

Kräuter auf der Wäscheleine

Bremen/Bonn. Ob Petersilie, Schnittlauch oder Basilikum – frische Kräuter geben einem Gericht oft erst die richtige Würze. Voraussetzung ist allerdings, dass das Grünzeug ganz frisch ist und es daheim optimal gelagert wird. Die Kräuter werden so schnell wie möglich von den Feldern in den Handel gebracht, und dort entweder geschnitten, als Topfpflanze, getrocknet oder tiefgefroren verkauft. „Am besten ist die Variante im Topf“, sagt Regina Aschmann, Ernährungsexpertin bei der Verbraucherzentrale Bremen. Darin bleiben die Kräuter länger frisch und können nachwachsen.

Das Herkunftsland muss bei Kräutern nicht angegeben werden. Deshalb tun Köche gut daran, sie bei regionalen Anbietern zu kaufen. Auch Biokräuter sind Aschmann zufolge ratsam.

Daheim gehören Töpfe auf die Fensterbank, aber nicht direkt an die Heizung. Geschnittene Kräuter schneidet man an und stellt sie in ein Wasserglas. „Geschnittene Kräuter können auch in ein feuchtes Tuch gewickelt oder leicht befeuchtet in einen durchlöcherten Plastikbeutel gegeben werden“, erklärt Harald Seitz vom Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in Bonn. So bleiben sie im Kühlschrank noch einige Tage frisch.

Generell empfiehlt es sich, Kräuter möglichst frisch zu verarbeiten. Müssen sie länger überdauern, können sie getrocknet oder eingefroren werden. „Kräuterzweige können bündelweise in der Küche wie an einer Wäscheleine aufgehängt werden“, so Seitz.

IN KÜRZE

Kapern erst am Schluss dazu geben

Frankfurt. Im Vitello tonnato oder zu Königsberger Klopsen sind sie unverzichtbar: Kapern. Die eingelegten Blütenknospen haben einen herb-würzigen, bitteren Geschmack. Die Knospen passen sehr gut zu Fisch, aber auch zu Geflügel, Gemüse und Salat. Bei warmen Gerichten sollte man Kapern erst am Ende der Garzeit hinzugeben, damit das Aroma nicht verloren geht. Darauf weist das Bundeszentrum für Ernährung hin. Wer frische Kapern kaufen möchte, sollte feste, geschlossene Knospen wählen. Die dunkle Haut darf nur an der Spitze kleine, helle Flecken haben. Je kleiner die Knospen sind, desto kräftiger ist der Geschmack.

Sneaker höchstens im Netz waschen

Frankfurt. Sneaker gehören nicht in die Waschmaschine. Die Hersteller übernehmen meist keine Garantie dafür, dass sich im Waschgang nicht Kleber und Nähte auflösen. Außerdem kann sich der Turnschuh so mit Wasser vollsaugen, dass die Dämpfung der Sohle beeinträchtigt wird, erläutert der Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel (IKW) in Frankfurt. Wer es auf eigene Verantwortung versuchen möchte, dem rät der IKW, den Turnschuh nur geschützt in einem Wäschenetz oder einem alten Kissenbezug bei 30 Grad in die Waschmaschine zu geben. Auf keinen Fall dürfen Sneaker auf der Heizung getrocknet werden, betont der IKW. Die hohe Hitzestrahlung kann die Schuhe verformen.

ZAHLEN, BITTE!

Welche Hausarbeit nervt am meisten?



„Die Beisetzung einer Urne im Bestattungswald ist nicht ökologischer als auf dem Friedhof“, sagt Oliver Wirthmann vom Verband Deutscher Bestatter.

FOTO: FRANKE

Wie ökologische Bestattung funktioniert

Recycelte Grabsteine, Beisetzung im Wald – und Maschinen, die Verstorbene zu Granulat verarbeiten: Der Nachhaltigkeitstrend ist in der Bestattungsbranche angekommen. Ein Überblick

Von Sarah Franke

Sonnenstrahlen brechen durch die Baumkronen. Blätter rauschen im Wind, Vögel zwitschern, und Laub knistert unter den Füßen der Spaziergänger, die die Pfade zwischen den Bäumen entlangschlendern. Doch etwas ist anders in diesem Wald: An den Bäumen hängen Plaketten. Auf ihnen stehen Namen, an einigen auch Geburts- und Sterbedaten und Zitate. Die Plaketten und ein Schild am Eingang sind die einzigen Hinweise darauf, dass der Ruheforst Brodau an der Ostseeküste kein gewöhnlicher Wald ist – sondern ein Friedhof.

Solche Bestattungswälder existieren in Deutschland seit rund 15 Jahren. Laut Schätzungen des Bundesverbands Deutscher Bestatter gibt es 150 bis 200 Bestattungswälder deutschlandweit. Der Großteil der Wälder wird von zwei Unternehmen bewirtschaftet: Ruheforst und Friedwald mit je über 60 Standorten. Durch die Nutzung als Friedhof sind die Bäume bis zu 99 Jahre vor dem Abholn geschützt.

