

Maline Lia Kramer, FMS Lerbermatt, 23y

Sabrina Subašić

Bern, 17.10.2022

# **DO IT FOR YOURSELF AND FOR THE WORLD**

Ein Kochbuch mit nachhaltigen, einfachen Rezepten zum Mitnehmen

# Abstract

Ich kann mir aussuchen, wie ich esse: gesund, ungesund, schnell, langsam, mit Genuss oder ohne. Und vor allem, ob ich mich von Essen ernähre, das nachhaltig produziert und gekocht wurde. Darüber diskutieren ist das eine, aber einen nachhaltigen Ess- und Kochstil in den Alltag zu integrieren, ist für viele eine Herausforderung. Schnell kauft man sein Mittagessen im nächsten Supermarkt um die Ecke und weiss meist gar nicht, aus welchen Zutaten das gekaufte Essen besteht und wie es produziert wurde. Dazu produziert man unnötigen Abfall durch Verpackung und Plastikgeschirr.

Aus den Beobachtungen meiner Mitmenschen und aus Gesprächen mit meinen Mitstudierenden habe ich gemerkt, wo der Bedarf liegt. Um die Form des Kochbuches zu bestimmen, habe ich mir diverse Kochbücher wegen den Rezepten, des Schreibstils, der Gestaltung und der Fotos angeschaut. Für Hintergrundinformationen zu nachhaltigem Essen habe ich Bücher zum Themen gelesen und mir für den Infoteil Kernaussagen, Zahlen und Berechnungen zusammengesucht.

Meine 13 Rezepte habe ich zusammengestellt, indem ich bestehende Kochrezepte aus Büchern und Internet als Basis genommen, untereinander kombiniert und mit meinen eigenen Ideen und Kocherfahrungen ergänzt habe. Die Rezepte habe ich mehrere Male gekocht, Zutaten ausgetauscht, Gewürze neu kombiniert, und die Zubereitung auf den Aspekt der Nachhaltigkeit optimiert.

Die letzte Kochrunde habe ich schliesslich zusammen mit einem Fotografen durchgeführt und die Gerichte so zubereitet und serviert, dass wir attraktive Fotos schiessen konnten. Mit schönen Fotos, ansprechender Gestaltung und den Hintergrundinformationen und Tipps zu Vegetarismus, Verpackungen, Regionalität, Saisonalität und «Meal-Prep» soll mein Kochbuch «Cook it for yourself and for the world» ein Wegweiser durch die nachhaltige Küche sein.

Ich bin überzeugt, dass wir die Probleme unserer Welt nicht lösen, indem wir darüber diskutieren. Es braucht konkrete alltagstaugliche Anleitungen, um die Menschen zu motivieren und dabei zu unterstützen, ihren Beitrag zum Schutz unseres Planeten zu leisten. Mit meinem Kochbuch habe ich eine Möglichkeit aufgezeigt, wie man im Bereich der Ernährung lustvoll eine nachhaltige Zukunft mitgestalten kann.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Persönliche Haltung</b> .....	<b>4</b>
2.1	Wie ich lebe.....	4
<b>3</b>	<b>Methodisches Vorgehen</b> .....	<b>5</b>
3.1	Meine Beobachtungen.....	5
3.2	Mein erstes Kochbuch .....	5
3.3	Meine Recherchen.....	5
<b>4</b>	<b>Fachliche Überlegungen</b> .....	<b>7</b>
4.1	Bewusst einkaufen .....	7
4.2	Vegetarisch.....	9
4.3	Regional und saisonal .....	10
4.4	Verpackungen .....	11
4.5	Food-Waste .....	12
<b>5</b>	<b>Meine Zielgruppe</b> .....	<b>13</b>
<b>6</b>	<b>Mein Vorgehen</b> .....	<b>14</b>
6.1	Rezepte zusammenstellen .....	14
6.2	Fotografieren.....	14
6.3	Bearbeiten der Fotos .....	15
6.4	Seitengestaltung .....	18
6.5	Titel wählen .....	19
6.6	Das Cover gestalten.....	20
6.7	Druck.....	22
<b>7</b>	<b>Reflexion</b> .....	<b>23</b>
<b>8</b>	<b>Fazit</b> .....	<b>25</b>
<b>9</b>	<b>Quellen- und Literaturverzeichnis</b> .....	<b>26</b>
<b>10</b>	<b>Danke!</b> .....	<b>27</b>
<b>11</b>	<b>Redlichkeitserklärung</b> .....	<b>28</b>

# 1 Einleitung

Ich mag leckeres Essen. Ich habe aber auch den Planeten Erde sehr gerne. Um beidem gerecht zu werden, ist es wichtig, auf die nachhaltige und zugleich leckere Ernährung zu achten. Denn die Herkunft, Produktion und unser Umgang mit dem Essen hat einen grossen Einfluss auf die Zukunft unseres Planeten. Wir Menschen haben so viele Möglichkeiten, an unser Essen zu kommen. Die grossen Konzerne präsentieren uns Nahrungsmittel, die wir gar nicht bräuchten. Oder jedenfalls nicht so viel davon und nicht in jeder Jahreszeit. Wir Menschen müssen uns klar werden, dass wir was verändern müssen, um alle Bewohner\*innen dieser Erde nachhaltig und gesund zu ernähren.

Einen spannenden Vorstoss gibt es von der sogenannten «EAT-Lancet-Kommission», einer Gruppe von 37 Wissenschaftler\*innen aus unterschiedlichen Disziplinen und 16 Ländern. In ihrem Bericht aus dem Januar 2019 beschreiben sie ihr Vorhaben wie folgt:

*«Um alle Menschen dieser Erde bis zum Jahr 2050 nachhaltig und gesund zu ernähren, ist eine grundlegende Veränderung unserer Landwirtschaft und Ernährungsweise nötig.»*

Ihre Prinzipien:

- Die EAT-Lancet-Kommission hat eine Strategie für Landwirtschaft und Ernährung erarbeitet, die die Gesundheit des Menschen und der Erde gleichermaßen schützen soll.
- Perfekt für Flexitarier: Damit die Grenzen des Planeten eingehalten werden, müsste der Konsum von Obst und Gemüse, Hülsenfrüchten und Nüssen ungefähr verdoppelt werden, der Verzehr von Fleisch und Zucker dagegen halbiert.
- Neben der veränderten Ernährungsweise müssten die Lebensmittelproduktion verbessert und Lebensmittelabfälle stark reduziert werden.
- Der Report zeigt, dass es machbar ist, bis zum Jahr 2050 etwa 10 Milliarden Menschen auf der Erde gesund zu ernähren, ohne den Planeten zu zerstören.

Quelle: BZFE (2020)

Bei der Umsetzung dieser Idee möchte ich mit meiner Arbeit einen Teil dazu beitragen und den Mitmenschen dabei helfen, diese konkret im täglichen Alltag umzusetzen. Gerade im Alltagsleben, wo der grösste Hebel vorhanden wäre, geht es oft so stressig zu und her, dass nur wenig Zeit bleibt, sich um nachhaltiges Essen zu kümmern. Ein Sandwich oder Kebab ist schnell gekauft. Und Menüs in der Mensa oder Kantine sind oft nicht wirklich ausgewogen und nachhaltig gestaltet. Die gute Neuigkeit: Mit etwas Inspiration, Planung und Übung ist eine nachhaltige Ernährung im Alltag sehr gut möglich. Als Ansatz, um mein Umfeld dafür zu sensibilisieren, wählte ich die Form eines Kochbuchs.

Ich möchte mein Umfeld für die Thematik sensibilisieren. Mit den Mitmenschen diskutiere ich oft und intensiv, doch ich merke, dass die Umsetzung im Alltag für alle schwer ist. Themen kommen bei Menschen am besten an, wenn man sie mit Emotionen verknüpft und man praktische konstruktive Anregungen gibt. Ich finde, genau dieser Ansatz lässt sich am besten in Form eines lehrreichen Kochbuches umsetzen. Essen und Geniessen ist sehr emotional. Mit ansprechenden Fotos kann ich die Leser\*innen berühren und motivieren. Ausserdem bietet ein Kochbuch die Möglichkeit, statt mit dem Finger auf die Probleme zu zeigen, konkrete Umsetzungsvorschläge anzubieten. Damit steigen die Chancen, dass die Menschen das Gelernte auch in die Praxis umsetzen.

Ich bin ein sehr kreativer Mensch. Ich liebe es, neue Sachen auszuprobieren. Deshalb finde ich es auch spannend, den ganzen Prozess zu einem gedruckten Buch selbst zu erleben. Mich kreativ auszuleben, wenn es um die Gestaltung des Kochbuches geht. Auszuprobieren, wie die Fotos am besten zur Geltung kommen. Hell oder dunkel? In satten Farben oder eher dezent? Wie kann man ein Gericht so aussehen lassen, wie es schmeckt? Wie bringt man es zustande, nur durch ein Foto das Wasser im Mund zusammenlaufen zu lassen? Im Kapitel 6 beschreibe ich den Prozess der Gestaltung der Inhalte des Kochbuches im Detail.

