

# FOOD LOVE statt FOOD WASTE

**Bewusster Genuss** Warum blindes Konsumieren teuer und ressourcenzehrend ist. Und was wir vom Buddhismus lernen können

► *Texte: Jasmin Shamsi*

**D**a sitzen wir wieder auf unseren Bergen von Kunststoffabfällen. Seit Beginn des Jahres hat China dem Import von Plastikmüll aus dem Ausland einen Riegel vorgeschoben. Dort will man jetzt in den Aufbau einer eigenen Kreislaufwirtschaft investieren. Das Problem ist: Die Kapazitäten für das Recyclen von Kunststoff sind in Deutschland schon lange am Limit. Ein Großteil wird verbrannt – ist ohnehin viel billiger. Muss das sein?

In Hamburg gibt es mittlerweile eine Reihe von Läden, die ausschließlich unverpackte Lebensmittel anbieten: Stückgut in Ottensen (siehe Seite 20), Twelve Monkeys in St. Pauli, Bio.Lose in Eimsbüttel oder

auch Ohne Gedöns in Lemsaahl-Mellingstedt. Außerdem wollen Initiativen wie „Refill it!“, ein Mehrweg-Pfandbecher-Poolssystem von El Rojito, dem unverhältnismäßigen Pappbecherverbrauch ein Ende setzen.

Wo wir beim Thema Lebensmittel sind: Auch davon landen hierzulande jährlich tonnenweise im Müll (wenn ihr's genau wissen wollt: pro Person und Jahr durchschnittlich 82 Kilogramm). Das Fatale: Ein nicht geringer Teil der weggeworfenen Lebensmittel ist durchaus noch genießbar. Wie kann das sein? Falsche Einkaufsplanung, schlechte Lagerung oder auch unzureichende Kenntnisse über die Weiterverarbeitung von Lebensmittel-

Das japanische Soulfood Ochazuke kombiniert Reis mit leckeren Toppings und einer Brühe aus grünem Tee



resten sind nur einige der Gründe. Plattformen und Apps wie „Zu gut für die Tonne“, „ResQ Club“ oder „foodsharing“ bieten innovative Lösungsansätze.

Überangebot und niedrige Lebensmittelpreise haben dazu beigetragen, dass wir Nahrungsmitteln nicht mehr genügend Wertschätzung entgegenbringen. Hand aufs Herz: Wer hat den Lebenslauf der verschiedenen Gemüsesorten auf dem Schirm? Bis eine Möhre reif ist, braucht sie zwei Monate Zeit. Rote Bete wird nach drei bis vier und Rosenkohl nach fünf bis sechs Monaten geerntet.

Klassischer Gemüseanbau ist betreuungsintensiv und hat seinen Preis. Bei Discountern gibt's Rosenkohl in Großpackungen à 0,50 Cent. Wenn da die Hälfte verdirbt, juckt das

doch niemanden, oder? Wo ist der Haken? Dass wir dafür indirekt doppelt zahlen!

Jedes Lebensmittel – auch das billige – verbraucht für seine Herstellung wertvolle Ressourcen. Werfen wir es in die Tonne, zahlen wir sogar drauf, weil auch der Abtransport Energie benötigt. Außerdem, und das ist vermutlich den wenigsten bewusst, unterstützen wir mit dem Kauf von Billigprodukten den harten Wettbewerb im deutschen Einzelhandel. Den Preisdruck kriegen die Lieferanten und Erzeuger zu spüren: Um bestehen zu können, müssen sie an der Qualität der Inhaltsstoffe sparen, Kürzungen beim Umweltschutz vornehmen, die Lohnkosten senken. Auch dafür tragen wir am Ende die Rechnung.



## #FoodSZENE

Unsere Kollegin Jasmin Shamsi schlemmt sich für uns durch Hamburg. Als Foodredakteurin spürt sie die Geschichten über Macher und Marken auf und serviert sie uns brühwarm und immer neu gewürzt – ab sofort in jeder Ausgabe von SZENE HAMBURG und online unter [www.szene-hamburg.com](http://www.szene-hamburg.com)

● [essen-trinken@vkfmi.de](mailto:essen-trinken@vkfmi.de)

