

Verbraucher konkret

• Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.



SPEZIAL
TRENDS BEI DER
RESTENUTZUNG

TELLER STATT TONNE

Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband
**Die Verbraucher
Initiative e.V.**

URSACHEN: WARUM LEBENSMITTEL IN DIE TONNE WANDERN
MASSNAHMEN: GENIESSEN STATT ENTSORGEN



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

„dass Lebensmittel auf den Teller und nicht in die Tonne gehören, ist unstrittig. Doch die Realität sieht anders aus. Die privaten Haushalte werfen reichlich Lebensmittel weg, die eigentlich genießbar gewesen wären. Und zwar immer wieder aus denselben Gründen: Falsch gelagert, zu viel eingekauft und vorhandene Reste nicht verbraucht.“

Wenn Sie sich die Ursachen der allgemeinen Lebensmittelverschwendung wie auch im eigenen Haushalt klar machen, haben Sie bereits den ersten Schritt getan. Im nächsten Schritt können Sie geeignete Maßnahmen ergreifen, mit denen Sie die Lebensmittel vor der Tonne retten. Zahlreiche Anregungen dazu finden Sie in diesem Themenheft.

Wie wir mit Lebensmitteln umgehen, hat nicht nur Folgen für uns selbst, sondern auch für unsere Umwelt. Es lohnt sich daher, sie wieder mehr zu schätzen und weniger davon wegzuworfen – und zwar sowohl ökologisch als auch ökonomisch und sozial.

Eine aufschlussreiche Lektüre wünscht Ihnen

*Alexandra Borchard-Becker
Fachreferentin / Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.*



SPEZIAL
TRENDS BEI DER
RESTENUTZUNG

JETZT UNTERSTÜTZER WERDEN.

ab 4,17 Euro / Monat*

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist die ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherarbeit. Sie können unsere Arbeit als Mitglied unterstützen und unsere vielfältigen Leistungen nutzen. Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind. Wir bieten verschiedene Mitgliedschaften an:

Die **Vollmitgliedschaft** (80,00 Euro/Jahr, ermäßigt 60,00 Euro/Jahr) umfasst u.a. die Beratung durch Referenten und Rechtsanwälte, den Bezug unseres Mitgliedermagazins, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit rund 120 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der mehrmaligen Bestellung unserer Ratgeber.

Bei der **Fördermitgliedschaft** (online 50,00 Euro/Jahr) läuft der Kontakt nur online, Sie erhalten eine Beratung per E-Mail und regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift. Sie können einmalig rund 120 Broschüren als pdf-Datei abrufen.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (Bundesverband)
Berliner Allee 105, 13088 Berlin
Tel. 030/53 60 73-3, Fax 030/53 60 73-45
mail@verbraucher.org

B u n d e s v e r b a n d
Die Verbraucher
Initiative e.V.

WARUM LEBENSMITTEL IN DIE TONNE WANDERN

Ein großer Teil der Lebensmittelabfälle ließe sich vermeiden. Das bedeutet, dass die Lebensmittel noch genießbar waren oder noch essbar gewesen wären, wenn man sie rechtzeitig gegessen hätte. Warum sie dennoch im Müll landen, hat verschiedene Gründe. Diese Lebensmittelverschwendung durch Verbraucher und andere Akteure der Lebensmittelversorgung hat erhebliche negative Auswirkungen.

Eigentlich ist es allgemeiner Konsens, dass man Lebensmittel nicht wegwirft statt sie zu essen. Dennoch passiert es in den privaten Haushalten immer wieder und ist häufig mit einem schlechten Gewissen verbunden. So wird von einer Großpackung nur ein Teil verwendet und der Rest verschimmelt schneller als gedacht. Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist abgelaufen oder die Lust auf bestimmte Produkte ist vergangen. Ein Urlaub steht an, der Kühlschrank soll abgeschaltet werden und alles, was noch drin ist, wird „sicherheits halber“ weggeworfen. Manchmal ist auch der Kühlschrank so voll, dass das, was hinten liegt, aus dem Blick gerät.

Wie vielfältig die Anlässe für das Entsorgen von Lebensmitteln sein mögen – letztlich sind es einige zentrale Gründe, die dazu führen, dass sie ungenutzt in der Tonne landen:

- Verderb und Überlagerung, d.h. die Lebensmittel sind schlecht geworden, sahen unappetitlich oder alt aus
- Probleme mit den Mengen, d.h. es wurde zu reichlich gekocht oder eingekauft
- Veränderungen im Geschmack, z. B. keinen Appetit mehr auf das Lebensmittel oder es schmeckt nicht mehr
- Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) überschritten.

Diese Angaben stammen aus der Studie „Systematische Erfassung des Lebensmittelabfalls der priva-

ten Haushalte in Deutschland“ von 2020, die vom Marktforschungsinstitut GfK SE durchgeführt wurde.

