

Energie aus dem Suppenkessel

Wärmend, wohltuend, doch häufig zu wenig wertgeschätzt. Letzteres kann und soll sich aber ändern – denn eine gute Portion Respekt hat sie mehr als verdient, die gute alte Suppe. Das haben die Teilnehmenden des Suppen-Workshops zum Thema „Food Save“ entweder schon gewusst oder spätestens durch Vorträge, Löffelschwingen und Verköstigung (neu) entdeckt.

Was hat denn eigentlich „Food Save“ mit Suppe zu tun, und warum organisieren die Hilfsorganisationen *Fastenaktion* und *HEKS* plötzlich Kochworkshops? Die Verbindung der Suppe und der Organisationen liegt auf der Hand: Schon seit Jahren organisieren sie in der Fasten-/Passionszeit Suppentage, um gemeinsam mit etlichen Freiwilligen für ihre Projekte im Süden zu sammeln. Die Menschen in diesen Projekten sowie auf der ganzen Welt leiden unter den Folgen des Klimawandels. Dabei ist auch Food Waste ein zentrales Thema: Vom Feld bis in den Teller, also für Produktion und Transport der Lebensmittel, braucht es viel Energie. Überspringen die Lebensmittel den Teller und landen direkt im Abfall, brauchen sie sogar noch mehr Energie. „Das betrifft aber vor allem den Grosshandel und die Gastronomie“, war das Echo unter den Teilnehmenden. Sie wurden jedoch von Karin Spori, Geschäftsführerin von *foodwaste.ch*, eines Besseren belehrt: Der Hauptanteil des Food Wastes entsteht in den Haushalten (28%), gefolgt vom Detail-/Grosshandel (10%) und der Gastronomie (7%).

Alles darf rein, für alle darf's sein

Die Suppe ist ein dankbares Gericht, welches sich hervorragend für das Verwerten etlicher Lebensmittel eignet. Die Kartoffel vom Vortag, das krumme Rüebli aus Nachbars Garten, der „blöde“ Resten Linsen, der schon seit langem in der Packung auf den Verzehr wartet. Lokale, saisonale Zutaten, vegan, würzig, erfrischend, cremig, süsslich, herzhaft - der Kreativität sind beim Kochen der variantenreichen, internationalen Alleskönnerin Suppe keine Grenzen gesetzt. Und das harte Brot von vorgestern kann gleich dazu verspeist werden, denn kurz in der warmen Suppe getunkt, ist von der ursprünglichen Trockenheit nichts mehr zu schmecken. Mit Genuss wurde während des Suppen-Workshops das Brot der „ÄssBar“ (frisch von gestern) zu den zwei schmackhaften Suppenvarianten gegessen. Denn nach aufschlussreichen Inputs, Tipps und Tricks rund um die Themen Suppe, Food Waste und Energie sowie dem aktiven Schnippeln, Rühren und Dekorieren blickten die Suppenköchinnen und –köche gespannt und hungrig dem Festmahl entgegen.

Seelen- und Magenwärmer

Einerseits wird durch das Retten von Lebensmitteln sowie der Verwendung von nur einer Herdplatte Energie gespart, andererseits können wir als Menschen dabei selbst Energie tanken. Eine Suppe eignet sich nämlich wunderbar als gemeinsames Kochprojekt, zum Ausleben der Kreativität, zum Teilen mit Mitmenschen, zum Schöpfen von Wärme. Dies spürten auch die Teilnehmenden, welche am Workshop vor allem das Miteinander geschätzt haben. (Suppe) Kochen als gemeinsames Erlebnis verbindet – ob in der Familie, im Freundeskreis, am Vereinstreffen oder einem organisierten Suppentag. Denn Suppe nährt nicht nur physiologisch unseren Organismus, sondern auch emotional. Dabei sind Wertschätzung und Dankbarkeit für die Lebensmittel und so etwas „Simples“ wie eine Suppe essenziell. Diese Wertschätzung sei vor allem bei Kindern und Jugendlichen ein bisschen verloren gegangen, meinte eine Teilnehmerin. Der Workshop hat sie dazu inspiriert, ihnen

die Folgen von Food Waste, den Respekt gegenüber Lebensmitteln sowie die Schönheit der Gemeinsamkeit weiterzugeben, und somit ihre getankte Energie zu teilen.

Wertvolle Inputs aus dem Workshop

- Das Auge isst mit – ein paar Körner, Nüsse, Apfelstücke oder Kräuter obendrauf und schon wird der Gaumen- auch zum Augenschmaus.
- Ist die Suppe versalzen, hilft ein Teeei mit Reis oder eine Kartoffel, das überschüssige Salz aufzusaugen.
- Food Waste verursacht so viel Umweltbelastung wie die Hälfte aller Schweizer Autofahrten.
- Um sich selbst vor der Food Waste-Falle zu schützen: nicht hungrig einkaufen, keine Angst vor dem Haltbarkeitsdatum → auf gesunden Menschenverstand vertrauen, besser mit dem Velo als Auto einkaufen gehen (gesünder, es wird weniger gekauft, besser für die Umwelt)
- Problem: Je günstiger die Lebensmittel, desto geringer die Wertschätzung. Je reicher das Land, desto mehr Konsum.

Vergleich Ausgaben für Lebensmittel (Einkommen)

→ Schweiz: 7%

→ Kamerun: 45%

Vergleich Anteil Food Waste

→ Schweiz: 38%

→ Kamerun: 5%