ALNATURA

Gemeinsam gegen Lebensmittel-verschwendung

Aktionstage Nachhaltigkeit



Wertvolle Tipps und Gewinnspiel

Lebensmittelabfälle vermeiden

Etwa 4,4 Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Privathaushalten im Müll. Damit wirft jede/r von uns pro Jahr etwa 55 Kilogramm Lebensmittel weg. Täglich sind es 150 Gramm Lebensmittelabfall pro Person.[1]

Dagegen können wir alle etwas tun. Wir haben viele wertvolle Tipps gesammelt, wie sich Abfälle und unnötige Reste vermeiden lassen – gemeinsam gegen Lebensmittelverschwendung.



Haben Sie Tipps aus Ihrem nachhaltigen Haushalt?
Dann freuen wir uns über eine E-Mail an
nachhaltigkochen@alnatura.de

[1]Quelle: „Systematische Erfassung von Lebensmittelabfällen der privaten Haushalte in Deutschland" Schlussbericht zur GfK-Studie, durchgeführt für das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft. www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/WvL/Studie_GfK.pdf?__blob=publicationFile

[2]Detaillierte Informationen unter zugutfuerdietonne.de/was-kannst-du-dagegen-tun/besser-lagern/lebensmittel-lexikon/



Gute Planung

- Die Mahlzeiten der nächsten Tage gut planen und immer einen „Resteverwert-Tag“ vorsehen.
- Den Kühl- und Vorratsschrank prüfen: Wessen Mindesthaltbarkeitsdatum ist bald überschritten, was muss verwertet werden?



Abfälle im Handel vermeiden

- Greifen Sie zu Obst und Gemüse, das nicht der Norm entspricht .
- Einzelne Bananen bleiben oft liegen, daher Bündel gar nicht erst trennen.
- Die Reife bitte vorsichtig prüfen. Druckstellen sorgen für nicht mehr verkaufsfähige Produkte.



Richtiger Transport

- Kühlprodukte oder gar Tiefgekühltes erst am Ende in den Einkaufswagen oder gleich in die Kühltasche packen.
- Frische Produkte schnellstmöglich nach Hause bringen.
- Am besten immer einen Beutel dabeihaben. So spart man auch bei spontanen Einkäufen unnötigen Taschenkauf.



Korrekte Lagerung

- Von Ausnahmen abgesehen: Heimisches Obst lagert gern kühl, Exoten mögen es warm. Gemüse am besten im Kühlschrank aufbewahren.[2]
- Manche Früchte geben ein Reifegas ab, Äpfel oder Tomaten beispielsweise. Sie sollten etwas abseits lagern, da sie sonst Banane und Co. schneller reifen und so verderben lassen.
- Milch und Milchprodukte gehören in das mittlere Fach des Kühlschranks.
- Brot weder im Kühlschrank noch in einer Plastiktüte lagern. Ideal sind Brotkästen mit Belüftungslöchern.

Reste verwerten – kreative Resteküche

Reste lassen sich nicht immer vermeiden. Mal war der Appetit kleiner als gedacht, mal hat man sich in der Planung vertan oder aber ein Gast hat abgesagt.

Nun heißt es: kreativ sein und mit dem Übriggebliebenen kochen. Anstatt Reste in die Tonne zu schmeißen, lieber Übriggebliebenes kreativ weiterverarbeiten:



Kartoffeln

Aus Kartoffelresten brutzelt man Bratkartoffeln, kocht eine Suppe oder verarbeitet sie zu einem pikanten Aufstrich. Dafür die gekochten Kartoffeln stampfen und mit Öl, Pfeffer sowie Salz vermengen.

Nun können weitere Reste verfeinern: Kräuter, saure Gurken, gekochtes Ei, gebratener Speck und vieles mehr.



Beeren

Ob weiß, rot oder schwarz, süß oder sauer – Beeren lassen sich gut einfrieren und können Getränke, ähnlich wie ein Eiswürfel, kühlen und dabei sogar aromatisieren. Große Mengen sind ideal für die Zubereitung eines Sorbets oder von Eis am Stiel.



Gemüse

Ganz gleich, ob roh oder schon gekocht – Möhren, Kohlrabi und Co. können klein gewürfelt eingefroren oder getrocknet werden. So geben sie später vielen Gerichten auf die Schnelle eine feine Gemüsenote.



Milch

Milch, die ihr Mindesthaltbarkeitsdatum bereits erreicht hat, aber noch immer gut riecht und schmeckt, kann natürlich verwendet werden. Sind es größere Mengen, einfach Milchreis kochen, Pfannkuchen backen oder einen Shake genießen.



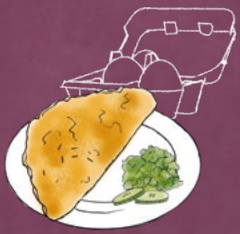
Brot und Brötchen

Wenn Brotreste anfallen, dann gibt es in den nächsten Tagen einfach Bruschetta, Brotsalat oder die Süßspeise Arme Ritter. Getrocknet und fein zerrieben lassen sie sich zu Semmelbröseln verarbeiten.
In kleine Würfel geschnitten und in Öl gebraten, sind sie das i-Tüpfelchen für Salat und Suppe.