# Pimp dein Frühstück

Neues Start-up aus Hamburg

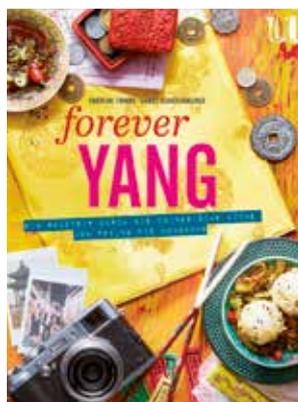
**E**iner, der sich auf ganz feine Produkte versteht, ist der Hamburger Hobbykoch Michael Szelwis. Mit seinem Pop-up-Restaurant „Benedict Club“ sorgt er seit Ende 2015 dafür, dass das kultige New Yorker Katerfrühstück – pochierte Eier auf Röstbrot mit Sauce Hollandaise – mittlerweile auch den Hamburgern ein Begriff ist. Während eines Besuchs auf der Seafood Expo Global ist der gelernte Maschinenbauingenieur erneut entflammt: für Kaviar. Aber nicht so ollen, salzig-fischigen Buffet-Kaviar, sondern richtig richtig guten. Vom Amur Stör aus der chinesischen Region Fujian, bekannt für ihre Berge und Küstenstädte. Die Störzucht kostet viel Zeit und Geld: Bis die Weibchen Rogen tragen, vergehen im Fall des Amur Störs ganze zehn Jahre. Wer seinem Frühstück oder Essen mal das gewisse Etwas verpassen möchte, kann das Schwarze Gold inklusive Rezeptideen über Michaels frisch gelaunchten Onlineshop Craft & Caviar beziehen.

● [www.craft-and-caviar.com](http://www.craft-and-caviar.com)



## Yin und Yang

Stichwort Esskultur und Buddhismus: Nicht nur in Japan geht es beim Essen um Gemeinschaft, Kultur und Tradition, auch in China sieht es ähnlich aus. Isst man auswärts, bestellt man üblicherweise mehrere kleine Gerichte für alle mit. In China ist die Ernährung eine lebenslange Form der Gesundheitspflege, also viel mehr als bloße Nahrungsaufnahme (Wohlstandskrankheiten wie Übergewicht und Diabetes sind tatsächlich eine relativ neue Erscheinung). Die Fünf-Elemente-Lehre sowie das Konzept von Yin und Yang spielen hierbei eine wichtige Rolle. Davon konnten sich Kochbuchautorin Caroline Franke und Journalist Daniel Schieferdecker selbst überzeugen, als sie 2016 durch China reisten. Von wegen fettig, fleisch- und glutamatlastig: In ihrem Reise-Kochbuch „Forever Yang“ versammeln sie viele tolle Rezepte, die die chinesische Küche in einem neuen Licht erstrahlen lassen.



Caroline Franke, Daniel Schieferdecker: Forever Yang, Umschau Verlag, Neustadt an der Weinstraße 2017, 272 Seiten, 29,95 Euro



Tainá Guedes: Die Küche der Achtsamkeit, Verlag Antje Kunstmann, München 2017, 208 Seiten, 28 Euro

Food Porn  
ohnegleichen: Eggs  
Benedict mit Kaviar



Das Zauberwort heißt: bewusste Esskultur. Genießen lernen. Noch ambitionierter: Ernährungsbildung von klein auf. Tainá Guedes' neues Kochbuch „Die Küche der Achtsamkeit“ mag an der einen oder anderen Stelle etwas radikal und spirituell klingen – aber es hat mir definitiv die Augen geöffnet, was die vielfältigen Möglichkeiten der Resteverwertung, aber auch einen respektvollen Umgang gegenüber unserem Essen betrifft. Dabei bezieht sich die gelernte Köchin, Food-Aktivistin und Künstlerin auf ein Konzept aus dem japanischen Buddhismus: Mottainai. Was so viel meint wie: reduzieren, wiederverwenden, wiederverwerten, Dankbarkeit zeigen. Ein Ansatz, der auf alle Lebensbereiche übertragbar ist. ●



Am 27. April 2018 zeigt Köchin und Kochbuchautorin Sophia Hoffmann in der Kurkuma Kochschule, wie Zero Waste Cooking geht. [www.kurkumahamburg.de](http://www.kurkumahamburg.de)



# Noch mehr STÜCKgut

**Zero Waste** Knapp ein Jahr nach der Eröffnung hauen sie die gute Nachricht raus: Stückgut eröffnet eine zweite Filiale. Schon bald lässt sich auch in der Rindermarkthalle unverpackt einkaufen

Die Welt versinkt im Müll. Allein die Deutschen produzieren laut Bundesumweltamt jährlich 45 Millionen Tonnen, das sind rund 559 Kilo pro Einwohner. Um hier ein grünes Zeichen zu setzen, hat im Januar 2017 mit Stückgut Hamburgs erster Unverpackt-Laden in Ottensen seine Türen geöffnet. Per Crowdfunding hatten Christiane Bors, Insa Dehne, Sonja Schelbach und Dominik Lorenzen zuvor rund 43.000 Euro gesammelt, um ihren Traum von einem nachhaltigen Supermarkt zu verwirklichen. Hier gibt es (fast) alles – außer: Verpackungen. Und das kommt an. „Unsere Erwartungen wurden weit übertroffen“, freut sich Geschäftsführerin Insa Dehne.

