



Die Wertschätzung für die in unseren Breiten allzeit verfügbaren Lebensmittel ist leider verloren gegangen.





Restlos genießen!

In Österreich landen jährlich Lebensmittel und Speisereste im Wert von über einer Milliarde Euro im Müll. Parallel dazu nimmt der Widerstand gegen diese Entwicklung zu. Eine nachhaltige Haushaltsführung und engagierte Initiativen sind wirksame Strategien gegen diese Verschwendung. Text: Leonore Mader-Hirt

Ressourcenverschwendung. Pro Haushalt und Jahr findet man bundesweit rd. 90 kg vermeidbaren Lebensmittelabfall im Restmüll. Pro Familie werden somit durchschnittlich rd. € 300,- weggeworfen. Diese Zahlen beziehen sich nur auf den Restmüll. Jene Lebensmittel, die in der Bio- tonne, dem eigenen Kompost oder im Kanal

landen bzw. an Haustiere verfüttert werden, sind damit gar nicht erfasst. Essbares wegzuwerfen bedeutet auch, wertvolle Ressourcen zu verschwenden, die für die Produktion dieser Lebensmittel gebraucht wurden. Dazu zählen beispielsweise Wasser und Energie (s.S. 14).

Essbares wegzuwerfen bedeutet auch, wertvolle Ressourcen zu verschwenden.

Einkaufsmanagement. Um der Lebensmittelverschwendung in Privathaushalten entgegen zu wirken, empfiehlt es sich, vor dem Einkauf einen Blick in den Kühlschrank zu werfen und eine Einkaufsliste zu erstellen.

KÜCHENGEHEIMNIS

Wildgemüse- oder Spinatauflauf

Zubereitung: Frischen Spinat, Mangold oder Wildgemüsemischung putzen, waschen und im kochenden Salzwasser eine Minute blanchieren. Fein gehackte Petersilie und Zwiebel in Öl andünsten. Gemüse hinzugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen, dünsten. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken. Das Weißbrot würfelig schneiden. Eier mit Milch verrühren, mit Muskatnuss würzen und über die Weißbrotwürfel gießen. Fünf Minuten stehen lassen, nochmals durchrühren. Das blanchierte Gemüse untermischen. Falls die Masse zu flüssig ist, noch Semmelwürfel hinzufügen. In eine befettete Auflaufform füllen, mit geriebenem Käse bestreuen und bei 180°C rd. 30 Minuten backen.

Zutaten: rd. 300 g Blattspinat, Mangold oder Wildgemüsemischung (z. B. Brennnessel, Giersch, Bärlauch, Melde etc.), 2 mittelgroße Zwiebel, rd. 100 g altbackenes Weißbrot oder 2 Semmeln, ¼ l Gemüsebrühe, 1 Bd. Petersilie, 2 EL Olivenöl, 2 Eier, 100 ml Milch, 70 g Käse, Muskatnuss, Kräutersalz und Pfeffer nach Belieben.

QUELLE: „Resteküche ... und nichts bleibt übrig“, "die umweltberatung", Österreichischer Agrarverlag 2004, ISBN 3-7040-2037-0





Gröstl und Aufläufe sind Beispiele für klassische Restgerichte. Um der Lebensmittelverschwendung entgegen zu wirken, ...

Auch sollte man nicht hungrig einkaufen gehen, weil man sonst dazu neigt, viel mehr zu kaufen, als man braucht. Sonderangebo-

bei unterstützen, sich das eigene Wegwerfverhalten bewusst zu machen. In der Regel bewirkt dies bereits nach einer Woche eine Verhaltensänderung.

portiert werden und möglichst rasch in den Gefrier- bzw. Kühlschrank gelangen. Um die Vermehrung von unerwünschten Mikroorganismen einzudämmen, ist letzterer mindestens einmal im Monat mit Essigwasser zu reinigen. Insbesondere das Kondenswasser an der Rückwand des Kühlschranks bildet einen idealen Nährboden für Bakterien. Alle offenen Lebensmittel, die gekühlt werden müssen, sollten entweder in Behältern aufbewahrt oder abgedeckt werden. Was zuerst gegessen werden muss, kommt nach vorne, damit es nicht übersehen wird.