Käse

Mit Käseresten lässt sich vieles aufpeppen: Gemüseauflauf, Nudelsauce, Pizza oder Ofenkartoffel. Sehr zu empfehlen sind selbst gebackene Käseplätzchen oder -brötchen. Schnittkäse – am besten am Stück – kann eingefroren werden, Frisch- und Weichkäse hingegen mögen die Kälte nicht.



Eier

Übrig gebliebene gekochte Eier passen zu Senfsauce und Kartoffeln oder klein geschnitten in die Salatsauce. Naht das Mindesthaltbarkeitsdatum, so ist Zeit für Pfann-oder Rührkuchen, Omelett und Frittata. Aus übrig gebliebenem Eiweiß können Makronen oder Baiser gebacken werden.



Wurst

Übriggebliebener Aufschnitt, von einer Feier bespielsweise, passt ideal ins Rührei. Eine gute Suppe für Wurstreste ist die osteuropäische Soljanka.

Verwerten von Schale bis Blatt

Aus Resten, wie beispielsweise Blätter und Strunk von Kohlrabi, frisches Fenchel- und Karottengrün oder die Schale einer ausgepressten Zitrusfrucht, können auch neue feine Speisen kreiert werden – Bio-Qualität oder die eigene Gartenernte vorausgesetzt.



Tee aus Obstschalen aufbrühen

Obstschalen

Frische Bio-Äpfel sollte man eigentlich immer mit Schale verzehren. Es sei denn, ein Rezept sieht geschältes Obst vor. Übergießt man die übrig gebliebenen Schalen – gerne auch das Kerngehäuse – mit heißem Wasser, so kann man einen aromatischen Apfeltee genießen.



Zarte Stiele und Blätter mit verarbeiten

Frisches Gemüsegrün

Fenchel- und Karottengrün, aber auch zarte Radieschenblätter schmecken nicht nur im selbst gemachten Smoothie, sondern verfeinern ebenso Suppen, Saucen und Salatdressing.

Eine Idee für Pastabegeisterte:
Die zarten Blätter vieler Bio-Gemüsepflanzen können – ähnlich wie Basilikum – in Öl eingelegt und zu einem Pesto verarbeitet werden.



Strunk und Blätter mitkochen

Vielerlei vom Kohl

Ob Blumenkohl, Brokkoli oder Kohlrabi – Strunk, Blattrippen und Blätter sind für Kompost oder Bio-Müll zu schade. Sie können direkt mitgekocht (dann mitunter etwas länger) oder separat gedünstet, gebacken und frittiert werden.

Schon gewusst?

Die Schale von gut gewaschenen Bio-Kiwis – am besten solche mit glatter Schale – kann man durchaus mitessen.

Schon gewusst?



Aus dem Strunk eines Salatkopfes kann ein neuer wachsen. Einfach 5 cm des unteren Endes in eine flache Schale stellen und diese mit Wasser füllen. Der Strunk sollte etwa zur Hälfte eintauchen. Das Ganze an einen hellen Ort stellen und täglich den Wasserstand prüfen. Nach einigen Tagen, sobald sich die ersten Wurzeln gebildet haben, kommt der Strunk in Erde. Hier wächst er weiter und es können frische Blätter geerntet werden.



Aus Spargelschalen eine Suppe zaubern

Reste vom Gemüseputzen

In den Schalen von Karotte, Sellerie, Petersilienwurzel und Co. steckt viel Aroma. Daher empfiehlt sich ein Sammelbehälter im Kühl- oder Gefrierschrank für solche Reste. Hinein gehören auch Kohlrabiblätter, übrig gebliebene Zwiebelstücke oder Champignonenden. So hat man später eine würzige Basis für Suppen, Saucen und Gemüsefond.

Tipp: Aus den Blättern von Bio-Wirsing und -Grünkohl kann man ganz einfach Chips machen. So geht's: Die sauberen Blätter in dünne Streifen schneiden, in gewürztes Olivenöl tauchen und dann in der Pfanne braten oder im Ofen rösten.



Schalen von Zitrusfrüchten einlegen

Zitrusschalen

Die Schalen von Bio-Zitronen und Bio-Orangen können – mit dem Sparschäler in feine Streifen geschnitten – Öl und Essig ganz natürlich aromatisieren.

Gleiches gilt für Salz und Zucker: Die Zesten von 2 Zitronen und 2 Orangen mit 200 g Meersalz oder Zucker auf einem Backblech verteilen und an einem warmen Ort mehrere Tage trocknen lassen. Wenn's schnell gehen muss, einfach das Blech in den Ofen schieben und alles bei niedriger Hitze (ca. 100 °C) 30 Min. trocknen.

Tipp gegen Kalkflecken im Haushalt: Waschbecken und Badarmaturen mit einer ausgepressten Zitrone putzen.