„Offenbar sehnen sich die Menschen danach, ihren Plastikverbrauch einschränken zu können.“

Jetzt planen die Macher ihre zweite Filiale. Im Frühjahr soll sie in der Rindermarkthalle eröffnen. Die Bauarbeiten haben bereits begonnen. Auf rund 100 Quadratmetern soll es auch dort Lebensmittel sowie Kosmetik- und Haushaltsprodukte geben – alle verpackungsfrei und möglichst aus der Region. Denn schließlich geht es um Nachhaltigkeit und dafür braucht man keine weiten Wege. Wer einkaufen möchte, bringt sich seine Verpackungsbehälter mit – oder erwirbt einfach welche im Laden. Abfüllen, wiegen, fertig.

Der bestehende Laden in Ottensen bleibt von den neuen Plänen unbeeinträchtigt. Aktuell sucht das Stückgut-Team bereits nach Verstärkung für die neue Filiale. Es gibt viel zu tun: „Wir müssen die Ladeninneneinrichtung fertigstellen, Behälter und Ware bestellen und und und“, sagt Insa Dehne. „Aber diesmal wissen wir ja schon viel besser, wie es geht und was wir brauchen; das macht es etwas leichter.“ Auf Startnext hat das Stückgut-Team bereits ein neues Crowdfunding gestartet. / *Ilona Lütje*

● [www.stueckgut-hamburg.de](http://www.stueckgut-hamburg.de); [www.startnext.com/stueckgut2](http://www.startnext.com/stueckgut2)

Seit einem Jahr am Markt und schon auf Wachstumskurs: Stückgut-Gründerinnen Insa Dehne und Sonja Schelbach

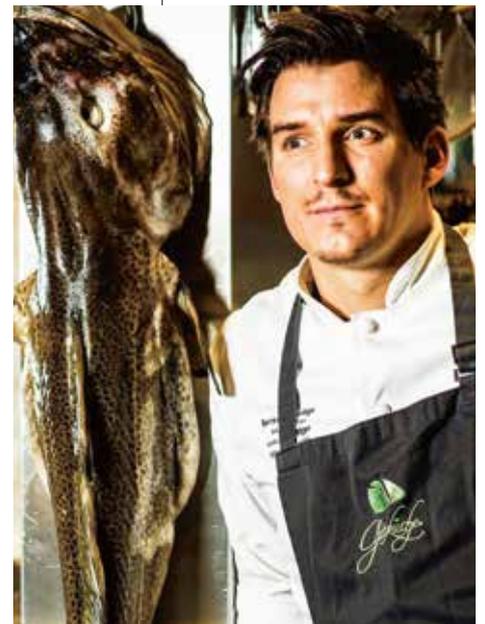
## Pottkieker-Festival

Mit Sterneköchen fachsimpeln und lecker essen

Es wird ein Gipfeltreffen der norddeutschen Sterneküche: Beim Pottkieker-Festival lassen sich im März nämlich zehn der besten Köche des Nordens in der Rindermarkthalle einen Tag lang in die Töpfe gucken. Dazu gibt's Weinproben, Olivenöl-Tastings, Gewürz-Tutorials und Workshops. Kochgrößen wie Dirk Luther, Karlheinz Hauser, Johannes King oder Thomas Martin verraten an ihren Kochstationen ihre Tricks beim Live-Cooking am Herd. So wird zum Beispiel Sternekoch Lutz Niemann von der Orangerie im Maritim Seehotel Timmendorfer Strand „Rinderlende mit Gewürzlack, glasierten Perlzwiebeln und Rindermarkschaum“ kredenzen, Lokalmatador Matthias Gfrörer von der Gutsküche Wulksfelde tritt an mit einem „langsam gesottenen Schulterschmelz vom Galloway Rind aus dem Wittmoor mit glasierten Rübchen und Kartoffelstampf“. Klingt verlockend? Von 14 bis 20 Uhr darf so viel probiert und gefragt werden, wie Bauch und Hirn aufnehmen können. / *ILO*