Mit etwas Fantasie lassen sich aus Restln schmackhafte Gerichte zaubern.

te für Großpackungen verführen besonders dazu. In diesem Fall ist Standhaftigkeit gefragt, sofern man nicht jemanden hat, mit dem man die Ware teilen kann. Das Führen eines Lebensmitteltagebuchs kann da-

angekommen gilt es, der richtigen Lagerung Aufmerksamkeit zu schenken. Tiefkühlwaren bzw. Produkte, die gekühlt gelagert werden müssen, sollten vor allem in der warmen Jahreszeit in einer Kühلتasche trans-

Lagerung im Kühlschrank.

Mit vollen Einkaufstaschen zuhause angekommen gilt es, der richtigen Lagerung Aufmerksamkeit zu schenken. Tiefkühlwaren bzw. Produkte, die gekühlt gelagert werden müssen, sollten vor allem in der warmen Jahreszeit in einer Kühلتasche trans-

KÜCHENGEHEIMNIS

Gefüllte Erdäpfelknödel



Zubereitung: Erdäpfel kochen, schälen und noch warm pressen. Mehl, Grieß, Eier, Butter und Salz daruntermischen, rasch zu einem glatten Teig verkneten und diesen kurz rasten lassen. Für die Fülle Zwiebel schälen und fein würfeln, Speck fein schneiden, Knoblauch schälen und fein hacken. Speck in einer Pfanne auslassen, mit Knoblauch und Zwiebel anrösten und mit den Bratenresten gut vermischen. Frisch gehackte Petersilie unterheben. Aus dieser Masse kleine Kugeln formen. Wenn die Fülle sehr trocken ist, mit einem Ei oder etwas Suppe binden. Aus dem Erdäpfelteig eine Rolle formen, Scheiben abscheiden, mit der bemehlten Hand flachdrücken. Die Fleischmasse-Kugeln mit dem Erdäpfelteig umhüllen, Knödel formen und 15 – 20 Min. in Salzwasser leicht wallend kochen oder im Dampfeinsatz dämpfen. Mit Kraut oder zerlassener Butter und frischem Schnittlauch servieren.

Vegetarische Variante: Statt der Bratenreste kann man auch Gemüsereste verwenden: z. B. 500 g Kohl blanchieren, hacken und mit Zwiebel und Knoblauch anrösten. Mit Rahm binden und diese Masse mit Erdäpfelteig umhüllen.

Zutaten (12 Knödel): 1 kg Erdäpfel, 220 g griffiges Mehl, 70 g Grieß, 3 Eier, 50 g Butter, Salz, Muskat; Füllung: 300 g gebratene Schweinsschulter oder andere Bratenreste, 100 g Bauchspeck, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Petersilie



QUELLE: www.soschmecktnoe.at





... empfiehlt es sich, vor dem Einkauf einen Blick in den Kühlschrank zu werfen und eine Einkaufsliste zu erstellen.



Empfehlenswert ist es, einmal wöchentlich eventuell Verdorbenes auszusortieren, damit nicht auch andere Produkte zu Schaden kommen. Rohe Eier finden in der Kühlschranktür ihren idealen Platz. Übrigens: Solange ein Ei absinkt, wenn es in Wasser gelegt wird, ist es genießbar! Fisch, Fleisch und Wurst lagert man am besten im untersten Fach über der Gemüselade, wo es am kältesten ist. Im Ganzen sind Käse, Wurst und Speck länger haltbar als in Scheiben geschnitten. Blattsalate und Spinat bleiben, in ein feuchtes Tuch eingeschlagen, einige Tage im Kühlschrank frisch.

