

Frisch, gesund und gut für das Klima

Wer sich nachhaltig ernähren möchte, kauft saisonal, regional und fair ein, verzichtet auf Verpackung und wirft keine Lebensmittel weg.

Von Annika Schneider, Hannah Pompalla und Claudia Linz



Foto: Yasonya – Shutterstock.com

Mit „Slow Food“ bewusst genießen

„Slow Food“ als Gegenbewegung zum Fastfood bemüht sich um die Erhaltung der regionalen Küche mit heimischen pflanzlichen und tierischen Produkten. Es geht dabei um die traditionelle Herstellungsweise – frei von gentechnisch veränderten Rohstoffen, He-

feextrakten, Zusatz- und Aromastoffen sowie synthetischem Zucker. Auch in Hohenlohe gibt es Betriebe, Getränkehändler und Restaurants, die sich diesem Credo verschrieben haben. www.hohenlohe-schwaebischhall.de/kulinarik/qualitaetsversprechen/slow-food.

Taste not Waste

Christian Mittermeier, Koch und Spitzengastronom aus Rothenburg, kreierte noch bis zum 9. März Menüs gegen die Lebensmittelvernichtung. Er verwendet Gemüse, das nicht der Norm entspricht, oder Backwaren vom Vortag und macht daraus zum Beispiel Krapfen-Tiramisu. Mit der Aktion will der 53-Jährige die Menschen für das Thema sensibilisieren. www.villamittermeier.de



Foto: Claudia Linz



Foto: Carsten Reinhard, Lädle im Riegenhof

Ganz ohne Verpackung

Unverpackt-Läden sind im Trend. Demnächst soll einer in Heilbronn eröffnet werden. Aber auch auf dem Demeter-Hof von Doris und Edmund Braun in Mainhardt können Kunden Mehl, Zucker, Getreide, Salz und Haferflocken in offener Form kaufen. „Inzwischen haben wir ein sehr breites Angebot von unverpackten Waren. Mit den Jahren sind Öle, Essige, Gewürze, diverse Wasch- und Putzmittel ins Sortiment gekommen“, sagt Carsten Reinhard, Mitarbeiter auf dem Hof.

Die Kunden können dabei nicht nur etwas für die Umwelt tun, sondern auch bedarfsgerecht einkaufen. „Sie können eigene Gefäße mitbringen und sich im Laden die gewünschte Menge abfüllen“, erzählt Reinhard. Außerdem besteht das Sortiment im „Lädle“ ausschließlich aus Bio-Produkten, die regional und saisonal hergestellt werden. „Regionale Ware hat den Vorteil, dass Transportwege kurz sind. Das spart Energie und schützt das Klima“, betont Carsten Reinhard.



Foto: Stadt Schwäbisch Hall

Pappbecher adé

Die Fairtrade-Stadt Schwäbisch Hall hat mit dem Landkreis und Bäckereien ein Mehrwegbecher-Pfandsystem für den Coffee-to-go eingeführt. Das Kaffeegetränk wird dazu zum Beispiel in der Cafeteria im Diak, bei der Bäckerei Scheu (Hall) und Bäckerei Eberl (Crailsheim) in einen Mehrwegbecher von Recup gefüllt. Für den Becher zahlt der Kunde einen Euro Pfand“, erklärt Stefano Rossi, städtischer Klimaschutzbeauftragter. Dadurch wird deutlich weniger Müll produziert. „Die Becher sind zwar aus Kunststoff, haben aber einen besseren ökologischen Fußabdruck als andere ‚nachhaltige‘ Becher aus Biokunststoffen, da der Energieeinsatz für die Produktion sehr gering ist.“ Weitere Standorte unter www.recup.de.

„Heidi“ oder „Edda“?

Für die selbstgefertigten Joghurts verwendet das Milchhandwerk Marlach ausschließlich die hofeigene Milch der Familie Reuther im Jagsttal. „Die Ursprünglichkeit ist uns sehr wichtig“, sagt Karin Reuther-Gruschka. „Die Milch wird nicht homogenisiert und schonend pasteurisiert. Wir behalten den vollen Fettgehalt von circa vier Prozent. Zudem verzichten wir auf künstliche Aromen, Konservierungsstoffe oder Verdickungsmittel“, betont sie. Über 20 Sorten stehen zur Wahl, die je nach Saison angeboten werden. Besonders charmant: Die Produkte tragen die Namen einiger Kühe: zum Beispiel „Heidi“ und „Edda“. Dahinter verbirgt sich Heidelbeer- und Erdbeer-Joghurt. www.milchhandwerk-marlach.de



Foto: Milchhandwerk Marlach



Foto: Claudia Linz

Nachhaltige Drinks

Simon Kistenfeger aus Rothenburg kreierte und mixt nachhaltige Cocktails. Sein Wissen gibt der Bartender, der zu den international Besten gehört, auf der ganzen Welt weiter. Der 32-Jährige verwendet zum Beispiel auch die Schalen der Früchte, stellt seine Sirupe aus natürlichen Zutaten selbst her und ersetzt tierische Produkte wie Eiweiß durch Aquafaba, dem dickflüssigen Kochwasser von Kichererbsen. „Letzteres macht den Geschmack harmonischer“, verrät er. Die Strohhalme aus Plastik ersetzt er durch Makkaroni.



Däuber's Hof
Hofladen
Di. + Mi. 17³⁰ - 19⁰⁰
Eier, Geflügelprodukte, Nudel, Backwaren, Kartoffel, Getreide, Naturkost

Fam. Däuber
Langenburger Str. 2
74542 Jungholzhausen
Tel. 07906-8586