Mir ist wichtig, dass in einem Kochbuch die Nachhaltigkeit im Zentrum steht. Zur Nachhaltigkeit gehören mehrere Aspekte:

- Fleischarme oder fleischlose/vegetarische Ernährung
- Bewusstes Einkaufen (regional und saisonal)
- Verpackung minimieren
- Food-Waste verhindern
- Reste verwerten und neu kombinieren

Diese Aspekte führe ich am Anfang des Kochbuches ein, um die Lesenden dafür zu sensibilisieren, worauf es ankommt beim Einkaufen und Zubereiten der täglichen Speisen.

Der vorliegende schriftliche Kommentar dokumentiert den Aufbau, den gedanklichen Werdegang und die Umsetzung meiner Arbeit mit Werk- und Produktcharakter in Form des Kochbuches „Cook it for yourself and for the world.“ Im Kapitel 2 möchte ich zuerst etwas von meiner persönlichen Haltung preisgeben. Dann werde ich das methodische Vorgehen erläutern. Es folgen die fachlichen Überlegungen und die Definition der Zielgruppe. Im letzten Kapitel 6 «Mein Vorgehen» erkläre ich Schritt für Schritt, wie es überhaupt zu einem gebundenen Kochbuch gekommen ist.

## 2 Persönliche Haltung

Ich bin ein offener Mensch und trotzdem habe ich meine Anliegen, die mir sehr wichtig sind und wo ich eine engere Sicht habe. Dies insbesondere bei der Ernährung. In diesem Abschnitt erläutere ich, wie ich lebe und welchen Stellenwert nachhaltige Ernährung bei mir hat..

### 2.1 Wie ich lebe

Ich lebe mit meinen Eltern, meiner jüngeren Schwester und unserem Kater in einer Genossenschaftswohnung in Bern. Wir ernähren uns seit ein paar Jahren ausschliesslich vegetarisch. Mein Vater „gönnt“ sich jedoch hin und wieder ein Fleischmenü im Restaurant. Öffnet man unseren Kühlschrank, findet man hauptsächlich Bio-Gemüse vom SoliTerre, Eier von den Stadteiern, Käse vom LolaLaden oder vom Märli, sowie Hafer- und Mandelmilch. Kuhmilch wird nur noch von meiner Schwester und mir getrunken und so kaufen wir sie nur noch für spezielle Anlässe. Auch tropische Früchte, wie Mangos oder Avocados gibt es bei uns nur ein bis zweimal pro Jahr. Wir bestellen sie über die Organisation Crowd Container oder Gebana. Die oben genannten Organisationen stelle ich im Kapitel 4.1 «Bewusst einkaufen» etwas genauer vor.

## 3 Methodisches Vorgehen

Um aus meiner Projektidee schlussendlich ein gedrucktes Kochbuch in den Händen zu halten, brauchte es etwas Vorarbeit.

### 3.1 Meine Beobachtungen

Seit gut drei Jahren nehme ich mein Mittagessen mit und esse es mit meinen Mitschüler\*innen auf dem Schulhof. So hatte ich auch die Gelegenheit, das Essen meiner Mitschüler\*innen genauer zu studieren. Was haben sie dabei? Gehen sie in die Mensa essen, holen sie sich etwas vom Take-Away oder haben sie etwas von Zuhause eingepackt? In welchen Tupperware transportieren sie ihr Essen? Habe sie eher etwas Kaltes dabei oder etwas, das noch in der Mikrowelle erwärmt werden muss? All dies sind Fragen, die ich mir gestellt habe, um ein genaueres Bild meiner Generation und ihres Essverhaltens zu erhalten – nicht mit dem Hinblick auf mein jetziges Projekt, sondern weil es mich einfach interessiert. Ich habe auch meine Mama dazu angestiftet, die Mittagsroutinen ihrer Mitstudent\*innen zu beobachten. Dabei fanden wir heraus, dass es zwei Gruppen von Mittagesser\*innen gibt, die Takeaway- und die Tupperware-Gruppe. Die meisten, die ihr Essen vom Takeaway oder von der Mensa holen, brauchen Einweggeschirr. Die andere Gruppe, die was von Zuhause mitnimmt, verwendet zwar Tupperware, aber der Inhalt ist sehr einfach und banal, z.B. Pasta mit Nichts oder Käse.

### 3.2 Mein erstes Kochbuch

In der 9. Klasse mussten wir eine Abschlussarbeit schreiben, sozusagen eine Vorbereitung auf die Fach- oder Maturaarbeit. Damals machte ich auch schon ein Kochbuch, bei dem Nachhaltigkeit ein wichtiges Element war.

Durch diese Erfahrung wusste ich nun bereits, wie ich vorgehen musste, um am Schluss ein gedrucktes Buch in den Händen zu halten. Ich konnte die gleichen Apps brauchen, wusste, auf was ich beim Fotografieren achten musste, und wählte dieselbe Druckerei für mein Endprodukt.

### 3.3 Meine Recherchen

Ich las unterschiedliche Bücher zu den Themen Nachhaltigkeit, Ernährung, Klimawandel, suchte nach Tipps für einen nachhaltigeren Alltag oder informierte mich im Internet. Dies erwies sich als schwierig, denn viele Internetseiten zum Thema Nachhaltigkeit sind von nicht nachhaltigen Konzernen und erscheinen zuoberst bei der Google-Suche. Bei Kohlekraftwerken oder Öl-Raffinerien wirken Informationen zu diesem Thema nicht sehr glaubwürdig.

Zur Inspiration und Ideenfindung holte ich mir Kochbücher aus der Bibliothek. Ein Kochbuch, das ich genauer studiert habe und mir sehr gefällt, ist das Buch der 15-jährigen Lea Elçi, „Umassen: Ein Kochbuch für eine bessere Welt.“ Auch sie will die Welt verbessern.

Im Kochbuch „Restlos glücklich“ und „Mein Küchenchef“ gibt Mirko Buri mit kreativen Rezepten Tipps, wie man Food Waste verhindert. Für sein Label «Foodoo» rettet er schrumpeliges oder krummes Gemüse vor der Biogas-Anlage und verarbeitet es zu Bouillon oder Mayonnaise. Ich habe Mirko Buri für ein Interview angefragt, doch leider bekam ich nie ein Mail zurück und habe dann meine Ressourcen anders eingeteilt.

## 4 Fachliche Überlegungen

Nachfolgend soll nun die Wichtigkeit von bewusstem Einkaufen, von einem vegetarischen Lebensstil, von regionalen und saisonalen Produkten, von Verpackungen für die zukünftige Welt und vom Verhindern von Food-Waste aufgezeigt werden.

Mir ist wichtig, dass im Kochbuch die Nachhaltigkeit ein grosses Thema ist. Ich habe deswegen in meinen Recherchen die Informationen zusammengetragen, um knackige Texte für das Kochbuch zu erstellen. In den Abschnitten 4.2 bis 4.5 habe ich als Resultat die betreffenden Seiten aus dem Kochbuch eingefügt.

### 4.1 Bewusst einkaufen

Heutzutage ist es umso wichtiger, dass man bewusst auf Nachhaltigkeit setzt. Unbewusstes Einkaufen ist schlimmer, als hin und wieder bewusst nicht nachhaltig einzukaufen. Bewusstes Einkaufen heisst: Wissen woher die Produkte kommen. Dies ist vor allem bei Gemüse und Früchten sehr wichtig. Denn importierte Früchte und Gemüse müssen über weite Strecken transportiert und darum meist unreif geerntet werden, damit sie am Verkaufsort nicht pampig oder faul sind. Ein weiteres Problem von Importware ist, dass wir oft nicht wissen, wie gut die Produktionsbetriebe auf die Umwelt und faire Arbeitsbedingungen achten, und dass Schweizer Produzent\*innen dadurch nicht unterstützt werden. Nachfolgend werden drei Organisationen hervorgehoben, die etwas für nachhaltige Nahrungsmittel tun.

#### **Crowd Container**

Crowd Container ist eine Community, die Lebensmittel direkt bei den Produzent\*innen bestellt. Sie arbeiten eng mit Kooperativen und Bauernhöfen auf drei Kontinenten zusammen. Die Konsument\*innen können online ihre Ware bestellen. Anstatt auf Labels zu setzen, bauen sie eine Beziehung mit den Produzent\*innen auf. Sie berücksichtigen ihre individuelle Realität und schauen, dass sie den Lohn bekommen, der ihnen zusteht.

#### **Gebana**

Gebana ist eine Organisation, die das Gleiche erreichen möchte wie Crowd Container. Sie erstellen neue Arbeitsplätze und bieten bessere Löhne für die Produzent\*innen. Die Kund\*innen bestellen die Ware im Voraus und warten dann, bis die Früchte reif sind. So werden die Früchte nicht gepusht, sondern können sich die Zeit nehmen, die sie brauchen, damit sie lecker sind.

## Eaternity

Das Zürcher Start-up Eaternity ist eine Organisation, die Menschen Zugang zu klimafreundlichen Lebensmitteln ermöglichen will. Um dies zu erreichen, unterstützt Eaternity die Lebensmittelindustrie bei der Berechnung des exakten Umweltfussabdrucks ihrer Lebensmittel. Mit dem Ziel eines Ernährungssystems innerhalb der Belastungsgrenzen der Erde.