Eine große Bedeutung haben die beiden erstgenannten Punkte. Der überwiegende Teil der Lebensmittel wird entsorgt, weil die Produkte verdorben sind, zu lange gelagert oder Mengen nicht richtig eingeschätzt wurden. In Zahlen ausgedrückt, trifft das nach den Informationen der Studie auf über 85 Prozent der vermeidbaren Lebensmittelabfälle zu. Der Wert steigt auf rund 90 Prozent an, wenn die Fälle dazuge rechnet werden, bei denen das MHD überschritten wurde.

HINTERGRÜNDE

Verderben Lebensmittel oder sind sie nicht mehr ansehnlich, spielt die falsche Lagerung eine große Rolle. Zu kalt, zu warm, zu hell, zu lange – diese und andere Faktoren begünstigen die Alterung und den Verderb. Ein fehlender Überblick im Kühlschrank oder in den Vorratsschränken kann ebenfalls dazu führen, dass Lebensmittel übersehen und schlecht werden oder das MHD überschritten wird.

Wenn zu viel gekocht oder eingekauft wurde, liegen die Ursachen beispielsweise in einer falschen Planung, der Kalkulation von zu großen Portionen, dem Einkauf von zu großen Packungen oder ungeplanten Spontankäufen. Die so entstehenden Reste werden oftmals weggeworfen anstatt sie anderweitig zu verwenden.

WAS WEGGEWORFEN WIRD

Auf Platz eins liegen Gemüse und Obst. Sie werden von Verbrauchern am häufigsten entsorgt und machen etwa 35 Prozent der vermeidbaren Lebensmittelabfälle aus. Zubereitete Speisen stehen mit 15 Prozent auf dem zweiten und Backwaren mit 13 Prozent auf dem dritten Platz.

Es folgen Getränke (12 Prozent), Milchprodukte (neun Prozent), Fertigprodukte (sechs Prozent) und Fleisch, Wurst und Fisch (vier Prozent). Diese Zahlen sind der oben erwähnten Studie zu Lebensmittelabfällen der GfK SE entnommen.

Mit Gemüse und Obst werden demnach überwiegend frische Lebensmittel weggeworfen werden, die sich nicht lange aufbewahren lassen und schnell verderben. Hinzu kommen Brot und Backwaren sowie Milchprodukte, die ebenfalls eine kürzere Haltbarkeit haben. Auch zubereitete Speisen müssen zügig verbraucht werden, sofern sie nicht eingefroren werden. Hier wird der Zusammenhang zu den wichtigsten Gründen für die Entsorgung deutlich. Aus den Befragungen für die Studie zu Lebensmittelabfällen der GfK SE weiß man außerdem, dass Verbraucher vor allem von Gemüse, Obst, Brot und Backwaren häufig zu viel einzukaufen.

IN ZAHLEN

Es sind ca. 75 Kilogramm Lebensmittel, die pro Kopf und Jahr in Deutschland in die Tonne wandern. Rund 33 Kilogramm davon gehören zu den vermeidbaren Abfällen. Sie hätten theoretisch noch genutzt werden können, wenn man sich die Mühe gemacht hätte, sie richtig zu lagern und sinnvoll zu verarbeiten. Der übrige Teil entfällt auf die nicht vermeidbaren Abfälle wie Knochen, Schalen oder Kaffeesatz.

Betrachtet man die gesamten privaten Haushalte, entstehen hier 6,1 Millionen Tonnen an Lebensmittelabfällen im Jahr. Davon wären ca. 2,7 Millionen Tonnen vermeidbar. In Deutschland fallen insgesamt jährlich rund 12 Millionen Tonnen an Lebensmittelabfällen an. Die privaten Haushalte haben daran einen Anteil von 52 Prozent.

Die übrigen Mengen entstehen bei der Verarbeitung von Lebensmit-





VERSCHWENDUNG

33 Kilogramm Lebensmittel, die im Müll landen und theoretisch noch genießbar gewesen wären, kosten jeden Bundesbürger ca. 84 Euro pro Jahr. Ein Zwei-Personen-Haushalt wirft demnach statistisch gesehen etwa 170 Euro praktisch aus dem Fenster. Hinzu kommen persönliche Verluste, denn schließlich mussten für die Einkäufe Zeit aufgebracht, Wege zurückgelegt und die Lebensmittel nach Hause transportiert werden.

