

Tipps und Ideen „Essbares in der Tonne vermeiden“

Die wichtigsten Tipps im Überblick:

Clever einkaufen

- vor dem Einkauf die Vorräte und den Bedarf der nächsten Tage prüfen
- einen Einkaufszettel schreiben
- leicht Verderbliches am Tag der Verwendung kaufen
- Großpackungen und Sonderangebote nur bedingt kaufen
- saisonale Produkte bevorzugen

Die Lebensmittel richtig lagern

- Kühlkette bei gekühlten Produkten nicht bzw. nur kurz unterbrechen
- Lagerhinweise auf der Verpackung beachten (kühl, trocken, dunkel)
- Kältezonen im Kühlschrank beachten (z.B. Gemüsefach)
- Position im Vorrats-/Kühlschrank: Nächstverderbliches nach vorne

Die Haltbarkeit regelmäßig prüfen

- Lebensmittel mit Verbrauchsdatum vor dessen Ablauf verzehren!
- Mahlzeiten so planen, dass Lebensmittel mit dem nächsten Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) zuerst verbraucht werden
- „MHD-abgelaufene“ Lebensmittel sorgfältig auf genießbarkeit prüfen
 - Aussehen, Geruch, Geschmack

Die Reste verwerten

- Resterezepte aus Kochbüchern und Online-Rezeptbörsen oder eigene Ideen ausprobieren
- Speisereste kühlen oder einfrieren, falls sie nicht binnen 1–2 Tagen aufgebraucht werden

Weitere Infos zu den Tipps!

Jeder Einzelne von uns hat durch sein Verhalten Einfluss auf die Menge von Lebensmitteln, die weggeworfen werden. Durch unsere Kaufentscheidungen, unsere Essgewohnheiten und die Art, wie wir den Haushalt organisieren, entscheiden wir täglich, was im Müll landet. Mit unserem Konsumverhalten beeinflussen wir langfristig, was in Geschäften, Restaurants und Caterings angeboten wird. Die folgenden Tipps zeigen, wie jeder Einzelne mit kleinen Schritten zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen beitragen kann.

Clever einkaufen

Fehlkäufe zu vermeiden ist nicht schwer, wenn man die Vorräte sowie den Bedarf der nächsten Tage vor dem Einkauf prüft und sich eine Einkaufsliste macht. Welche Lebensmittel sind noch vorhanden? Welche Produkte sind nicht mehr lange haltbar und sollten bald verbraucht werden? Wie können Vorräte sinnvoll den Speiseplan ergänzen? Kommt Besuch oder ist die Hälfte der Familie diese Woche ohnehin kaum zu Hause? Wer nicht lange im Voraus planen möchte, besorgt mehrmals pro Woche kleinere Mengen.

Während des Einkaufs sollte man sich nur nach guter Überlegung von Schnäppchen oder seinem spontanen Appetit verleiten lassen – am besten nicht hungrig einkaufen gehen, sonst sind schnell Sachen im Einkaufswagen, die daheim doch nicht rechtzeitig gegessen werden.

Familien-Portionen und Großpackungen locken zwar mit günstigen Preisen, sind jedoch teurer, wenn ein Teil schließlich im Müll landet. Der Kauf lohnt sich nur, wenn man die Menge braucht oder das Produkt lange haltbar ist. Eine Idee für kleine Haushalte: Großpackungen mit Freunden und Nachbarn teilen oder in kleinen Mengen einfrieren.

Neben der Einkaufsliste hilft auch eine Essensmüll-Liste: Auf dieser werden alle Lebensmittel und Speisereste mit Datum und grober Menge notiert, die in den Müll wandern. Zeigt sich, dass regelmäßig die gleichen Lebensmittel übrig bleiben und verderben, empfiehlt es sich, gezielt nach kleineren Verpackungen zu suchen – auch wenn sie teurer sind.

Durch das eigene Kaufverhalten kann zudem jeder dazu beitragen, den Warenausschuss im Supermarkt zu reduzieren: Ein Joghurt, der sofort gegessen wird, muss kein Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) haben, das weit in der Zukunft liegt. Denn wenn alle Kunden die Milch oder die Wurst mit dem späteren Datum bevorzugen, wandern viele Packungen mit früherem MHD in den Müll. Einige Geschäfte bieten ihre Ware kurz vor dem Ablauf des MHDs reduziert an – mit diesen Angeboten spart man guten Gewissens bares Geld.

Gleiches gilt für Produkte mit Schönheitsfehlern wie krumme Gurken, unförmige Kartoffeln, Lebensmittel mit eingedellter Verpackung oder ein Beutel Äpfel, in dem alle Früchte – bis auf ein angestoßener Apfel – gut aussehen. Auch reifes Obst oder Brot vom Vortag sind für die Mülltonne viel zu schade, bleiben aber viel zu oft liegen. Es kann also sinnvoll sein, „ältere“ oder unschöne Lebensmittel zu kaufen und eventuell das Personal auf reduzierte Ware anzusprechen.