Eaternity formuliert ihr Ziel wie folgt:

*Unsere Lebensmittelwahl ist für 1/3 der menschengemachten Treibhausgasemissionen verantwortlich. Wir haben das Potential, nahrungsbedingte Emissionen um mindestens 50% mit cleveren Entscheidungen zu reduzieren. Danach zu handeln verbessert mehr, als jede technologische Errungenschaft könnte.*

Das Herz von Eaternity ist die EDB (Eaternity Datenbank). Sie ist die weltweit grösste und umfassendste Datenbank zur Berechnung von Menüs und Lebensmittelprodukten. Es werden dazu diverse Parameter zur biologischen und Gewächshaus-Produktion sowie zu Produktion, Verarbeitung, Verpackung und Konservierung berücksichtigt.

Seit 2021 führt Migros bei den Produkten ihrer Eigenmarken mit «M-Check» eine Nachhaltigkeits-Skala ein. Auf einer Skala von 1 bis 5 stuft M-Check Klimaverträglichkeit, Tierwohl, umweltfreundliche Verpackung und Fisch aus verantwortungsvollen Quellen ein. M-Check basiert auf Eaternity. So sieht man auf einen Blick anhand der Sterne auf der Verpackung oder im Onlineshop, wie nachhaltig ein Produkt ist. Schon bei über 3500 Produkten steht der M-Check Score auf der Verpackung.

## 4.2 Vegetarisch

# VEGETARISCH

Früher gingen die Völker ungefähr einmal pro Monat auf eine grosse Jagdrunde, und ein grosses Tier wurde erlegt. Zurück beim Sammelplatz wurde das Tier gehäutet, das Fell oder die Haut wurde verarbeitet und die Innereien wurden entnommen. Ein Teil davon wurde zum Essen verarbeitet, der Rest dann weiter genutzt. So wurde zum Beispiel der Magen zu Beuteln oder Kleidungsstücken verarbeitet. Die Knochen konnten für den Bau von Werkzeugen genutzt werden. Das Fleisch wurde eingelegt, gepökelt, gekocht oder anderweitig verarbeitet. Somit wurde das ganze Tier komplett von der Schnauze bis zum Schwanz verwertet. Die so gewonnen tierische Nahrung musste dann ausreichen, bis die nächste Jagd anstand.

Mit der Domestizierung der Nutztiere wurde es viel bequemer, Fleisch zu gewinnen. Es brauchte keine Jagdausflüge mehr. Die Haltung der Tiere war aber doch sehr aufwändig, und entsprechend teuer waren Tierprodukte in den Läden. Fleisch- und Fischgut kam darum nur spärlich auf den Tisch. So gab es nur am Freitag Fisch und am Sonntag den Sonntagsbraten.

Mit dem Fortschreiten der Industrialisierung in den Viehbetrieben und dem Konkurrenzdruck mit dem globalen Handel wurde das Fleisch immer günstiger. Heutzutage kann man zu jeder Tageszeit für wenig Geld Fleisch und Fisch kaufen. Auch Familien mit kleinem Budget können es sich leisten, täglich Fleisch zu essen. Zum Frühstück Speck mit Ei oder eine Scheibe Schinken auf das Brot. Zum Mittagessen Kartoffelstock mit «Fleischkugelsauce» oder ein Schnitzel mit Pommes. Und zum Abendessen Teigwaren mit einer Fleischragoutsauce oder Riz Casimir mit Poulet. Jede Kantine bietet täglich mindestens ein Fleischmenü an.

Der Fleischkonsum hat sich seit 1970 weltweit verdreifacht. Seit dem Jahr 2000 ist die Zahl der für die Fleischproduktion gehaltenen Tiere um 130% gestiegen.

Die Tierhaltung hat das grosse Hauptproblem, dass sie, allen voran Rinder, durch Rülpsen und Furzen viel Methan ausstossen. 1,3 Milliarden Rinder sind weltweit verantwortlich für 12% der globalen Emissionen an Treibhausgasen. Nicht nur Methan spielt eine Rolle, sondern auch das Lachgas. Dieses entsteht bei der Lagerung von Tiermist, bis dieser als Dünger verwendet werden kann. Dazu kommt, dass zu viel Dünger verteilt wird, so dass die Pflanzen gar nicht alles aufnehmen können und der Rest des Gases in die Atmosphäre entweicht.

Da die vielen Tiere auch essen müssen, herrscht Knappheit an einheimischem Kraftfutter. 60% des Futters wird importiert, und nur 40% wird in der Schweiz hergestellt. Täglich wird 700 Kilogramm Soja in die Schweiz importiert. Die Soja kommt grösstenteils aus Brasilien, wo es meist auf gerodetem Regenwaldboden angepflanzt wird.

Wir Schweizer\*innen essen im Durchschnitt pro Jahr und Kopf 52 Kilogramm Fleisch. Rund 20% davon kommt aus dem Ausland. Zwar ist es in der Schweiz nicht erlaubt, Tiere durch Hormone zum schnelleren Wachstum zu bringen, jedoch ist es erlaubt solches Fleisch zu importieren.

Unter dem Strich vergeudet die Produktion von Fleisch eine riesige Energiemenge, frisst unnötig Land für den Tierfutteranbau und verursacht ein würdeloses Leben für Nutztiere. Auch wenn es unterdessen bessere Standards für nachhaltige und tiergerechte Fleisch- und Milchproduktion gibt: Die einzige Möglichkeit, das Problem in den Griff zu bekommen, ist die Reduktion unseres Fleischkonsums oder gar der Verzicht darauf.

Als Motivation: Vegetarier\*innen belasten durch ihre Ernährung die Umwelt um 24% weniger und haben eine 47% tiefere Treibhausgaswirkung, und 46% kleineren Bedarf an Landfläche..

## 4.3 Regional und saisonal

# REGIONAL, SAISONAL

Erdbeeren, Feigen, Aprikosen, Mango locken im Supermarkt im Winter als Bereicherung für den eher eintönigen Menüplan an Lagergemüse und -früchten. Und das mit erstaunlich günstigen Preisen... Dies ist nur möglich, indem die Lebensmittel von weit her importiert werden, wo es für den Anbau wärmer ist. Die Lagerung und Kühlung dieser Esswaren braucht aber sehr viel Energie, und der Transport ist schlecht fürs Klima.

Wird die Frucht zur richtigen Jahreszeit am richtigen Ort angebaut, benötigt sie kaum zusätzliche Energie. Neben Heizenergie für Treibhäuser, Kühlung für die Lagerhäuser und für den Transport ist vor allem auch der Wasserbedarf ein wichtiger Faktor. In einem heissen Land, wo Wasser bereits knapp ist, benötigt der Gemüseanbau massiv mehr Wasser als in einem gemässigten Klima.

Auch brauchen gewisse Pflanzen wie z.B. Avocado oder Quinoa enorm viel Wasser zum Wachsen. So vergrössern wir beim Kauf gewisser Produkte aktiv die Wasserknappheit in den Herkunftsländern.

Bei der Ökobilanz von Lebensmitteln schlägt die Produktion viel mehr ins Gewicht als der Transport (solange er nicht mit dem Flugzeug geschieht). Darum schau zuerst darauf, dass du saisonal einkaufst. Tomaten im Winter aus dem Gewächshaus um die Ecke sind schlimmer als saisonale Orangen aus Sizilien.

Am besten ist es immer, wenn du zum örtlichen Bio-Bauernhof gehst und dort saisonal einkaufst. So hilfst du den Landwirt\*innen, den Druck des Grosshandels zu umgehen, schonst die Umwelt und erleichterst dir den Einkauf.

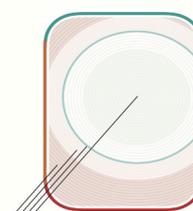
### Aubergine in und ausserhalb der Saison (in g CO<sub>2</sub>eq pro 1/3 der Tagesportion)

13682 g CO <sub>2</sub> eq		Aubergine, Thailand, Mai (Kantakari) - Flugtransport
2465 g CO <sub>2</sub> eq		Aubergine, Deutschland, Gewächshaus, Mai
1632 g CO <sub>2</sub> eq		Aubergine, Spanien, Mai
983 g CO <sub>2</sub> eq		Aubergine, Saisonal

**Saisonal ist wichtiger als regional.** Quelle: All you can eat for climate\* Poster, Greenpeace

Es ist nicht immer einfach, die Ökobilanz von Nahrungsmitteln zu beurteilen. Eine grosse Hilfe ist das „All you can eat for climate“ Poster von Greenpeace, das dir zeigt, welche Nahrungsmittel auf den Speiseplan einer klimafreundlichen Ernährung gehören. Lass dich beim Kochen von der Vielfalt und Anzahl der Zutaten im grünen Bereich inspirieren!

Details dazu findest du auf [www.greenpeace.ch/ernaehrung](http://www.greenpeace.ch/ernaehrung).



-  Im **Ziel** der klimafreundlichen Ernährung (50% besser als der Durchschnitt).
-  Der **Durchschnitt**. Alles was im Kreis liegt ist besser.
-  Diese Lebensmittel verschlechtern unsere Klimabilanz.
-  Diese Lebensmittel verursachen mehr als doppelt soviel Emissionen wie der Durchschnitt.

## 4.4 Verpackungen

# VERPACKUNGEN

Es gilt: Weniger Verpackung heisst weniger Abfall. Leider stammt bei uns im Haushalt der meiste Müll aus Lebensmittelverpackungen.

