

Hausidyll: Anleitungen für Villen und Eigenheime aus Lebkuchen. **Seite 10**

Familiendesaster: Zehn Gründe gegen Feiern mit der Verwandtschaft. **Seite 10**

Mördernatur: Autor Henning Mankell im Bestseller-Tiv. **Seite 14**

Geistesblitz: Die besten Sprüche über Ärzte und Zyniker. **Seite 15**

Ohne Theater kein Sex: Das Schauspieler-Paar Franziska Walser und Edgar Selge im Gespräch.

Seite 14



FOTO: ZALEWSKI

Das erste Mal: So wird der Vorstellungsbuch bei den Schwiegereltern in spe ein Erfolg.

Seite 11

Gebrauchtwarenladen

Ob Mode, Möbel oder sogar Essen – Upcycling heißt das Modewort, bei dem aus Alt Neu gemacht wird. Das Tolle daran: Die Ergebnisse können sich wirklich sehen lassen.

VON ANJA WASSERBÄCH

Wundern Sie sich nicht, wenn Sie in nächster Zeit des Öfteren über das Wort „Upcycling“ stolpern werden. Es hat weder etwas mit Fahrradfahren bergauf zu tun noch mit Zyklen, von denen Frauen und Männer nichts ahnen.

Das Online-Lexikon weiß: „Beim Upcycling (aus dem Englischen up für „hoch“ oder „auf“ und recycling für „Wiederverwertung“ oder „Wiederaufbereitung“) werden Abfallprodukte oder nutzlose Stoffe in neuwertige Produkte umgewandelt.“ Das Gegenteil davon nennt sich Downcycling, beim „Upcycling“ aber werden die Dinge aufgewertet.

Konkrete Beispiele finden sich natürlich in der schönen bunten Welt des Internets. Wie etwa auf dem Blog www.andersdenken.at, auf dem 80 Upcycling-Ideen gesammelt wurden: Aus Plastikflaschen werden Pflanztöpfe an der Wand, aus Gemüseriben werden Leuchten, aus Holzpaletten Sitzmöbel, aus Büchern Vogelhäuschen oder aus einer Kabeltrommel entsteht ein Schaukelstuhl. Kreativer geht immer.

Hier auf der Website wird der Ingenieur Reiner Pilz zur Definition von Upcycling zitiert: „Recycling, ich nenne es Downcycling. Sie schlagen Steine kaputt, sie schlagen alles kaputt. Was wir brauchen, ist Upcycling, bei dem alte Produkte einen höheren Wert erhalten, keinen geringeren.“

Der schöne Hintergedanke beim Trend, aus ollem Müll etwas Neues und Schönes zu schaffen, ist natürlich ein grundguter. So muss man nichts Neues kaufen, um etwas Neues zu haben. Auf Wiedersehen, Wegwerfgesellschaft! Mit Upcycling kann Müll vermieden werden.

Und es ist in jedem Bereich anwendbar: im Wohnbereich, in der Mode oder gar beim Essen. Das wiederum nannte man bisher einfach Restekochen.

Eine Upcycling-Pionierin ist die Ökodesignerin Katell Gélébart. Ihr Motto: „Abfall ist das Gold von morgen“. Sie ist Künstlerin, schafft eine form-schöne Lampe aus alten Jalousien, einen Regenmantel aus Katzenfutterverpackungen oder einen Vorhang aus Plastikverschlüssen.

Sebastian Nowakowski in Berlin hat ein Herz für Bäume und für Holz und hat Designer engagiert, die aus alten Euro-

paletten lounge Sessel, Kommoden, Lampen und Tische kreieren.

Inspiration für den Hausgebrauch findet sich überall. Beispielsweise in dem Buch „Aufmöbeln“, in dem aus alten Stücken neue Möbel, Accessoires und Lampen gemacht werden. Auch dem Garten (Blumengebinde, Gartendusche und „romantische Vogelscheuche“) ist ein Kapitel mit Bau- und Bastelanleitungen gewidmet. Auch Ideen wie die von Kimidori werden aufgegriffen: Wenn Sie also zwei Dutzend Industriepaletten herumliegen haben, ist daraus schnell ein Büfett für die Gartenparty aufgebaut.

Aber im Ernst: In „Aufmöbeln“ finden sich nützliche Ideen, wie man aus einer alten Holzkiste ein adrettes Geschirr-Regal bastelt, wie aus einer Hobelbank eine nostalgische Anrichte wird oder aus alten Pfannen witzige Uhren. So schön, skurril und witzig all die Ideen in dem Buch auch sind, dazu tippstopp fotografisch in Szene gesetzt, darf man doch bei all den konkreten Anleitungen und Tipps (Eisenmöbel abbeizen) sein handwerkliches Talent nicht überschätzen.



Hinter jedem Pelz steckt eine Geschichte.“

DOREEN PARPART ERBSTÜCK

Alte Möbel findet man beim Sperrmüll am Straßenrand, natürlich auf Floh- und Trödelmärkten sowie in Secondhand-Shops. In Düsseldorf gibt es gar einen Laden, der sich „Plup – Planet Upcycling“ nennt.

