



Daniel Anthes, Katharina  
Schulenburg

## **Weil wir Essen lieben**

*Vom achtsamen Umgang mit Lebensmitteln. Mit  
Rezepten für die Resteküche*

160 Seiten, Softcover,  
ISBN 978-3-96238-050-2,  
18,00 € (D).  
Auch als E-Book erhältlich.

### Teller statt Tonne

Unglaublich, aber wahr: 313 Kilogramm Lebensmittel werden in Deutschland weggeworfen – jede Sekunde! Was wir dagegen tun können, verrät das neue Buch zweier junger, sympathischer Food-Aktivistinnen, die Lebensmittel über alles lieben – und auch andere damit anstecken wollen.

Kaum ist das Mindesthaltbarkeitsdatum des Joghurts überschritten oder der Apfel nicht mehr ganz so knackig, landen sie im Müll. Laut FAO werden weltweit jedes Jahr 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel entsorgt. Daniel Anthes und Katharina Schulenburg finden das unerträglich und wollen etwas dagegen tun. In Buch »Weil wir Essen lieben. Vom achtsamen Umgang mit Lebensmitteln« (ET 03.09.2018) widmen sie sich dem Thema Lebensmittelverschwendung von der praktischen Seite und zeigen, wie sich jeder selbst engagieren und so Lebensmittel vor der Tonne retten kann.

»Das Kochen mit Resten, das vor ein paar Jahrzehnten noch zum Alltag gehörte, scheint heute so gut wie ausgestorben und verlernt – das gilt es, wieder zu entdecken!«, appellieren die beiden Food-Aktivistinnen. Um andere zu inspirieren, haben Sie in ihrem Buch 40 Rezepte rund um die Resteküche gesammelt, geben praktische Tipps und Tricks, z. B. in Form eines Kühlschrankschrankguides oder Haltbarkeitschecks, und stellen einfallsreiche Initiativen wie Foodsharing oder Restlos glücklich vor. Denn: Wer erfinderisch mit Resten umgeht, reduziert nicht nur die Verschwendung von Lebensmitteln, sondern schont auch seinen Geldbeutel. Auch so kann ein Beitrag zur Nachhaltigkeit aussehen.



© Daniel Anthes

## Daniel Anthes

Daniel Anthes ist freiberuflich als Berater, Redner und Autor tätig. In seiner Freizeit engagiert er sich als Vorstandsvorsitzender des gemeinnützigen Vereins ShoutOutLoud. Nebenbei schreibt er für seinen Blog und diverse Medien, v.a. zu Ernährung und Klimawandel.



© Katharina Schulenburg

## Katharina Schulenburg

Katharina Schulenburg leitet das Programm »Kein Essen für die Tonne« von ShoutOutLoud. Bei ihren Caterings & Koch-Workshops lässt sie immer wieder Ideen einer kreativen Resteverwertung einfließen.

## Pressestimmen

»(...) es werden viele Alternativen aufgezeigt und tolle Organisationen vorgestellt, die fabelhaft inspirierend sind.«

made of stil

»Ein erfrischend locker gehaltenes Buch zu einem ernsten Thema, das in einer persönlich gehaltenen Ansprache auch ganz gezielt jüngere Menschen erreichen möchte.«

Natürlich gärtnern & anders leben

»Ein (Rezept-)Buch, das auf das brandaktuelle Thema der Lebensmittelverschwendung aufmerksam macht und dazu Tipps und Inspiration zur Resteverwertung gibt.«

Astrid Böhm, VEÖ Magazin

»Vorab: ich liebe dieses Buch! (...) Die beiden Autoren stecken einen mit ihrer Energie und ihrer Lust total an.«

Lesejury (online)

»Das Buch ist leicht verständlich geschrieben, schön bebildert und fasst jegliche Facetten der Thematik zusammen, indem es ansprechend illustriert Fakten liefert, sensibilisiert, praktische Anregungen schafft und Hilfestellungen liefert, selbst aktiv zu werden.«

Ernährungsrundschau