Gewisse Abhilfe schaffen ein reichhaltiges Sortiment an Stoffsäckchen, welche ich immer dabei habe und jeweils in meinem Unverpacktladen mit Haferflocken, Linsen, und diversen anderen Körnern befülle. In diese Säckchen packe ich auch alle Offen-Lebensmittel im Supermarkt und verhindere den Plastiksack-Supergau - heute ist es zum Glück auch nicht mehr so, dass mich die Verkäufer\*innen bei dieser Aktion schräg anschauen...

Lass dich auch nicht von Multipacks verleiten, zu viel einzukaufen - du bräuchtest nur

eine Peperoni, nimmst aber das Dreierpack... Die Wahrscheinlichkeit ist gross, dass die ungebrauchten im Kühlschrank kaputt gehen.

Weitere Möglichkeiten Verpackungsmüll zu reduzieren bieten sich beim Einkauf auf dem Markt oder indem du dein Gemüse über ein Gemüseabo beziehst.

Nimm auch immer eine wiederbefüllbare Flasche mit. So verhinderst du Plastikmüll durch PET-Flaschen. Ein Glas oder ein Tupperware an die Grillparty mitzunehmen, ist auch keine schlechte Idee, denn es wird bestimmt Reste geben, und du bist dann die\*der glückliche, die\*der am nächsten Tag nochmals den leckeren Salat geniessen kann.

# TRANSPORTWEG LEICHT GEMACHT

Das Essen gross zuhause kochen und vorbereiten ist eine Sache. Eine andere ist es jedoch, das vorbereitete Gericht so zu transportieren, dass es beim Auspacken noch aussieht, als käme es liebevoll angerichtet direkt aus dem Kochtopf.

Ich esse jetzt seit 4 Jahren mein Mittagessen nicht mehr zu Hause. Um die optimale Lösung für den Transport zu finden, habe ich immer wieder neue Produkte und neue Gefässe ausprobiert. Ich bin zum Schluss gekommen, dass es besser ist, etwas mehr Geld auszugeben und dafür ein dichtes und mikrowellene geeignetes Gefäss zu haben. So hast du immer die Möglichkeit, dein Essen aufzuwärmen und bist sicher, keinen versauten Rucksack zu haben.

Gut geeignet und preiswert sind ausserdem die Gefässe von reCIRCLE, die in ein Netzwerk von Takeaways und Restaurants eingebunden sind.

Flüssige Teile deines Essens (z.B. Tomatensauce oder Salatsauce) kannst du gut separat in einem gut schliessenden Konfi-Glas transportieren und dann frisch über dein Essen giessen. So schmeckt es nicht pampig und sieht auch appetitlicher aus.

Für den ultimativen Gaumen- und Augenschmaus kannst du immer ein kleines Gläschen mit einer Kernenmischung (Sesam, Sonnenblumen, Kürbis, Hanfsamen, Leinsamen, Nüsse, ...) dabei haben, aus dem du jeweils vor dem Essen ein Häubchen obendrauf streust.

# RESTE VERWERTEN

Einkaufen ist eigentlich eine Riesenleistung: Du musst dir bereits im Vorhinein überlegen, was in der Woche gekocht werden soll. Und gleichzeitig muss auch damit gerechnet werden, dass es Reste vom Vortag geben kann, die am besten im neuen Gericht von heute Verwendung finden. Und schliesslich wartet vielleicht noch eine Aubergine von der Woche zuvor im Kühlschrank, die ebenfalls gerne gegessen werden möchte, bevor sie traurig dahin schimmelt.

Mein Rat an dich: Lass dich von deinem Kühlschrank leiten. Mach den Kühlschrank auf, bevor du kochen möchtest und schaue, welches der Produkte es am Nötigsten hat, verwertet zu werden.

Am Anfang ist es schwer, schnell zu erkennen, aus was ich welches Wunderrezept zaubern kann. Doch mit der Zeit kommt die

Übung und es fällt dir leichter. Während ich mich oft noch schwer damit tue, hat meine Mama mit ihrer Erfahrung den Super-Blick für ein Menu, öffnet den Kühlschrank, und wenig später duftet es jeweils köstlich durch die Wohnung.

Einer der wichtigsten Tipps an dich: Nimm die Zutaten für ein Rezept nicht zu ernst. Wenn du im täglichen Alltag kochst, geh nicht für jedes Rezept neu einkaufen, sondern nutze was schon da ist. Viele Zutaten lassen sich auch mit etwas Ähnlichem ersetzen.

Wenn du nicht sicher bist, koche erst mal so vor, dass du noch nicht alles miteinander vermischt, sondern nach dem Kochen die Kombination der Zutaten in kleinen Mengen testest.

Und wichtig: Lass Kreativität und Bauchgefühl walten!

# FOOD WASTE

Etwas gekauft und im Kühlschrank vergessen? Nun ist es geschimmelt? Etwas gekocht, es gab Reste und sie dann einfach weggeschmissen?

Food Waste trägt 25% zur Umweltbelastung unseres Ernährungssystems bei. 330 Kilogramm Lebensmittel, ungefähr so viel wie eine Robbe wiegt, gehen pro Person pro Jahr in der Schweiz verloren, über die ganze Nahrungsmittelkette betrachtet. Davon schmeisst jede Person im eigenen Haushalt aktiv pro Jahr durchschnittlich 90 Kilogramm noch essbare Lebensmittel weg. Für 40 Prozent des Food Waste sind wir somit direkt als Privatpersonen verantwortlich.

Auch das Portemonnaie freut Food Waste nicht: Wie uns das BAFU (Bundesamt für Umwelt) vorrechnet, geben wir jährlich pro Person 600 Franken für Lebensmittel aus, die wir kurz darauf wieder wegschmeissen. So viel gibt ein Haushalt mit zwei Personen pro Monat etwa fürs Essen aus.

Mein Tipp: Verlasse dich auf deine eigenen Sinne (schauen, riechen, schmecken) anstatt auf die auf dem Produkt aufgedruckten Daten. Die Bezeichnung «mindestens haltbar bis» bezieht sich nur auf die Qualitätsgarantie des Herstellers. Solche Lebensmittel können meist weit über dieses Datum hinaus konsumiert werden.

## 5 Meine Zielgruppe

Meine Zielgruppe besteht hauptsächlich aus Schüler\*innen und Student\*innen, die viel Energie brauchen, über den Mittag nicht zu Hause essen und nicht viel Zeit ins Kochen investieren können. Menschen eben, denen ich zeigen kann, dass es gar nicht so schwierig ist, nachhaltig zu kochen.

## 6 Mein Vorgehen

Mein Konzept für das Kochbuch: Aus einem Hauptgericht wird aus den Resten am Tag darauf ein neues Gericht. Ich erläutere in diesem Abschnitt, wie ich zu meinem Kochbuch «Cook it for yourself and for the world» gekommen bin.

### 6.1 Rezepte zusammenstellen

Die Rezepte in meinem Buch habe ich nicht selbst erfunden. Ich habe andere Kochbücher durchforstet und das Internet unsicher gemacht, um ein Gericht zu gestalten, welches ich superlecker finde, das aber auch praktisch zum Mitnehmen ist und in dem ich all meine Reste verarbeiten kann. Die Rezepte habe ich mehrere Male nachgekocht und verfeinert, bis ich zufrieden war. Diesen Prozess habe ich als anstrengend empfunden. Sobald ein Gericht fertiggekocht war, kam mir eine neue und eventuell bessere Idee und ich startete das Geköche von Neuem, denn wer weiss, ob es mit der neuen Rezeptur wirklich besser wurde? Nun hatte ich die Zutaten beisammen, jedoch fehlte mir der genaue schriftliche Ablauf. Ich musste mir überlegen, wie ich die einzelnen Schritte in Worte fasse. Als ich meine Rezeptentwürfe meiner Mama fürs Durchlesen gab, war ihre Rückmeldung, dass ich mir viel mehr überlegen muss, wie eine Person kocht, die wenig bis keine Kocherfahrung hat.

Beim Formulieren der Rezepte habe ich den «Kochbuchschreibstil» angewendet. Durch das vorgängige Durchforsten der Kochbücher habe ich bemerkt, dass die Rezepte in einer bestimmten Sprache geschrieben sind. Ich versuchte meine Rezepte ebenfalls in dieser Sprache zu schreiben, damit es professioneller wirkt.



### 6.2 Fotografieren

Der nächste Schritt war das Fotografieren. Durch meine vorgängigen Bildrecherchen in diversen Kochbüchern wusste ich in etwa, dass ich meine Bilder hell und von viel Licht bestrahlt haben möchte. Zusätzlich wollte ich ansprechende, professionelle Bilder, um die

Menschen anzusprechen und somit zu sensibilisieren. Deshalb habe ich mir Hilfe bei einem talentierten, befreundeten Fotografen geholt. Gemeinsam mit Jörg Christen habe ich die Gerichte ins gute Licht gerückt. Als Location diente uns sein hölzerner Küchentisch. Wir hatten während dem 5-tägigen Fotoshooting Glück mit dem Wetter und konnten die Sonnenstrahlen als Lichtquelle nutzen. Damit wir beim Fotografieren speditiv vorwärtskamen und mein Zeitplan aufging, kochte ich die Basis der einzelnen Rezepte zuhause vor und richtete die Gerichte direkt beim Fotografen schön an. Wir legten zusammen den Bildausschnitt fest. Jörg drückte den Auslöser der Kamera. Anschliessend bewertete ich das Foto auf dem Display und gemeinsam wurden meine Änderungsvorschläge besprochen, welche ich direkt umsetzte. Meine Rezepte sollten einfach zum Mitnehmen sein, was bereits auf den Aufnahmen ersichtlich sein sollte. Also musste ich mir überlegen, wie ich das Essen in den transportierbaren Gefässen schön anrichtete.

