



I MIND MY FOOD

ERNÄHRUNG

## LEAF TO ROOT

VON I MIND MY FOOD TEAM

### **Hast du schon einmal darüber nachgedacht, warum beim Kochen so viele Gemüseabfälle anfallen und ob das nicht irgendwie Verschwendung ist?**

Nachdem wir aus unserem Korb voll frischem Gemüse geknabbert, Smoothies gezaubert oder Köstlichkeiten gekocht haben, beschleicht uns auf dem Weg zur Biomülltonne das Gefühl, dass wir einen richtig großen Teil dieser Lebensmittel eigentlich wieder entsorgen müssen.

Doch eigentlich müsste das gar nicht sein!

„Leaf to Root“ oder auf Deutsch „vom Blatt bis zur Wurzel“ heißt der Trend, der hier Abhilfe schaffen kann.

Geprägt wurde „Leaf to Root“ 2014 durch die Journalistin und Autorin Esther Kern, die gemeinsam mit dem Fotografen Sylvan Müller und dem Vegi-Spitzkoch Pascal Haag zwei Jahre später auch ein Buch mit genau diesem Titel veröffentlichte.

Bei diesem Trend steht aber nicht nur die Vermeidung von Lebensmittelabfällen im Vordergrund, sondern auch das Erleben einer neuen Geschmacksvielfalt.

Außerdem geht es auch um Respekt. Respekt gegenüber dem Lebensmittel und dessen Produzenten.

Schon mit ein paar kreativen Ideen und ein bisschen Wissen darüber, was verwendet werden kann, ist man auf einem guten Weg, mehr aus wertvollem Obst und Gemüse zu machen.





Hier ein paar Tipps, damit auch du in die „Leaf to Root“ Küche einsteigen kannst:

**Karottengrün:**

Ein Pesto aus Karottengrün ist schon beinahe ein Klassiker dieser Art des Kochens. Man kann Karottengrün roh aber auch wie Petersilie verwenden und damit Suppen und Saucen würzen.

**Kohlrabiblätter:**

Die zarten Blätter geben fein geschnitten Rohkostsalaten eine neue Geschmacksnote, man kann sie aber auch dünsten und wie Spinat genießen.

## **Radieschenblätter:**

Auch bei den Radieschen lohnt es sich, die Blätter zu verwenden. Sie eignen sich ebenso zur Verfeinerung von Rohkostsalaten als auch als Basis für Pestos. Außerdem verleihen sie Aufstrichen eine herrlich würzig-scharfe Note.

## **Fenchelkraut:**

Auf Grund der engen Verwandtschaft zum Dill kann man hier sagen: wo man Dill verwendet, passt auch Fenchelkraut. Also einfach fein hacken und roh verwenden.

## **Brokkolistrunk:**

Der Brokkolistrunk kann für Suppen und Pürree genau so verwendet werden, wie die Röschen. Dabei werden einfach holzige Teile und eine eventuell härtere Schale entfernt.

Leider eignen sich aber nicht alle Teile der verschiedenen Gemüsesorten für die kulinarische Verarbeitung.

Verzichten sollte man daher auf den Verzehr von:

Tomatengrün und grüne, keimende Kartoffeln enthalten Solanin, ein giftiges Alkaloid, das in Nachtschattengewächsen enthalten ist.

Die Blätter des Rhabarbers wiederum enthalten viel Oxalsäure, das die Entstehung von Harnsteinen begünstigt.

Die Blätter von Auberginen, Bohnen, Gurken und Kartoffeln sind auch nicht für den menschlichen Verzehr geeignet.

Wenn du jetzt neugierig geworden bist auf dieses spannende Thema und Rezepte ausprobieren möchtest, dann achte bitte auch darauf, dass du Obst und Gemüse in Bioqualität (der Nitratgehalt ist hier geringer) verwendest und es gründlich wäscht.

Möchtest du mehr zu diesem Thema und der Erfinderin von „Leaf to Root“ erfahren, dann kannst du dich [hier](#) schlau machen und auch spannende Rezepte finden.

---

## **DIE AUTORIN**



### **I MIND MY FOOD TEAM**

Das Redaktions-Team von I Mind My Food.

---

### **Movement 21 GmbH**

Obersand 5  
4311 Schwertberg  
www.movement21.at  
officemovement21.at  
+43 664 423 1193

Copyright 2021: office@movement21.at

Webdesign & Programmierung: Junge Digitale, Linz