastikmüll existierte wahrscheinlich noch heute, vier Jahrhunderte später.



Plastik bleibt für immer - ist es Zeit, Plastik zu überdenken?