Die zwei Designstudentinnen Lisa Schultz und Magdalena Akantisz aus Wien haben den Blog weupcycle.com ins Leben gerufen, bei dem jeder mitmachen kann. Jeden Tag wird ein neues Objekt vorgestellt. Der Untertitel lautet „30 Tage, 30 Dinge“, da die beiden 30 Tage lang 30 Dinge posten wollten, die sie aus Abfall gebastelt haben. Inzwischen sind die beiden bei knapp 1000 Einfällen angelangt – eingeschickt von Lesern ihres Blogs.

Im Bereich Mode und Accessoires wird seit längerem ge-upcycelt. Da gibt es die in der Schweiz erfundene Idee, Taschen aus Lastwagenplanen zu machen. Das finnische Unternehmen globehope fertigt aus alten Werkstoffen neue Kleidungsstücke und Accessoires. Das Tolle daran: Die Ergebnisse können sich sehen lassen.

Berlin ist die Hauptstadt für nachhaltige Mode, für „sustainable Fashion“, wie es so schön heißt. Hier ist auch der Sitz des Labels aluc, das Herrenhemden und Damenblusen zwar nicht für die Ewigkeit, aber für mehr als eine Saison im Repertoire hat. Jedes Teil ist

ein Unikat – angefertigt aus Reststoffen. Zu erwerben ist die Oberbekleidung im Internet und in einem Laden in Berlin, im „The Upcycling Fashion Store“.

Aber auch auf der Schwäbischen Alb hat man von Wiederverwertung schon etwas gehört. Erbstück nennt Doreen Parpart ihre kleine, feine Manufaktur, in der aus Omas Uraltpelz zum Beispiel eine schicke Handtasche wird. Ganz nach dem Motto: Wenn schon einem armen Tier das Fell abgezogen werden musste, sollte man dem Pelz wenigstens eine zweite Chance geben. Die Werterhaltung der Stücke ist Parpart wichtig. „Da kommt schon mal eine alte Frau zu mir, die für ihre Enkel Hocker anfertigen lässt“, sagt Parpart. Sie weiß: „Die Leute haben ein Problem, die alten, oft wertvollen Stücke wegzuerwerfen. Und es hängen so viele Erinnerungen daran. Hinter jedem Pelz steckt eine Geschichte.“ Und dank Parpart, die im Übrigen keine Pelze ankauf, werden Bodenkissen, Taschen, Mützen oder Sitzhocker daraus.

Das Grundmaterial für die Taschenkollektion von Lemonfish aus Plüderhausen sind ausgemusterte Materialien der Bundeswehr – Seesäcke, Zeltplanen & Co. Die Industriedesignerinnen Alexandra Dittrich und Bettina Burchard gründeten die Firma 2001. 2007 entwickelten sie das Konzept für die Kollektion „Unsere Kameraden“. Da werden die robusten Stoffe mit Bordüren und Drucken aufgepeppt. Das Ergebnis sind schicke Unikate wie etwa die Tasche „Helena“ (Foto unten). Produziert wird die Kollektion in deutschen Gefängnissen und seit einigen Jahren auch in der eigenen Lemonfish-Näherei.

Überall wird wiederverwertet. Wenn es gut läuft, auch in der eigenen Küche. Slow-Food-Vertreter fordern, nicht nur die feinen Filets zu essen, sondern möglichst alles vom Tier zu verwerten: Zunge, Innereien und so weiter. In der Kulinarik nannte man Upcycling ja bisher schlicht Resteverwertung, also kreative Wiederverwertung dessen, was am Tag zuvor keiner mehr aufessen mochte. Köchin Uschi von der Winden geht noch weiter, sie fordert in „Essbar! Das vergnügliche Restekochbuch“: „Umdenken statt wegwerfen!“ Recht hat sie. Und präsentiert Rezepte, in denen das verwertet wird, was sonst bei der Zubereitung der Gerichte in der Tonne gelandet ist.

Was bei Mode, Design und in der Küche im übertragenen Wortsinn funktioniert, ist dann doch bei Fahrrädern wirklich der Fall. Seit einiger Zeit macht der ausgewanderte Schwabe Dietmar Götz mit Stefanie Fauser aus alten Fahrradreifen und Rädern Geldbeutel, Gürtel, Taschen und Garderobenständer, seit neuestem sogar Barhocker. Die Stuttgarter Radtheke wiederum entsorgt „Fahrradmüll“ korrekt in ihrem „upCycling“-Programm. Aus alten Drahtesel-Bestandteilen werden liebevoll zusammengesetzte Einzelstücke. Da klingt der neumodische Begriff des Upcyclings nun mal wirklich sinnvoll.

GENUSS-SACHE

Mit Geschmack durchs Leben.

Suppen – eine heiße Sache



VON SUSANNE HAMANN

„Eine gute Suppe erfreut den Magen und bereitet ihn auf die Nahrungsaufnahme vor“, schrieb der französische Gastro-soph Jean Anthelme Brillat-Savarin schon Anfang des 19. Jahrhunderts. Wie recht der Mann hat. Suppen sind die Alleskönner der Küche. Man kann sie als Vorspeise servieren oder als Hauptgericht. Sie kann alltäglich ausfallen oder Teil eines festlichen Menüs sein. Sie ist mittags wie abends genießbar, in Asien isst man sie sogar schon des Morgens zum Frühstück.

