

Der Öko-Tipp

Lebensmittel verwenden statt verschwenden

Hand aufs Herz: Wie oft werfen Sie Lebensmittel weg? Und warum? Haben Sie zu viel gekauft, zu große Portionen gekocht oder sind Ihnen Lebensmittel verdorben? Ca. 75 kg Lebensmittel pro Kopf werden jährlich in deutschen Privathaushalten weggeworfen. Gleichzeitig stieg die Zahl der an Hunger leidenden Menschen weltweit in den letzten 5 Jahren um 60 Millionen auf 690 Millionen Menschen an. Es ist höchste Zeit, den „Leben schenkenden Mitteln“ wieder mehr Wertschätzung entgegen zu bringen. Hier ein paar Tipps, wie Sie Verschwendung in Ihrem Haushalt vermeiden können:

1. Einkaufen mit Plan

Kaufen Sie nur das, was Sie auch wirklich essen. Das ist leichter gesagt als getan. Wohl jeder kennt das Phänomen, dass man nur mal eben Milch holen wollte und mit vollen Einkaufstaschen nach Hause kommt. Die Lösung ist ein Essensplan. Stellen Sie sich der Tatsache, dass Sie drei Mahlzeiten am Tag an sieben Tagen in der Woche brauchen. Planen Sie, was Sie die nächsten Tage oder die nächste Woche essen wollen. Schreiben Sie dann einen Einkaufszettel, welche Dinge Sie dazu noch besorgen müssen. Viele schrecken davor zurück, sich das Abendessen vom nächsten Mittwoch zu überlegen. Aber wenn Sie es ausprobieren, werden Sie merken, dass es sowohl den täglichen Stress, was man denn heute kochen soll, als auch das Problem zu viel einzukaufen löst. Wenn Sie sich dann noch beim Einkauf an Ihre Notizen halten und Spontankäufen widerstehen, haben Sie einen wichtigen Schritt geschafft.



2. Regional und saisonal einkaufen

Kaufen Sie saisonale und regionale Produkte. Durch die kürzeren Transportwege und -zeiten verderben weniger Lebensmittel auf dem Weg. So sinkt auch das Risiko, bereits verdorbene Ware in der Packung vorzufinden. Einen Kalender, welche Obst- und Gemüsesorten gerade Saison haben, finden Sie z.B. beim Bundeszentrum für Ernährung unter www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/orientierung-beim-einkauf/der-saisonkalender

3. Richtig lagern

Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch sollten dunkel und kühl gelagert werden, z.B. im Keller. Vor allem im Frühjahr sorgt sonst Licht für ein vorzeitiges Austreiben. Nehmen Sie im Sommer eine Kühltasche mit zum Einkaufen, um die Kühlkette von hitzeempfindlichen Lebensmitteln wie z.B. Fleisch, Fisch und Tiefkühlprodukten nicht zu unterbrechen. Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte sowie die meisten Obst- und Gemüsesorten sollten im Kühlschrank gelagert werden. Was in den Kühlschrank sollte und wie man ihn am besten einräumt, erfahren Sie z.B. unter www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/lebensmittel-richtig-

lagern

Sie haben doch einmal zu viel gekocht? Stellen Sie die Essensreste abgedeckt für den nächsten Tag in den Kühlschrank oder frieren Sie sie für ein anderes Mal ein. Erhitzen Sie sie vor dem Verzehr kurz und stark.

4. Mindesthaltbarkeitsdatum

Wie der Name schon sagt, sind Lebensmittel mindestens bis zum angegebenen Datum haltbar. Laut Verbraucherzentrale sind sie bei richtiger Lagerung aber oft deutlich länger gut, da die Hersteller gerne auf Nummer sicher gehen. Verlassen Sie sich auf Ihre Augen und Ihren Geruchs- und Geschmackssinn, um festzustellen, ob ein Lebensmittel noch genießbar ist.

5. Lebensmittel vollständig verwenden

Von vielen Lebensmitteln kann man viel mehr verwenden, als man meint. Zum Beispiel ist das Grün von Kohlrabi, Karotten, Radieschen und Rettich bedenkenlos essbar und sehr lecker. Es kann wie Petersilie zum Würzen von Salaten oder Suppen eingesetzt werden. Blumenkohlblätter und die Strünke von Blumenkohl, Brokkoli und Kohl können einfach mitgekocht werden. Spargelschalen lassen sich noch zu einer leckeren Spargelcremesuppe verarbeiten. Viele Gemüsereste machen sich auch in Lasagne, Aufläufen oder als Füllung von Ravioli gut. Wer mag kann auch eine Gemüsebrühe, Pesto, Smoothies, oder Gemüsechips daraus machen. Zahlreiche Ideen dazu finden Sie z.B. unter www.utopia.de/ratgeber/lebensmittelreste-verwerten.

6. Alten Lebensmitteln neuen Sinn geben

Hart gewordene Semmeln und Brezen können zu Semmelknödeln oder Paniermehl verarbeitet werden. Aus altem Brot kann Brotsalat oder Brotsuppe werden. Übrige Pellkartoffeln kann man sich am nächsten Tag als leckere Bratkartoffeln schmecken lassen. Kalten Braten oder Fisch kann man als Braten- oder Fischsemmel genießen. Labberig gewordene Chips kann man einfach in den Kühlschrank legen, damit sie wieder knusprig werden. Aus überreifen Früchten lassen sich Marmeladen, Muse, Chutneys, Milchshakes oder Smoothies zaubern. Werden Sie gerne kreativ und Setzen Sie dem Verschenden in Ihrem Haushalt ein Ende.

Quellen: www.welthungerhilfe.de/lebensmittelverschwendung/
www.brot-fuer-die-welt.de/themen/lebensmittelverschwendung/
www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/mindesthaltbarkeitsdatum-mhd-ist-nicht-gleich-verbrauchsdatum-13452

Viel Freude beim Ausprobieren unserer Tipps wünscht Ihnen

Ihr AK Ökologie
des Pfarrgemeinderats Scheyern