Bestattungswälder sind eines von vielen Angeboten, die damit werben, besonders ökologisch zu sein. Denn der Trend zur Nachhaltigkeit ist auch in der Bestattungsbranche angekommen. „Die Angebote in diesem Bereich ist enorm gewachsen“, sagt Alexander Helbach von

der Verbraucherinitiative Aeternitas für Bestattungskultur, „was wirklich ökologisch ist, darüber kann man natürlich streiten.“ Die Beisetzung einer Urne in einem Bestattungswald ist nicht ökologischer als die Beisetzung einer Urne auf dem Friedhof, ergänzt Oliver Wirthmann, Pressesprecher des Bundesverbands Deutscher Bestatter.

Es gibt aber besonders ökologische Urnen. Sie bestehen aus Holzpartikeln sowie Naturleim und sind mit wasserlöslichen Farben bemalt. Auch Särge aus recycelten Holz ohne Lack oder aus Materialien wie

Bestattungswesen in Deutschland

Im Jahr 2016 starben in Deutschland laut dem Statistischen Bundesamt 911 000 Menschen. Die durchschnittlichen Bestattungskosten liegen laut dem Verband Deutscher Bestatter zwischen 2800 und 5000 Euro. Hierzu gibt es zwei Arten der Bestattung: Erd- und Feuerbestattung. Sarg oder Urne können in einem Reihengrab, einem Gemeinschaftsgrab oder anonym bestattet werden. Auch die Seebestattung oder in Waldarealen in einer Urne ist eine Alternative. Der Trend geht mit einem Anteil von knapp 55 Prozent zur Feuerbestattung. Rund 2,5 Prozent der Feuerbestattungen sind Seebestattungen. *saf*

Bast oder getrockneten Bananenblättern werden angeboten, die allerdings per Schiff aus Asien angeliefert werden.

„Unnötige Fahrten vermeiden, energiesparendes Equipment verwenden, wenig Papierverbrauch: Nachhaltigkeit betrifft viele Bereiche in einem Bestattungsunternehmen“, erklärt Daniel Zielke, Vorsitzender des Verbands unabhängiger Bestatter. So ein nachhaltiges Gesamtkonzept hat der Bonner Bestatter Werner Kentrup entwickelt. Zur Jahreszeit passende Blumen, regionale Zulieferer für Holz und den Grabstein, lokale Schreiner und eine Bepflanzung des Grabes mit Stauden und Gräsern aus der Region: Für seine „Grüne Linie“ wurde Kentrup im vergangenen Jahr mit dem European Funeral Innovation Award ausgezeichnet.

Ebenfalls nachhaltig ist Recycling. Laut dem Bundesverband Deutscher Steinmetze werden alte Grabsteine für Friedhofsmauern genutzt. Selten komme es vor, dass aus einem alten Grabstein ein neuer wird, der Steinmetz ihn also umarbeitet.

Ganz ohne Sarg oder Urne bestattet zu werden, das ist in Deutschland kaum möglich. Die sogenannte Sarg- und Urnenpflicht ist im Großteil der jeweiligen Bestattungsgesetze der Bundesländer festgeschrieben. In Bremen hat man die Möglichkeit, mit Genehmigung



Es gibt Urnen aus Holzpartikeln und Naturleim, die mit wasserlöslichen Farben bemalt sind.

FOTO: FRANKE

Asche auch auf privaten Grundstücken zu verstreuen. „Auch in Nordrhein-Westfalen gibt es diese Möglichkeit theoretisch. In der Praxis wird das aber so gut wie nie genehmigt“, sagt Helbach von der Verbraucherinitiative Aeternitas.

Mit der Totenasche gelangen auch Schadstoffe wie Schwermetalle in den Boden. „Man weiß zu wenig über die genaue Zusammensetzung von Totenasche“, sagt Franz-Peter Heidenreich, Wasserwirtschaft- und Bodenschutzexperte der Deutschen Bundesstiftung Umwelt. Bisher werde davon ausgegangen, dass durch die Asche keine Gefährdung für die Umwelt und das Grundwasser zu befürchten sei. Auch Erdbestattungen seien meist kein ökologisches Problem. „Normalerweise zersetzt sich ein Körper in zehn bis 15 Jahren“, so Heidenreich.

In Deutschland gibt es momentan zwei Formen der Bestattung: Erd- und Feuerbestattung. International

werden neue, ökologische Beisetzungsverfahren getestet. Die Schwedin Susanne Wiigh-Mäsak hat eine Methode namens Promession entwickelt. Durch Gefriertrocknung und Vibrationen wird der Körper dabei zu einem Granulat verarbeitet. Abgabe wie in einem Krematorium, deren Filter im Sondermüll landen, entstehen dabei nicht. Bisher hat sie ihre Methode aber nur an Tieren getestet.