Für mein Titelblatt oder das «Vorneweg» auf der ersten Seite, war es mir wichtig, ein Foto von mir zu haben. Im nahegelegenen Sonnenblumenfeld machten wir ein letztes Fotoshooting. Diesmal waren nicht meine Gerichte das Model, sondern ich.

### **6.3 Bearbeiten der Fotos**

Das Bearbeiten der Fotos fand ich eine sehr schwierige Aufgabe. Ich habe die Fotos mit der Anwendung „Adobe Lightroom“ bearbeitet. Ich bearbeitet die Fotos am einen Tag, aber am nächsten gefielen sie mir schon nicht mehr. So fing ich wieder von vorne an. Ich holte bei befreundeten Grafiker\*innen Tipps und recherchierte im Internet, damit ich mir einen Bearbeitungsablauf zusammenstellen konnte.

Ich setzte auf das Prinzip «Do once, use everywhere»: Ich mache als erstes bei einem Foto eine Grundbearbeitung und speichere diese als Grundeinstellung, die ich im Lightroom dann auf die anderen Fotos anwenden kann. Darauf schauen die Bilder schon recht schön aus und haben alle etwa den gleichen Stil, und ich muss sie nur noch einzeln im Detail bearbeiten.

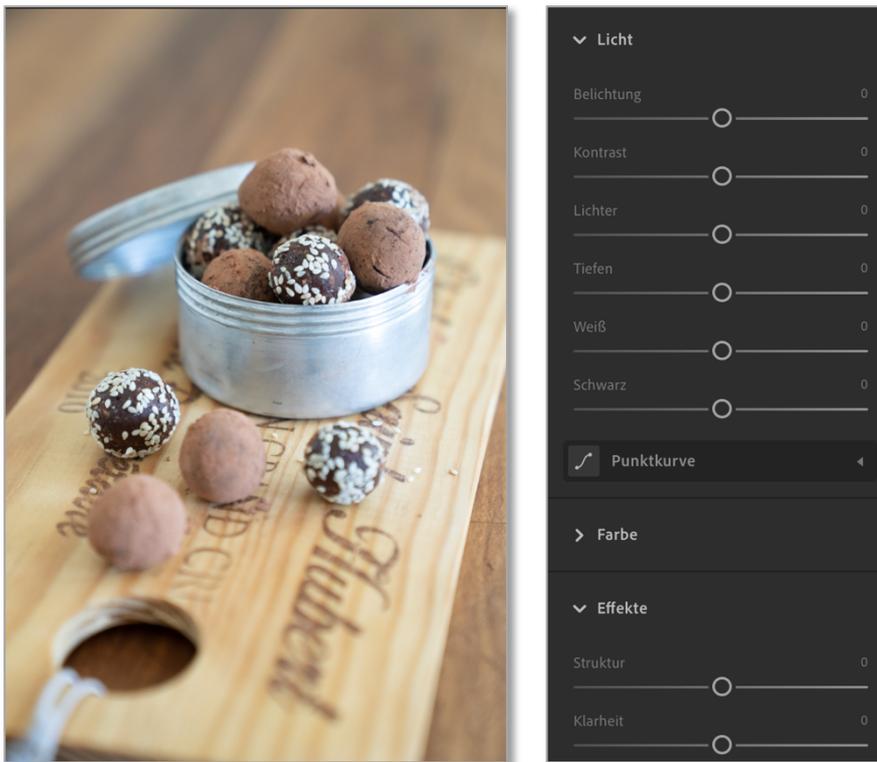
Diese Bearbeitung habe ich so gemacht:

1. Zuerst habe ich das Foto aufgehellt und ein bisschen Kontrast und Klarheit hinzugefügt.
2. Dann habe ich mit dem Aufhellen und Abdunkeln der Licht- und Schattenbereiche gespielt.

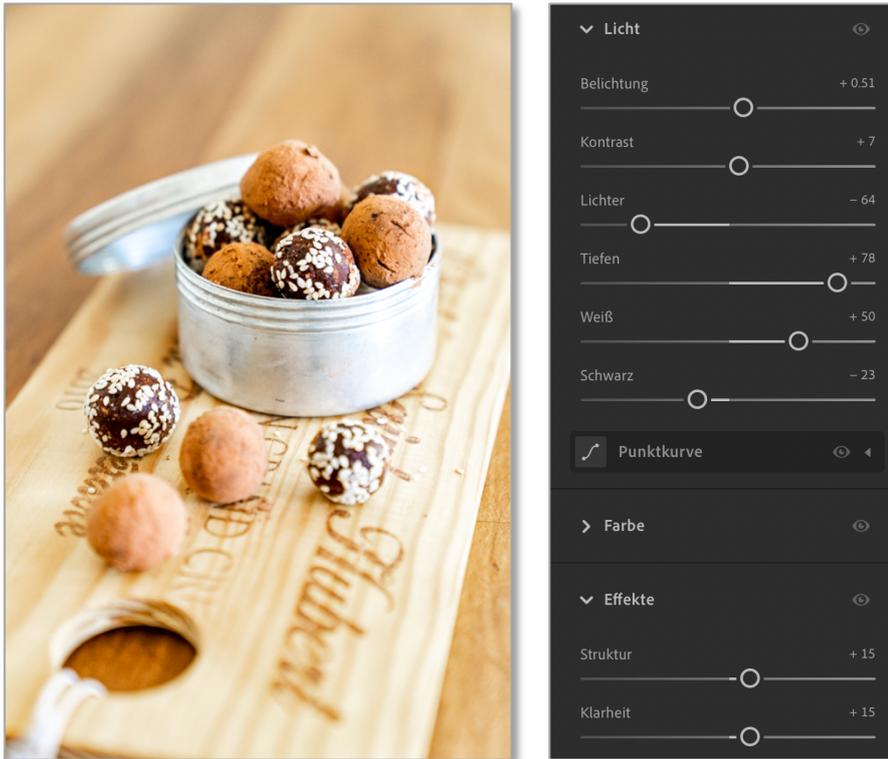
3. Bei einigen Bildern habe ich einzelne Elemente mit einer Maske vom Rest trennen und diese Teile separat bearbeiten müssen. (zum Beispiel damit die Sesamkörner auf den Balls keinen Grünstich hatten und nicht im Weiss «rausflog»).
4. Zum Schluss habe ich die Fotos zugeschnitten, so dass die Bildkomposition harmonisch ist und zum Buch passt.

Hier zum Vergleich ein Vorher-Nachher-Beispiel:

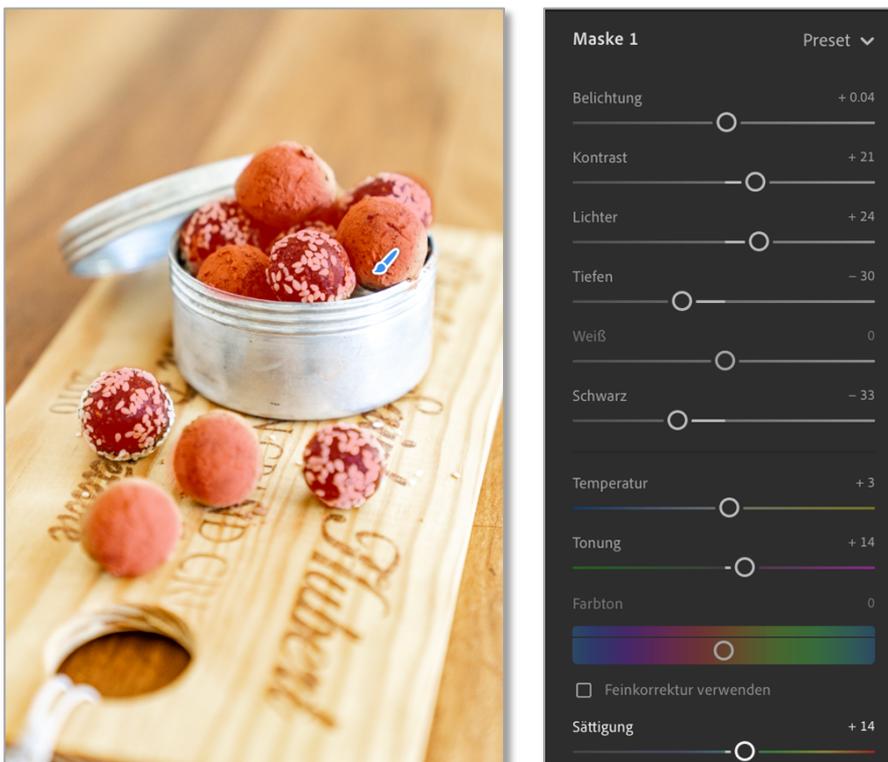
#### A. Foto vor der Bearbeitung



## B. Foto nach der Bearbeitung



## C. Lokale Bearbeitung mit einer Maske über den Energy Balls



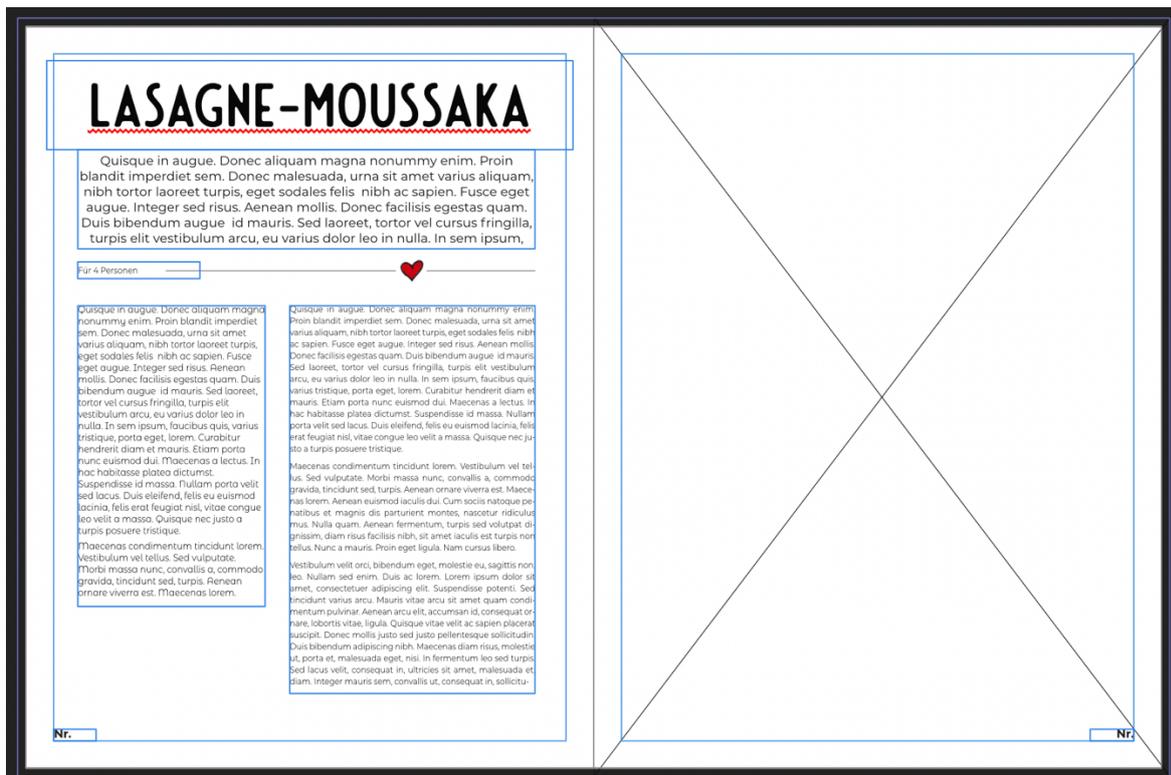
## 6.4 Seitengestaltung

Nun hatte ich die Rezepte und die Bilder zusammen. Als Programm zur Seitengestaltung wollte ich etwas Professionelleres benutzen als Microsoft Word. Word hat nämlich viele Einschränkungen und ist für eine schöne Gestaltung der Seite zu umständlich. Meine Wahl fiel auf die Anwendung «Affinity Publisher», weil ich diese schon kannte und sie sehr einfach zu bedienen ist, aber trotzdem alle Funktionen für Profis bietet.

Auch hier habe ich das Prinzip «Do once, use everywhere» angewendet: Ich habe zuerst sogenannte Master-Seiten mit den Grundlayouts erstellt, die ich dann als Vorlage für die Buchseiten benutzen konnte. So haben alle Seiten gleich ausgesehen, und wenn ich später Änderungen an den Masterseiten gemacht habe, wurden diese in einem Schritt auf alle Buchseiten übertragen.

Affinity Publisher bietet sehr viele Möglichkeiten für die Seitengestaltung mit Kombination von Texten, Bildern und Grafiken, und ich habe die Freiheit, das Buch so zu gestalten, wie es mir gefällt.

Die Masterseite für die Rezepte sieht zum Beispiel so aus:



Als Typographie bezeichnet man die Gesamtgestaltung einer Druckseite. Dazu gehören die Zeilenbreite, Zeilenabstände, Spalten, Abstände zwischen Absätzen, die Schriftart und Schriftgröße.

Ich habe ziemlich viele Versuche unternommen, um von einem einfachen Textblock zum endgültigen Layout zu kommen. Schon nur die Wahl der Schriftart war recht schwierig: Sie muss gut lesbar sein, nachhaltig wirken, aber nicht zu verspielt sein. Das Layout soll punkto Zeilenabstand und Zeichenabstand so sein, dass es einfach zu lesen ist und nicht vor den Augen verschwimmt. Die Zutaten müssen anders platziert werden als die Anleitung, usw.

Hier ein Beispiel für die Standardeinstellungen der Schrift (links) und den lesefreundlichen Verbesserungen (rechts):

## ARANCINI

### FRITTIERTE ORANGEN

Wenn du in Sizilien Arancini oder auf deutsch Kleine Orangen bestellst, werden dir mandarinengrosse Reiskugeln serviert. Sie verdanken ihren Namen ihrer orangengrossen runden Form. Die frittierten und gefüllten Reissbällchen gelten als der Streetfood schlechthin und werden überall in Sizilien angeboten. Es gibt 100 verschiedene Varianten, der Klassiker ist mit Erbsen und Hackfleisch gefüllt. Also, avanti, avanti, dann wollen wir mal eine der 99 anderen Varianten ausprobieren!

Für 4 Personen ♥

- 1 Handvoll glattblättrige Petersilie oder Pesto
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Mehl
- 100 g Paniermehl (aus altem Brot hergestellt)
- 4 Eier
- 1 kg Risotto (vom Vortag)
- 125 g Mozzarella oder Mozzarella-Kügelchen
- Erhitzbares Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)

*Kleiner Tipp am Rande:*  
Merkst du, dass der Reis beim Versuch Kugeln zu formen noch nicht so richtig haftet und auseinander fällt, greif nochmals zu Parmesan, das macht den Reis schön kompakt. Arancini sind super Reste-Verwerter. Du kannst den Rest deines Pesto in die Mitte der Kugeln geben, aber auch Käse-, Gemüse- oder Saucenreste lassen sich optimal verwerten.

Für die Füllung die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und in der Pfanne mit etwas Öl anbraten. Die geschrittene Petersilie dazugeben und beiseitestellen. Risottoreis mit 2 Eiern vermengen. Restliche Eier verquirlen. Mehl und Paniermehl separat in weiten Schüsseln bereitleiten. Anschliessend zu kleinen Kugeln formen und auf der Handfläche leicht platt drücken, so dass in der Mitte eine Kuhle entsteht. In die Mitte ca. 1 Teelöffel der Knoblauch-Petersilie und einen Mozzarellawürfel geben. Dann die Aussenseiten des Risottos nach innen klappen, Füllung damit umschliessen und zu einer Kugel formen. Arancini für ca. 30 Minuten auf einem Backblech mit Backpapier in den Tiefkühler geben. Reissbällchen zuerst im Mehl, dann in den Eiern und zu guter Letzt im Paniermehl wälzen. Für eine dicke Kruste das Ganze nochmals wiederholen. Die Arancini können entweder in einer Pfanne frittiert werden oder, so mag ich es lieber, im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze gebacken werden. Ein Blech mit Backpapier auslegen und alle panierten Arancini drauflegen. Mit etwas Öl beträufeln, die Arancini drehen und das Beträufeln wiederholen. Nun die Arancini in den Ofen schieben und für ca. 10 Minuten backen lassen.

Avanti, avanti, die kleinen «Orangen» sind pronti und molto deliziosi!

28

## ARANCINI

### FRITTIERTE ORANGEN

Wenn du in Sizilien Arancini oder auf deutsch Kleine Orangen bestellst, werden dir mandarinengrosse Reiskugeln serviert. Sie verdanken ihren Namen ihrer orangengrossen runden Form. Die frittierten und gefüllten Reissbällchen gelten als der Streetfood schlechthin und werden überall in Sizilien angeboten. Es gibt 100 verschiedene Varianten, der Klassiker ist mit Erbsen und Hackfleisch gefüllt. Also, avanti, avanti, dann wollen wir mal eine der 99 anderen Varianten ausprobieren!

Für 4 Personen ♥

- 1 Handvoll glattblättrige Petersilie oder Pesto
- 1 Knoblauchzehe
- 100 g Mehl
- 100 g Paniermehl (aus altem Brot hergestellt)
- 4 Eier
- 1 kg Risotto (vom Vortag)
- 125 g Mozzarella oder Mozzarella-Kügelchen
- Erhitzbares Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)

*Kleiner Tipp am Rande:*  
Merkst du, dass der Reis beim Versuch Kugeln zu formen noch nicht so richtig haftet und auseinander fällt, greif nochmals zu Parmesan, das macht den Reis schön kompakt. Arancini sind super Reste-Verwerter. Du kannst den Rest deines Pesto in die Mitte der Kugeln geben, aber auch Käse-, Gemüse- oder Saucenreste lassen sich optimal verwerten.

