Artikel vom 02.01.2025 · Ausgedruckt am 13.11.2026, 11:01 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/essen-vom-blatt-bis-zur-wurzel

Essen vom Blatt bis zur Wurzel



Foto: Ariane Bille/BVEO

Kochen mit Obst- und Gemüseabfällen? Klingt drastisch, schmeckt meist aber fantastisch. Zumindest, wenn man den Ansatz nicht allzu wörtlich nimmt. Denn das Prinzip „Zero-Waste“ oder auch „Leaf-to-Root“ will vor allem eins, das Augenmerk darauf lenken, wie viel man wegwirft, obwohl man es eigentlich essen könnte und Obst und Gemüse so ganzheitlich wie möglich zu verwenden. In Gourmetküchen wird bereits viel mit ungewöhnlichen Pflanzenteilen experimentiert. Hobbyköche sind da noch etwas verhaltener, denn nicht jeder Bestandteil einer Pflanze ist auch eine kulinarische Bereicherung oder der Gesundheit uneingeschränkt zuträglich. So muss man beispielsweise bei großen Blattrippen, Stielen und Stängeln von Blattgemüse Vorsicht walten lassen, da sie oft Nitrate enthalten oder auch bei Tomatenstängeln, die giftiges Solanin bilden.

Aber es geht auch gar nicht darum zwanghaft jedes Blättchen zu verwerten, sondern all das, was lecker und gesundheitlich unbedenklich ist, dem man bislang aber noch keine Beachtung geschenkt hat. Denn so mancher Grünabfall ist und bleibt auf dem Kompost einfach besser aufgehoben. Die „Leaf to Root“-Bewegung hat auch viele unkomplizierte und alltagstaugliche Ansätze. Zunächst einmal kann man damit beginnen, Obst und Gemüse nicht immer zu schälen. Denn gut waschen oder unter fließend Wasser abbürsten reicht oft. Zwei perfekte Kandidaten für ein ganzheitliches Kocherlebnis sind

zum Beispiel Rote Bete und Brokkoli.

Mehr in LZ 01-2025 ab S. 58