Mindestens haltbar bis … und dann?

Fast alle verpackten Lebensmittel und Getränke tragen ein Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD). Dieses gibt den Zeitpunkt an, bis zu dem das Produkt mindestens haltbar ist – ungeöffnete Packung und richtige Lagerung vorausgesetzt. Bis dahin behält es seine typischen Eigenschaften. Geschmack, Geruch, Konsistenz und Nährstoffgehalt bleiben also weitgehend unverändert.

Bei Überschreiten des MHD müssen Joghurt, Müsli und Co. nicht unbedingt in die Tonne wandern. Vertrauen Sie bei der Beurteilung „abgelaufener" Produkte auf Ihre Sinne.

Das *Mindesthaltbarkeitsdatum* ist überschritten? Durch *Riechen und Schmecken* wissen Sie, ob die Milch *genießbar* ist.

Weitere Informationen unter www.alnatura.de/milch



Milch

Traditionell hergestellte Frischmilch ist ungeöffnet bei unter acht Grad Celsius etwa sieben bis zehn Tage haltbar, die geöffnete Packung bis zu fünf Tage. Ist das MHD überschritten, so heißt das aber nicht automatisch, dass die Milch schlecht ist. Sorgfältiges Anschauen, Riechen und Schmecken helfen, die Haltbarkeit einzuschätzen.

Anzeichen, für verdorbene Milch:

- riecht und schmeckt sauer
- dickt ein
- flockt beim Erhitzen oder im heißen Kaffee aus

Joghurt, Quark und Co.



Sie sind meist bis zu mehrere Wochen über das MHD hinaus haltbar. Lassen Sie sich nicht von einer wässrigen Flüssigkeit auf der Oberfläche täuschen. Hierbei handelt es sich um völlig unbedenkliche natürliche Molke, die einfach untergerührt werden kann. Wenn aber Joghurt ein prickelndes Gefühl auf der Zunge hinterlässt, sollte er lieber nicht mehr verzehrt werden.

Müsli und Flocken



Wer gerne abwechslungsreich frühstückt, hat meist mehrere Packungen Müslimischungen und Getreideflocken geöffnet. Die gute Nachricht: Sie sind meist noch Wochen oder Monate über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus genießbar. Erst recht, wenn sie dunkel und in luftdichten Behältnissen gelagert werden. Schneiden Sie zur Orientierung einfach den MHD-Hinweis aus der Packung aus und kleben ihn wiederablösbar auf Ihre Dose.

Säfte



Kühl und vor Sonneneinstrahlung geschützt sind Fruchtsäfte noch Wochen bis Monate über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus trinkbar. Vorausgesetzt, die Packungen wölben sich nicht deutlich. Gießen Sie sich zur Sicherheit ein Glas davon ein und beurteilen Sie es mit allen Sinnen. Haben sich Bläschen gebildet, riecht der Saft muffig und gärig und schmeckt er alkoholisch, ist er nicht mehr genießbar.

Zu verbrauchen bis…

Etwas anderes als das Mindesthaltbarkeitsdatum – und streng einzuhalten – ist das Verbrauchsdatum. Es findet sich auf leicht verderblichen Lebensmitteln wie frischem Geflügel oder Hackfleisch. Diese sollten nach Ablauf des Verbrauchsdatums nicht mehr verzehrt werden!

Unsere Tipps zum Klicken und Lesen

Restaurant-Reste retten

Mit der App „Too good to go" kann man retten, was zu schade zum Wegwerfen ist. Restaurants stellen überschüssiges Essen kurz vor Ladenschluss ein, per App kann man es zu einem kleinen Preis reservieren und abholen.

Teilen statt Tonne

Wenn Reste nicht weiterverwendet werden können, haben vielleicht Nachbarn oder Freunde Interesse an Ihrem Kühlschrankinhalt? Alternativ können Sie auf der Plattform foodsharing.de Essen anbieten oder bekommen.

Die „Zu gut für die Tonne!"-App

Aus übriggebliebenen Lebensmitteln leckere Restegerichte zubereiten: Dafür gibt es die „Zu gut für die Tonne!"-App für Smartphones und Tablets. Sie enthält mittlerweile 550 Rezepte von Sterneköchen und prominenten Kochpaten wie Sarah Wiener, Johann Lafer, Daniel Brühl sowie vielen Hobbyköchen.

Restlos gut!

Ein Stück altbackenes Brot, der Rest vom Sonntagsbraten, ein halber Becher Sahne – und nun? Mit dem Buch „Restlos gut" von Hugh Fearnley-Wittingstall verfliegt die Angst vorm Kochen mit Resten und weicht der Freude an Kreativität. Der Bestsellerautor, der sich für biologische und nachhaltig produzierte Lebensmittel einsetzt, liefert nicht nur Lager- und Verwendungstipps für viele Lebensmittel, sondern vor allem ausgesprochen schmackhafte Rezepte, die sich beliebig abwandeln lassen – je nachdem, was übriggeblieben ist. Erschienen im AT Verlag.

Illustrationen: Birgit Rampe