Für die Füllung die Knoblauchzehe schälen, fein hacken und in der Pfanne mit etwas Öl anbraten. Die geschrittene Petersilie dazugeben und beiseitestellen. Risottoreis mit 2 Eiern vermengen. Restliche Eier verquirlen. Mehl und Paniermehl separat in weiten Schüsseln bereitleiten. Anschliessend zu kleinen Kugeln formen und auf der Handfläche leicht platt drücken, so dass in der Mitte eine Kuhle entsteht. In die Mitte ca. 1 Teelöffel der Knoblauch-Petersilie und einen Mozzarellawürfel geben. Dann die Aussenseiten des Risottos nach innen klappen, Füllung damit umschliessen und zu einer Kugel formen. Arancini für ca. 30 Minuten auf einem Backblech mit Backpapier in den Tiefkühler geben. Reissbällchen zuerst im Mehl, dann in den Eiern und zu guter Letzt im Paniermehl wälzen. Für eine dicke Kruste das Ganze nochmals wiederholen. Die Arancini können entweder in einer Pfanne frittiert werden oder, so mag ich es lieber, im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober-/Unterhitze gebacken werden. Ein Blech mit Backpapier auslegen und alle panierten Arancini drauflegen. Mit etwas Öl beträufeln, die Arancini drehen und das Beträufeln wiederholen. Nun die Arancini in den Ofen schieben und für ca. 10 Minuten backen lassen.

Avanti, avanti, die kleinen «Orangen» sind pronti und molto deliziosi!

30

## 6.5 Titel wählen

Ich wusste schon sehr schnell, dass ich ein Kochbuch schreiben wollte. Als ich diese Idee meinen Eltern vorschlug, kamen gleich sehr viele Namen für das Buch. Der Einzige, der mein Interesse geweckt hatte, war: «D I (for) Y and the world.» Ich fand das Wortspiel sehr lustig mit dem DIY. Ich fixierte mich auf diesen Namen. Als ich dann mit dem Cover anfing, fand ich, dass man das DIY nicht wirklich versteht und habe es als Wort ausgeschrieben. Also: “Do it for yourself and the world”. Damit es noch etwas mehr harmonisierte, kam noch ein «for» mehr dazu. «Do it for yourself and for the world» Und jetzt heisst es: “Cook it for yourself and for the world.”

## 6.6 Das Cover gestalten

Was wäre ein Buch ohne Cover? Am aufwändigsten war die Auswahl des Titelsujets. Das Cover eines Buches macht den ersten Eindruck eines Buches aus. Und es soll ja auch ein Bijou im Büchergestell sein. Ich beschreibe hier den Prozess, den ich gehen musste, um zum fertigen Titelblatt zu kommen, anhand einer kleinen Auswahl an Entwurfsversionen.

1. Mein erster Entwurf: Das Bild soll ausdrücken, dass es um mich selbst geht (Mein Kopf: Do it for yourself) und um die Welt (symbolisch mit dem Himmel im Hintergrund). Beim Text habe ich mit dem Gedanken «Do it yourself» und der Abkürzung DIY gespielt. Vor dem blauen Hintergrund passt weiss und schwarz gut, der ist also sehr gut geeignet als Hintergrund für einen Buchtitel.

2. Die Schrift sieht zu handgestrickt aus. Eine dickere Schrift wurde gewählt, die passt besser zum «Do it yourself» Gedanken.

3. Experimente mit farbigen Schriften und etwas gedrehtem Text.

4. Eine schlankere Schrift wirkt lieblicher. Ausserdem möchte ich den Handschreibstil beibehalten, welcher Kreativität und Emotionen ausstrahlt. Allerdings wirkt der Entwurf so eher wie das Cover eines Jugendromans...

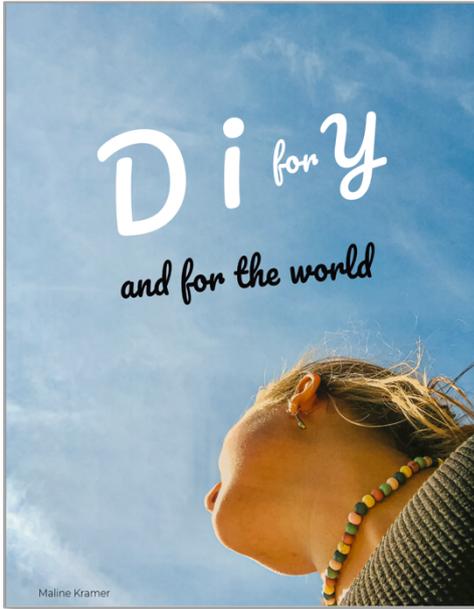
5. Ich habe mir dann Rat geholt bei meinem Götti, der Art Director ist. Dieser hat mich darauf aufmerksam gemacht, dass es für eine Person, die sich noch keine Gedanken gemacht hat, eine sogenannte «Text-Bild-Schere» gibt. Das Bild drückt entgegen meiner Grundidee leider nicht aus, dass es um natürliche Zutaten geht, um Nachhaltigkeit und das Essen unterwegs. Ich habe dann mit verschiedenen Settings experimentiert, welche mit dem Untertitel des Buches «unterwegs nachhaltig essen» zusammenspielen.

6. Schliesslich bin ich auf die Idee mit dem Occasion-Velo gekommen, das ich kürzlich auf dem Flohmarkt gekauft habe, in dessen Korb ich den Inhalt unseres Gemüseabo-Korbs schön drapierte habe.

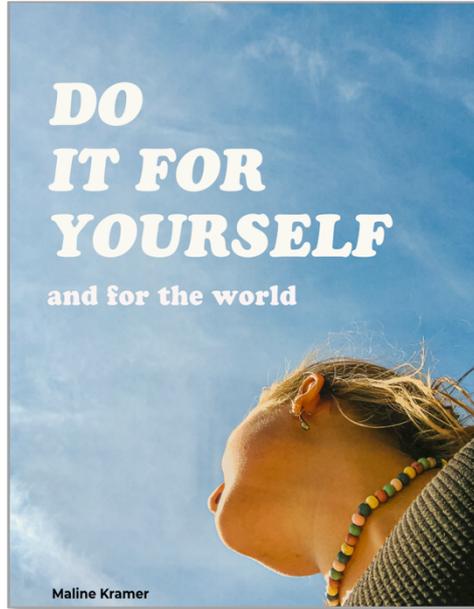
7. Um den idealen Hintergrund für das Cover zu finden, brauchte es noch ein paar Runden im Quartier, bis die passende Perspektive und Komposition gefunden war. Der Asphalt im Hintergrund bringt etwas «Urbanes» in das Bild.

8. Ich habe mich am Ende für ein weniger verspielten geraden Text entschieden. Den Titel habe ich noch in den letzten Tagen zu „Cook it for yourself and for the world“ geändert. Denn dann sieht man schneller, dass es ein Kochbuch ist. Und für das Finish musste noch die Rille im Asphalt wegretuschiert werden, damit diese den Text nicht stört. Ausserdem sieht man auch, dass es noch ein paar örtliche Retuschen gebraucht hat, damit die Farben von Gemüse, Früchten und Fahrrad knackig daherkommen.

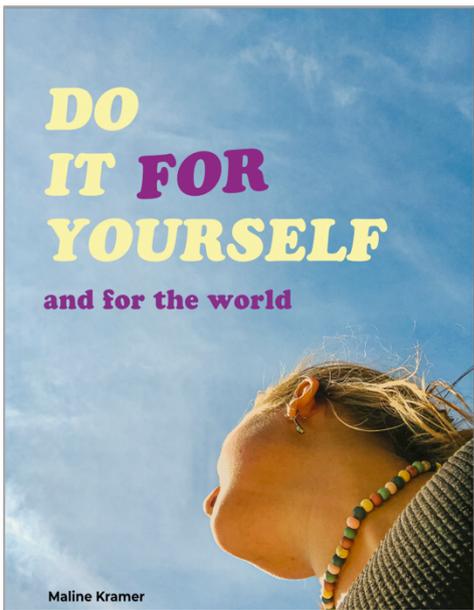
1.



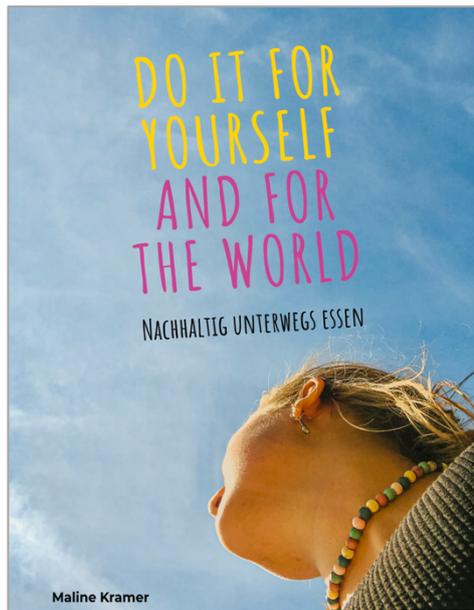
2.



3.



4.



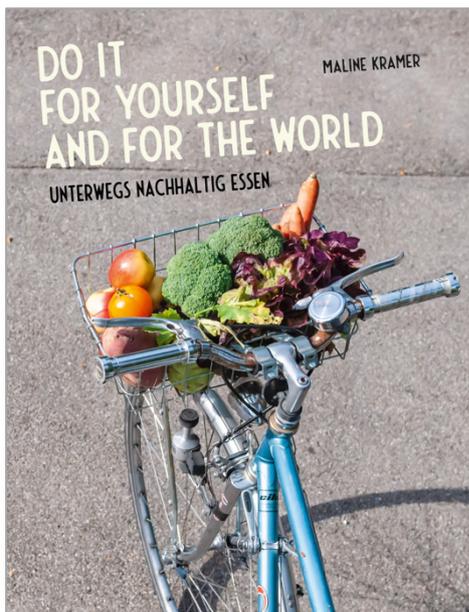
5.