In diesem Sinne sollte man als Kunde auch nicht erwarten, dass immer alle Obst- und Gemüsearten oder Brotsorten vorrätig sind, sondern sich gelegentlich auf Alternativangebote einlassen. Wenn die Händler für ihre Kunden bis zum Ladenschluss die komplette Vielfalt an Produkten vorhalten müssen, entsteht viel Ausschuss.

Bei Obst und Gemüse kommt hinzu: Regionale und saisonale Produkte kaufen. Sie haben kürzere Transport- und Handelswege, sind frischer und halten sich dadurch länger. Das saisonbedingt hohe Angebot von z.B. Spargel im Frühling, Tomaten im Sommer und Kohl im Winter sorgt zudem häu-

fig für gute Preisnachlässe, insbesondere beim Direktvermarkter am Hof oder auf dem Markt. Ein weiterer Tipp für Landbewohner: Viele Landwirte erlauben die Nachlese von Ernteresten auf ihren Feldern. Bevor man sich bedient, muss man aber unbedingt mit dem Landwirt sprechen. Schließlich sollte man möglichst das ganze Produkt kaufen und verwerten. Vorgefertigte Salate und Sandwiches sowie vorgeschchnittenes und gewaschenes Obst und Gemüse haben eine sehr geringe Haltbarkeit und landen dadurch häufig in der Tonne. Schon bei der Herstellung entstehen größere Mengen von Abfällen. Sinnvoller ist es, sich das Pausenbrot oder die Zwischenmahlzeit zuhause vorzubereiten.

Die Lebensmittel richtig lagern

Lebensmittel bewahren länger ihre Frische und ihren Geschmack, wenn sie richtig – also gemäß ihren unterschiedlichen Eigenschaften – gelagert werden. Lebensmittel, die gekühlt werden müssen, sollten sofort nach dem Einkauf in den Kühlschrank. Hier ist es vor allem wichtig, die Kühlkette bei leicht verderblichen Lebensmitteln wie Fisch oder Fleisch nicht zu unterbrechen.

Relativ unbekannt ist, dass die Position im Kühlschrank die Haltbarkeit beeinflusst: Ein Kühlschrank besitzt verschiedene Kältezonen. Zu den wärmeren Bereichen gehören die Obst- und Gemüseschubladen und die Fächer in der Tür. Von den offenen Fächern ist das unterste das kälteste und damit der beste Ort für leicht Verderbliches wie Fleisch. Ganz moderne Geräte haben besondere Frischefächer für Käseaufschnitt usw. Natürlich ist ein sauberer Kühlschrank die Grundvoraussetzung, um den Verderb angebrochener Speisen aufzuhalten.

Viele Gemüsesorten wie Kartoffeln und Orangen lagern am besten kühl und dunkel, sie halten sich so bis zu vier Monate lang. Sie gehören aber nicht in den Kühlschrank: Tomaten werden hier mehlig, Kartoffeln süßlich. Auch Brot ist im Kühlschrank nicht gut aufgehoben. Am besten kauft man es ungeschnitten, damit es nicht austrocknet, und packt es in einem Stoffbeutel in eine Brottrommel.

In den Kühlschrank dürfen z.B. Beeren, frische Kräuter, Spargel oder Karotten. Obst und Gemüse nimmt man aus der (Plastik-)Verpackung, bevor es in den Kühlschrank kommt, da das feuchtwarme Klima sonst optimal für Bakterien wäre. Ein feuchtes Tuch als Wickel um Salat, Spargel oder Möhren verlängert die Haltbarkeit zusätzlich. Bei Früchten empfiehlt es sich, manche Arten getrennt zu lagern, sonst lassen z.B. Bananen Äpfel schneller altern.

Fast alle Lebensmittel können zudem tiefgefroren werden und halten sich so über Monate: Gemüse, Brot und Backwaren, Fleisch, Fisch, Käse- und Wurstwaren, Saucen, Suppen sowie fertige Gerichte aus dem Tiefkühlfach sorgen für Vorrat an Tagen, an denen keine Zeit zum Kochen übrig bleibt.

Die Haltbarkeit regelmäßig prüfen

Vielen Menschen fällt es schwer zu beurteilen, ob ein Produkt noch genießbar ist. Einige besonders leicht verderbliche tierische Produkte, wie Hackfleisch oder Fisch, tragen ein Verfalls- oder Verbrauchsdatum und müssen dann auch wirklich gegessen sein. Die meisten Produkte tragen aber „nur“ ein Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) und sind manchmal noch lange nach dessen Ablauf ohne Gefahr essbar.