Neue Bestattungsmethoden führen zu neuen Ethikfragen. „Ein Verstorbener ist nicht zu vergleichen mit anderen organischen Reststoffen, die ich möglichst ökologisch in einen Kreislauf zurückführe“, sagt Wirthmann vom Bundesverband Deutscher Bestatter. Generell befürwortet Wirthmann Ökologie und Nachhaltigkeit, der Promession steht er kritisch gegenüber. Daniel Zielke, Vorsitzender des Verbands unabhängiger Bestatter, dagegen sagt: „Vor wenigen Jahrzehnten hätte man nicht gedacht, dass es in Deutschland so viele Feuerbestattungen geben würde. Wer weiß, ob Promession nicht der nächste Standard wird?“ Die Individualisierung im Bereich der Bestattungen schreite voran, so Zielke. „Es ist etwas Intimes, sich von einem nahestehenden Menschen zu verabschieden. Das sollte man so tun können, wie es in diesem Fall angebracht erscheint. Das ist meiner Meinung nach würdevoll.“

Meal-Prep – das Wochenmenü aus dem Baukasten

Ist das mehr als nur ein neuer Name für das alte Vorkochen, das die Oma schon gemacht hat? Genaue Planung ist nötig

Von Tobias Hanraths

„Ich koche vor“, klingt spießig und altmodisch – „Ich mach jetzt Meal-Prep“ dagegen modern. Doch steckt hinter dem Social-Media-Trend wirklich etwas Neues? Oder ist es nur ein neuer Name für den Dreiklang aus Wochenplan, Plastikdose und Mikrowelle?

„Im Prinzip ist Meal-Prep das Vorkochen, das Oma schon gemacht hat“, sagt Kochbuchautorin Inga Pfannebecker. Aber nur im Prinzip: Ein wichtiger Bestandteil des neuen Vorkochens ist der To-Go-Gedanke, also am Sonntag schon die gesunde Büromittagspause für Dienstag vorzubereiten.

Zudem stehen meistens Ausgewogenheit und Abwechslung im Mittelpunkt. „Früher war das klassische Vorkochen, mehr von einem Gericht zu kochen und das dann über zwei bis drei Tage verteilt zu essen“, erklärt Veronika Pichl, die



Gut vorbereitet beim Meal-Prep: Pulled Pork gibt es am Sonntag – und am Dienstag dann im Burger.

FOTO: JO KIRCHHERR/AT VERLAG/DPA

ein Buch über den Ernährungstrend geschrieben hat. „Die Weiterentwicklung ist jetzt, das abwechslungsreich immer neu zusammenzustellen.“ Vor allem Grundzutaten wie Nudeln, Quinoa oder Süßkartoffeln, auch manches Gemüse oder gebratenes Fleisch lassen sich so neu verwenden.

Diese Idee steht auch für Andrea Martens im Mittelpunkt des Vorbereitens. „Es geht nicht darum, für jeden Tag komplett was Neues zu kochen“, sagt sie. „Das muss ein Baukastensystem sein.“ In ihrem Buch „Alles schön vorbereitet“ zeigt sie dafür Beispiele: Gebeizter Lachs landet da erst auf Pasta, dann in

Pfannkuchenrollen. Pulled Pork ist das Sonntagsfestmahl und taucht dann dienstags noch mal in einem Burger auf.

Die Frage ist nur: Warum? Dafür nennen die Expertinnen gleich mehrere Gründe, allen voran die Sparsamkeit. Am Wochenende koste die Methode zwar Zeit. Sonntags wird geplant und eingekauft, sonntags gekocht. Unter der Woche geht es dafür schneller: Nur noch aufwärmen und genießen. Und Geld spart man auch noch: „Weil man sehr genau plant“, so Pichl. Und: „Wenn wir vorkochen, wissen wir, was drin ist“, sagt sie.

Davon profitieren vor allem Kalorienzähler oder Menschen mit Allergien und Unverträglichkeiten. Deshalb passt das moderne Vorkochen gut zu Ernährungskonzepten wie „Clean Eating“. Dabei geht es darum, möglichst nur naturbelassene Lebensmittel zu essen. Und das fällt mit Meal-Prep leichter, sagt Food-

Bloggerin und „Clean Eating“-Expertin Julia McCoy.

Der Snack am Abend, das gesunde Mittagessen im Büro – dafür ist Meal-Prep besonders gut geeignet. Umgekehrt hat die Methode auch ihre Grenzen: „Meal-Prep ist familienkompatibel, man muss flexibler sein“, sagt Pichl. Denn bei Kindern lässt sich längst nicht so gut voraussagen wie bei Erwachsenen, auf was sie Hunger haben.

Was wie lange noch schmeckt, ist eine Frage der Ausrüstung. Es lohnt sich, beim Kauf der Plastikboxen genau hinzusehen. „Ich hatte schon welche, bei denen das Essen nach zwei oder drei Tagen nach Plastik geschmeckt hat“, sagt Julia McCoy. „Und platzsparend sollten sie natürlich sein, also eher flach als hoch.“

Deutlich schicker sind große Schraubgläser, für Salate etwa. Besonders praktisch sind zudem Vakuumbutel, vor allem für die Aufbewahrung im Gefrierschrank.