Kulturhistorisch hat die Suppe eine beeindruckende Karriere hingelegt: von der Nebendarstellerin bei Tisch zur selbstständigen Mahlzeit. Ursprünglich wurde die Flüssigkeit, in der man Fleisch oder Gemüse gekocht hatte, einfach mitserveriert und mit Brot aufgetunkt. Daher der Name: Das lateinische Wort Suppa bezeichnete eine eingeweichte Brotschnitte.

Heute ist die Suppenvielfalt endlos. Wohl fast jedes Nahrungsmittel landete schon einmal im Suppentopf: Fleisch, Fisch, Wild, Geflügel, Gemüse, Kräuter, Wurzeln, Pilze, aber auch Wein, Bier, Mehl, Brot oder Milch. Klassischerweise unterscheidet man klare und gebundene oder samtige Suppen. Im Sommer werden auch süße Varianten oder kalte Versionen gereicht. Allerdings ist das nicht jedermanns Sache: Meine Freundin Martina hat noch heute ein Trauma, weil ein Gast ihre ausgezeichnete Gazpacho etwas abschätzig als „komische, kalte Tomatensuppe“ bezeichnete.

Eine Suppe zur Vorspeise lässt sich gut vorbereiten und erlaubt dem Gastgeber, sich um den Besuch und nicht nur um die Speisen zu kümmern. Kleinere Verzögerungen im Zeitplan nimmt dieser Gang nicht krumm. Köchelt er ein wenig länger – umso besser für den Geschmack. Jetzt zur Winterzeit ganz wunderbar. Einmal als Armeeleutessen verschrien, kann eine Suppe purer Luxus sein. In ihr verbinden sich feine Aromen aufs Schönste: Morcheln mit blauen Kartoffeln und Thymian, Pastinaken mit Granatapfelkernen, Sellerie mit Maronen. Auch eine Consommé gilt als Delikatesse, braucht man sie doch als Basis eines guten Fonds und somit Zeit und Können.

Suppen sind wirtschaftlich, weil man in ihnen Reste verwerten kann. Aus dem Brokkoligemüse vom Vortag wird im Nu eine grüne Suppe. Lässt man Sahne beiseite, machen Suppen außerdem schlank. Die Pfunde purzeln, weil man viel Zeit benötigt, um relativ wenige Kalorien aufzunehmen. So hat das Sättigungsgefühl Zeit, sich zu melden.

Zwar mochte die berühmte Kinderbuchfigur ihre Suppe nicht, viele Kinder aber löffeln sie gerne. Vor allem süßliche Varianten wie Tomaten- oder Kürbissuppe sind bei ihnen beliebt. Findige Mütter nutzen die Gelegenheit, um heimlich weitere Gemüsesorten hineinzuschmuggeln – dem Pürierstab sei Dank.



Umweltfreundliches Modedesign von Globehope aus Finnland. FOTO: GLOBEHOPE

Nichts kommt weg: Tipps fürs Wiederverwerten

Adressen

Aus altem Pelz wird ein neues Teil bei Erbstück (Foto rechts, Ladengeschäft in der Albstraße 3, Reutlingen): www.erbstueck.net

Aus alten Europaletten werden Designsessel und Tische: das ist die Geschäftsidee von Sebastian Nowakowski aus Berlin, der unter dem Label Kimidori Möbel verkauft: www.kimidori.de.

Toll sind auch die Taschen (im Bild) von Lemonfish (www.lemonfish.de) aus Plüderhausen östlich von Schorndorf im Rems-Murr-Kreis. Oder die Produkte aus Finnland (Kleider, Mützen, Topflappen, Ohrhinge

oder Brotkörbe), die auf www.globehope.com angeboten werden.

Die Stuttgarter Radtheke (www.radtheke.de) hat ein Upcycling-Programm, in dem aus alten Rädern schicke neue entstehen. Die Homepage der Berliner Rad-Recycler, die Gürtel, Taschen und Barhocker aus ausgedientem Fahrradmaterial machen, lautet: www.stef-fauser.de

Bücher

Christine Eichel: Die Mülldesigner. Wie Katell Gélébart die Welt verändert. (Scorpio-Verlag, München. 18,99 Euro)

Dominique Paulvé: Aufmöbeln! Schönes aus Flohmarktfunden. (Thorbecke-Verlag, Ostfildern. 19,99 Euro)

Camille Antoine: Bis zum letzten Krümel – Köstliche Rezepte mit Brot. (Thorbecke-Verlag, 12,99 Euro) Uschi von der Winden: Essbar! Das vergnügliche Restekochbuch. (Fackelträger-Verlag, Köln. 19,95 Euro)

Selber aus Alt Neu machen

Folgende Seiten im Internet sind empfehlenswert: www.weupcycle.com; www.upcycling-fashion.de;

www.andersdenken.at/upcycling-kreativitaetstraining/ SOAK