Ungekühlt haltbar. Brot und Gebäck werden am besten in einem Papiersack, in einer Brotdose oder in einem sauberen Baumwolltuch aufbewahrt. Im Kühlschrank würden sie nur unnötig schnell austrocknen. Grundsätzlich sind Backwaren mit einem hohen Roggen- oder Vollkornanteil länger haltbar. Gemüse, wie Zwiebel, Lauch, Erdäpfel, Rüben, Kraut, Zucchini, Paradeiser, Gurken, Wurzel- und Knollengemüse, sollte idealerweise im Keller oder an einem anderen kühlen, dunklen Ort gelagert werden. Eine Alternative im Winter wäre eine isolierte Box am Balkon. Manche Obstsorten, wie Bananen oder Marillen, eignen sich ebenfalls nicht für eine Lagerung im Kühlschrank, da die Früchte durch Kühlung ihren Geschmack einbüßen und Flecken bekommen. Paradeiser und Äpfel beschleunigen den Reifungsprozess anderer Obst- und Gemüsesorten, wie Bananen, Kiwis, Kohlgemüse, Pfirsiche, und sollten daher getrennt von diesen aufbewahrt werden.

Haltbarkeitsangaben. Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) überschritten, heißt

das nicht, dass das Lebensmittel verdorben ist, sofern es richtig gelagert wurde (s. S.14). Beim Verbrauchsdatum ist hingegen Vorsicht geboten. Dieses gibt an, ab wann Produkte, die aus mikrobiologischer Sicht sehr leicht verderblich sind und nach kurzer Zeit eine unmittelbare Gefahr für die menschliche Gesundheit darstellen könnten, nicht mehr verkauft werden dürfen, z. B. Faschierteres oder rohes Geflügel. Es lohnt sich jedenfalls, beim Kochen und Verzehr von Nahrungsmitteln die eigenen Sinne in folgender Reihenfolge einzusetzen: schauen, riechen, schmecken. Verdorbenes erkennt man am Geruch und vor allem auch an Oberflächenveränderungen, wie Schimmel oder Verfärbungen. Auch das Einschalten des eigenen Hausverstands hat sich bewährt. So wird das MHD von kritischen KonsumentInnen zu recht hinterfragt. Warum sollte beispielsweise Salz nur drei Jahre haltbar sein, obwohl es die letzten 250 Mio. Jahre unbeschadet überstanden hat? Bei richtiger Lagerung ist beim Salz sicher nur eines nicht haltbar: das MHD.

Kreativität gefragt. Mit etwas Geschick kann man aus übrig gebliebenen Lebensmitteln und den Resten der letzten Mahlzeit in kurzer Zeit schmackhafte Gerichte zaubern. Schinken- oder Wurstfleckerln sind beispielsweise klassische Restgerichte. Käse-, Wurst- und Gemüserestln finden am besten für Aufläufe, würzige Pastasaucen, selbstgemachte Pizza, Wurstsalate oder Gröstl Verwendung. Auch bunt belegte Brote mit Käse überbacken sind ein

schnell gemachtes Nacht Mahl. Altbackene Semmeln schmecken gut in Süßspeisen. Würfelig geschnitten und in Öl angeröstet dient altes Gebäck auch als Suppeneinlage.

Aktiv gegen das Wegwerfen. Das Engagement zahlreicher Initiativen, die der Lebensmittelvergeudung den Kampf ansagen, erspart der Wirtschaft Kosten, schont die Umwelt, unterstützt karitative Einrichtungen und leistet einen Beitrag zur Armutsbekämpfung. Das Motto der soogut-Märkte lautet: „Verteilen statt vernichten“. Menschen mit geringem Einkommen, Studierende, SchülerInnen sowie Personen, die sich in finanziellen Notlagen befinden,

Zahlreiche Initiativen bilden eine Brücke zwischen der Überfluss- und der Bedarfsgesellschaft.

erhalten einen SAM NÖ-Einkaufspass und können damit im Sozialmarkt drei Mal pro Woche um maximal zehn Euro einkaufen. Nach dem Konzept „Teilen statt Wegwerfen“ ermöglicht die Onlineplattform myfoodsharing.at Privathaushalten einen nachhaltigen und intelligenten Umgang mit Lebensmitteln. Privatpersonen stellen Lebensmittel, die sie nicht selbst konsumieren können, in Form eines elektronischen Warenkorb kostenlos ins Netz. Interessierte holen sich die Lebensmittel direkt bei den AnbieterInnen ab. ←

Redaktion

QUELLEN: www.soschmecktnoe.at/restlkueche, Welt der Frau 3/2016, www.umweltberatung.at

www.soogut.at, www.myfoodsharing.at