Auch von Lokalmatador Matthias Gfrörer können sich Hamburgs Feinschmecker etwas abgucken

● 25.3., 14–20 Uhr, Rindermarkthalle; Tickets unter [www.rindermarkthalle-st-pauli.de](http://www.rindermarkthalle-st-pauli.de)



# Der diskrete Charme der Perfektion

**Fischereihafen Restaurant** Hier ist der Besuch immer eine sichere Bank. Und manchmal fühlt man sich sogar wie eine königliche Hoheit

► Text: Gerd Rindchen

**W**enn internationale Promis der A-Kategorie à la US-Außenminister etc. in Hamburg weilen, kann man sehr erfolgreich darauf wetten, dass sie zumindest einmal zur Aufnahme warmer Nahrung im Fischereihafen-Restaurant einkehren. Der Familie Kowalke ist es in den letzten Jahrzehnten gelungen, den unscheinbaren Rotklinkerbau an der Großen Elbstraße zu einer wahren Kultstätte des Genusses zu entwickeln. Die traditionell gestalteten, auch die reifere Jugend ansprechenden Räumlichkeiten sind mittags wie abends stets gut gefüllt.

Das Geheimnis des Erfolges ist jedoch mitnichten die brillante Öffentlichkeitsarbeit der Inhaber: Vielmehr ist es die bedingungslose Perfektion, was die Auswahl der Zutaten, die Zubereitung und den ausnehmend aufmerksamen Service angeht, die eine Einkehr hier immer zu einer sicheren Bank machen. Dabei kommen sowohl die traditionellen Fischgerichte als auch die euroasiatischen Abschweifungen von Küchenchef Michael Scherer gleichermaßen lecker unter den schweren Silberhauben daher – und das zu weiterer Erfolgsfaktor, überraschend moderaten Preisen.

So zahlt man für eine klassische, taufrische Scholle Finkenwerder Art mit Speck, Kartoffel- und Gurkensalat auf der Abendkarte man gerade 19,50 Euro. Der üppige Reinfelder Karpfen mit frisch geriebenem Meerrettich, Kartoffeln und zerlassener Butter schlägt mit

29,50 Euro zu Buche, ebenso wie das tadellose Pfeffersteak vom Thunfisch mit Wokgemüse und pikantem Glasnudelsalat. Und auch die Sushi- und Sashimi-Qualitäten sind von einer Güte, wie sie sonst allenfalls die besten Japaner der Stadt hinbekommen.

Ein perfektes „Schnupper-Erlebnis“ für Fischereihafen-Novizen ist der ausnehmend attraktive und preisgünstige Mittagstisch: Hier gibt es beispielsweise aktuell ein saftiges Rotbarschfilet mit Rosenkohl-Kartoffelstampf und Senfsauce für 13,50 Euro. Und wenn man dann noch einen der attraktiven Tische mit Panoramablick über die Elbe erwischt hat und wohlgefällig den Blick über die Reeder am Nachbartisch schweifen lässt, fühlt man sich endgültig wie eine königliche Hoheit zum Sozialtarif. ●

● **Fischereihafen Restaurant:**  
Große Elbstraße 143 (Altona-Altstadt), Telefon 38 18 16, So-Mi 11.30–22, Do-Sa 11.30–23 Uhr; [www.fischereihafenrestaurant.de](http://www.fischereihafenrestaurant.de)



**BLOCKBRÄU**



## Wir setzen Dir die Krone auf!

**Kati, unsere Bierkönigin 2017, sucht ihre Nachfolgerin für das nächste Jahr!**

Bist Du aus Hamburg oder Umgebung? Hast du Lust auf ein aufregendes Jahr als Hamburger Bierkönigin? Dann bewirb Dich jetzt für die Wahl am 10. März 2018 im BLOCKBRÄU an den Landungsbrücken. In Deiner einjährigen Amtszeit vertrittst Du das BLOCKBRÄU als offizielles Gesicht auf spannenden Veranstaltungen. Es winken unter anderem ein professionelles Fotoshooting und ein monatliches Taschengeld von 250 €. Mitmachen lohnt sich – auf alle Teilnehmerinnen warten tolle Sachpreise.

Anmeldung unter  
[www.hamburger-bierkoenigin.de](http://www.hamburger-bierkoenigin.de)  
Anmeldeschluss: 24. Februar 2018

Das Brauhaus an den Landungsbrücken.

Bei den St. Pauli-Landungsbrücken 3  
täglich geöffnet von 11 bis 24 Uhr  
[www.block-braeu.de](http://www.block-braeu.de)