Das MHD bedeutet lediglich, dass der Hersteller bei angemessener Lagerung garantiert, dass die Produkteigenschaften wie Geschmack und Aussehen bis zu dem Datum noch genau so sind wie direkt nach der Herstellung. Im Englischen beginnt der Hinweis treffender mit „best before“. Hingegen reduziert sich die Haltbarkeit, wenn ein Produkt bereits geöffnet ist. Es lohnt sich daher, die Vorräte regelmäßig und sorgfältig zu prüfen: Fällt ein untypischer Geruch auf? Gibt es Verfärbungen? Hat sich Schimmel gebildet? Dann weg damit! Die besten Kontrolleure sind dabei Augen, Nase und Zunge. Lebensmittel, die vermutlich in den nächsten Tagen verderben, gehören im Kühl- und Vorratsschrank nach vorne.

Die Reste verwerten

Bei der Planung der nächsten Mahlzeiten haben Lebensmittel, die bald verbraucht werden müssen, Vorrang. Die alte Regel „Esst erst das alte Brot, dann gibt es das neue!“ gilt ebenso für Käse, Wurst und andere Lebensmittel.

Auch wenn die Birne, Banane oder anderes Obst schon etwas weich ist – in den Müll müssen sie dennoch nicht. Püriert im Quark oder als Milchshake schmecken die Früchte immer noch prima. Unschöne, schrumpelige Äpfel ergeben ein ebenso leckeres Mus wie frische Früchte.

Am besten ist es, Reste zu vermeiden, indem man bei Frühstück und Abendbrot nicht mehr als nötig auf den Tisch stellt bzw. bei warmen Mahlzeiten nicht mehr kocht. Das spart auch überschüssige Pfunde, falls man dazu neigt, Speisen restlos aufzuessen. Als Hilfe gibt es in fast jedem (Online-) Kochbuch gute Kalkulationshilfen. Zudem gibt es in der Hausmannskost viele Rezepte, die vermeintliche Gemüseabfälle, z.B. die Schalen von Spargel, pfiffig für eine köstliche Suppe nutzen.

Manchmal lassen sich Portionsgrößen jedoch schlecht einschätzen oder sind durch Packungseinheiten vorgegeben. Es bleiben dann unvermeidlich Reste der Zutaten in der Küche oder der fertigen Speise auf dem Tisch. In diesem Fall lohnt es sich selbst bei kleinen Mengen, die Reste in verschließbaren Dosen oder mit Frischhaltefolie zu verpacken und diese kühl aufzubewahren (etwa zwei Tage) oder einzufrieren, um sie dann später in anderen Gerichte zu verwerten. Die meisten Reste, zum Beispiel Brot, Suppen, Fleisch- oder Gemüsegerichte (außer Kartoffeln) und sogar Reis und Nudeln, lassen sich gut einfrieren.

Auch Speisereste im Restaurant müssen nicht zwangsläufig im Müll landen. Viele Gastronomen bieten auf Nachfrage das Mitnehmen von Resten an. Man kann oft auch direkt eine kleinere Portion bestellen, wenn der Hunger nicht so groß ist.

Aus den aufbewahrten Resten kann ein leckeres Bratgericht oder ein Auflauf gekocht werden, mehrere Gemüsereste von zwei bis drei Tagen ergeben einen neuen Eintopf oder eine Suppe. Aus Reis- und Gemüse- oder Fleischresten wird im Handumdrehen ein Pfannengericht. Eine Kelle Tomatensoße eignet sich als Pizzabelag, übrig gebliebene Kartoffeln, Gemüswürfel und Schinken ergeben ein Bauernomelette. Käse, Schinken, Eier, Milch und Sahne, „die weg müssen“, sind Zutaten für Quiches und Pfannkuchen bzw. Wraps oder – in Kombination mit Nudeln – für Aufläufe. Nudeln und andere Beilagen sind zudem eine gute Basis für Salate. Aus altbackenem Brot lassen sich leckere Rezepte wie Semmelknödel, Arme Ritter, Brotsuppe, Bruschetta oder geröstete Salat- und Suppencroûtons kreieren.

Weitere gute Ideen und Rezepte für die Verwertung von Lebensmitteln bekommt man älteren Generationen, denn früher waren die Menschen notgedrungen erfinderisch in Sachen Reste-Essen. Deren Tipps findet man in alten oder ganz neuen, auf dieses Thema zugeschnittenen Kochbüchern. Wer für Rezepte lieber online als in Büchern stöbert, bekommt unter www.LookCook.net über die „Kühlschranksuche“ per Onlinerezeptgenerator viele Rezeptvorschläge für die Zutaten in seinem Vorrat. Mit dieser Hilfe, ein wenig eigener Kreativität und Spaß am Kochen lässt sich aus fast jedem Rest etwas Neues und Leckereres zaubern.

Quellenangaben: www.tastethewaste.de; www.waswiessen.de