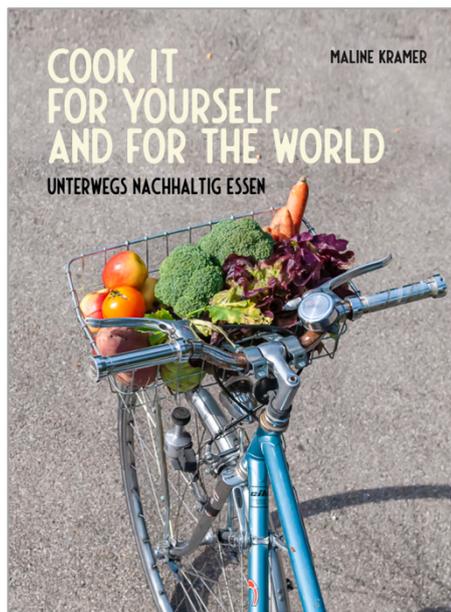
6.



7.



8.



## 6.7 Druck

Mit meinem ersten Kochbuch aus dem Jahr 2020 war ich sehr zufrieden. Auch in der Hinsicht auf den Druck. So hatte ich nun schon ein Vorwissen: Welches Papier ich gerne wieder nehmen wollte (Naturpapier Munken Polar), die Dicke des Papiers (170g/m<sup>2</sup>), die Struktur und die Farbe ist schon alles lange klar. Darum liess ich auch dieses zweite Buch wieder bei der gleichen Druckerei («Bookfactory») drucken.

## 7 Reflexion

Ich habe am Anfang probiert, mich zu strukturieren, einen Plan zu haben, wie ich das Kochbuch und den schriftlichen Teil angehe. Ich habe immer wieder am Projekt gearbeitet, aber nie intensiv genug. So häuften sich zum Ende hin die Aufgaben nach und nach, die ich noch zu erledigen hatte.

Die Recherchen zum Thema Nachhaltigkeit und zu den Rezepten, das Testen der Rezepte und das Vorbereiten des Fotoshootings konnte ich noch einigermaßen gut handhaben. Die Wochen nach den Sommerferien waren jedoch sehr stressig, weil ich mich noch einmal intensiv in meine Projektarbeit vertiefen musste. Die Texte und Rezepte mussten geschrieben werden, das Layout des Kochbuches überarbeitet und gestaltet und für den Druck vorbereitet werden. Menschen aus meinem Umfeld musste ich motivieren, meine Texte und Rezepte für das Kochbuch zu lesen. Ich fokussierte mich in dieser Zeit ausschliesslich auf dieses Projekt. Andere Themen der Schule und Hobbys musste ich auf meiner Prioritätenliste leider streichen. Obschon ich bereits Erfahrung im Schreiben eines Kochbuches hatte, habe ich das neue Projekt voll unterschätzt.

Ich habe zu spät realisiert, dass die Bookfactory für den Druck zwei Wochen benötigt. Um mehr Zeit für die Gestaltung des Kochbuches sowie den schriftlichen Teil zu haben, hätte ich viel früher mit allem beginnen müssen.

Es wäre schön gewesen, wenn es in meinem Kochbuch noch ein Interview oder Tipps und Tricks von Kochprofis wie Mirko Buri gegeben hätte. Auch dafür hätte ich mich definitiv viel früher mit dem Projekt auseinander setzen müssen.

Der Prozess und die einzelnen Arbeitsschritte, wie das Fotografieren, haben mir grossen Spass gemacht. Ich konnte viel Verantwortung übernehmen und selbst entscheiden, wie ich ein Kochbuch aufbaue. Ich habe viel Neues gelernt. Dank der Hilfe des Fotografen konnte ich meine Bildideen umsetzen. Als ich mein gedrucktes Kochbuch in den Händen hielt, hatte ich vor Aufregung ein Flattern im Bauch. Das Gesamtpaket gefällt mir sehr gut. Leider bin ich etwas enttäuscht über die Farben der gedruckten Bilder. Ich hätte sie mir weniger knallig gewünscht. Bei einer weiteren Auflage könnte ich die Farbtintensität eventuell noch etwas verändern.

Das Fachwissen meines Papas, was Layout, Gestaltung und Fotobearbeitung angeht, die tatkräftige Unterstützung und Motivierung meiner Mama, das Aushalten meiner Stimmungen von meinem Umfeld, all das hat zu einem professionellen Kochbuch geführt.

Ich habe gelernt, dass es gut ist, wenn ich mir einen Projektplan mache. Mir alles aufschreibe, was ich zu tun habe, in welchen Bereichen und wen ich um Hilfe bitten muss. Ich

habe auch gelernt, wie ich zu einem Projekt einen schriftlichen Kommentar verfassen kann. Für mein erstes Kochbuchprojekt in der 9. Klasse war es nicht notwendig, einen Projektbericht zu schreiben. Somit hatte ich keine Erfahrung, wie ein Bericht verfasst werden muss und habe mir auch hierfür Hilfe in meinem Umfeld gesucht. Ich hätte mir gewünscht, dass wir im Unterricht den Aufbau und die einzelnen Kriterien behandelt hätten, denn der Leitfaden für die «Selbständige Arbeit» an der FMS Lebermatt war dafür kaum eine Hilfe.

Dank dem Woxikon-Synonymsucher kenne ich nun eine Menge neuer Wörter und habe mir einen interessanteren Schreibstil angeeignet. Ich schreibe nun nicht mehr andauernd «immer, dann, machen, hatte oder tun...».

## 8 Fazit

Ich wünsche mir, dass die Menschheit nicht nur weiss, dass sie etwas ändern sollte, sondern auch etwas ändert!

Ich wünsche mir, dass die Politiker\*innen nicht nur zusammensitzen, diskutieren und beraten, sondern etwas bewirken!

Ich wünsche mir, dass die Industrie für Nahrungsmittel, aber auch für Kleider, Nachhaltigkeitslabels einführen müssen!

Ich wünsche mir, dass wir unseren Fleischkonsum reduzieren!

Ich wünsche mir, dass die Lebensmittelindustrie auch mal NEIN sagt. Denn wenn es kein Angebot gibt, kann auch nicht gekauft werden!

Mit meinem Kochbuch möchte ich Menschen, auch wenn es nur diejenigen in meinem näheren Umfeld sind, sensibilisieren und unterstützen, ihren Alltag bewusster zu leben und etwas zu verändern!

## 9 Quellen- und Literaturverzeichnis

- Lea Elçi (2021) — *Umessen: Das Kochbuch für eine bessere Welt* — Brandstätter
- Stephanie Hess (2020), *Ökologisch! Fakten, Wissen, Tipps - Nachhaltiger Konsumieren in der Schweiz*, biovision, Konsumenten Schutz, Beobachter Edition
- Leena Volland und Florian Schreckenbach (2016), *Dein Weg zur Nachhaltigkeit - 350 praktische Tipps für den Alltag*, nachhaltig-sein.info
- Mike Berners-Lee (2019), *Es gibt keinen **Planet B** - Das Handbuch für die grosse Herausforderungen unserer Zeit*, MIDAS
- BZFE (2020), *Planetary Health Diet*, <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/planetary-health-diet/>
- Greenpeace (2018), *Die verflixte Kalbsbratwurst*, <https://www.greenpeace.ch/de/hintergrund/45355/die-verflixte-kalbsbratwurst/>
- Vontobel (2019), *Sie möchten verhindern, dass Plastik die Ozeane verschmutzt? Dann dürfen Sie keinen Fisch mehr essen*, <https://www.vontobel.com/de-ch/impact/sie-moechten-verhindern-dass-plastik-die-ozeane-verschmutzt-17950/>
- BMUV, Planet A - Umwelt im Internet (2020), *Mein Essen, die Umwelt und das Klima*, <https://www.bmuv.de/jugend/wissen/details/mein-essen-die-umwelt-und-das-klima>
- Bundesamt für Umwelt BAFU (2019), *Lebensmittelabfälle*, <https://www.bafu.admin.ch/bafu/de/home/themen/abfall/abfallwegweiser-a-z/biogene-abfaelle/abfallarten/lebensmittelabfaelle.html>
- Crowd Container (ohne Datum), <https://crowdcontainer.ch/ueber-uns/>
- Gebana (ohne Datum), <https://www.gebana.com/de/ueber-uns/changing-rules/>
- Eaternity Score (ohne Datum), <https://eaternity.org/foodprint/>

## 10 Danke!

Es haben mich viele liebe Menschen bei meinem Kochbuch unterstützt. Ich habe diese Personen auf den letzten Seiten im Kochbuches verdankt.

## 11 Redlichkeitserklärung

Ich, Maline Lia Kramer, bestätige hiermit, dass ich diesen Text selbst geschrieben habe, selbst die Informationen und Recherchen vollbracht habe und sie selbst zu diesem Text zusammenfasste.

A handwritten signature in black ink, appearing to be the initials 'MLK' or a similar stylized representation of the name Maline Lia Kramer.

Maline Lia Kramer