Um zu verdeutlichen, welche Mengen an Energie in weggeworfenen Lebensmitteln stecken und was Sie damit alternativ anfangen könnten, haben wir ein paar Beispiele zusammengestellt. Sie stammen aus dem Resterechner der VERBRAUCHER INITIATIVE (www.resterechner.de) und geben eine ungefähre Orientierung:

- 300 Gramm Gemüse in der Tonne = ca. 15 Stunden Licht brennen lassen.
- 200 Gramm Tomaten in der Tonne = rund 10 Tassen Kaffee kochen
- 200 Gramm Bananen in der Tonne = ca. 20 Stunden im Internet surfen
- Ein halbes Brot (500 Gramm) in der Tonne = etwa 25 Stunden fernsehen
- 200 Milliliter Sahne in der Tonne = etwa 5 Minuten duschen
- 100 Gramm Schinken in der Tonne = etwa einer halben Stunde Haare föhnen
- 300 Milliliter Saft in der Tonne = ca. 5 Tage Lebensmittel kühlen.

Lebensmittel ungenutzt zu entsorgen ist nicht nur ein persönliches finanzielles Problem. Mit den Abfallmengen ist eine enorme Verschwendung von Ressourcen verbunden. Auf dem Weg vom Acker auf den Teller wird Energie für Anbau, Ernte, Tierhaltung, Ver-

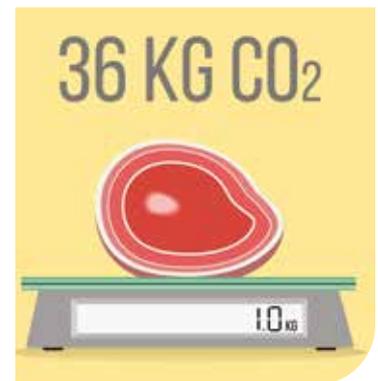
teln (2,2 Millionen Tonnen bzw. 18 Prozent), dem Außer-Haus-Verzehr (1,7 Millionen Tonnen bzw. 14 Prozent), der landwirtschaftlichen Erzeugung (1,4 Millionen Tonnen bzw. 12 Prozent) sowie beim Groß- und Einzelhandel (0,5 Millionen Tonnen bzw. 4 Prozent). Auch auf diesen Stufen fallen vermeidbare Lebensmittelabfälle an. Rechnet man die vermeidbaren Abfälle aus den privaten Haushalten hinzu, belaufen sie sich in der Summe in Deutschland auf etwa 7 Millionen Tonnen entlang der gesamten Versorgungskette.

Diese Zahlen stammen aus der Studie „Lebensmittelabfälle in Deutschland - Baseline 2015“ des Johann Heinrich von Thünen-Instituts und der Universität Stuttgart, deren Ergebnisse im September 2019 veröffentlicht wurden. Sie wurde im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft durchgeführt.

AUF ALLEN STUFEN

Verbraucher sind also nicht die einzigen, die eigentlich essbare Lebensmittel wegwerfen. Ein Teil der Ernte geht schon währenddessen und beim anschließenden Transport verloren. Beim Sortieren von Früchten, Gemüse und Kartoffeln

für den Handel werden dann all jene Exemplare aussortiert, die nicht den Vorgaben für Größe, Form und Farbe entsprechen. Ein Teil davon geht in die weitere Verarbeitung, doch auch hier gibt es Qualitätsvorgaben. Was ihnen nicht entspricht, wird aussortiert. Als „Nachernteverlust“ entsorgt wird auch, was durch Schädlinge oder Fäulnis während der Lagerung Schaden nimmt. Auf der nächsten Stufe, bei der Verarbeitung, entstehen ebenfalls Verluste: Wenn beispielsweise die Kartoffeln zu gleich großen Pommes frites gehäckselt werden, landen die Randstücke im Abfallkorb. Das, was schließlich im Supermarkt oder beim Kiosk ankommt, wird vielleicht ebenfalls aussortiert, bevor ein Kunde zugreifen konnte: Hersteller holen die Ware zurück, weil die Qualität nicht den eigenen Maßstäben entspricht, neue Ware verdrängt die alte aus dem Regal oder im Lager gibt es Probleme, die die Lebensmittel unbrauchbar werden lassen. Hinzu kommt das, was im Verkaufsregal beschädigt wird oder verdorben ist. Läuft das Verbrauchsdatum von Radieschen-Sprossen oder Hühnerteilen ab, werden sie ebenfalls weggeworfen. Weil hier die Gefahr ernster gesundheitlicher Gefahren groß ist, sind die Händler dazu sogar gesetzlich verpflichtet.



arbeitung, Transport und Kühlung sowie eine Menge Boden, Wasser und Arbeitskraft benötigt. Und auch die Entsorgung der Abfälle verbraucht Energie. Hier kommen enorme Kosten für die Allgemeinheit zusammen.

Während in den Industrienationen jedes Jahr Millionen Tonnen von Lebensmitteln ungenutzt weggeworfen werden, hungern in anderen Teilen der Welt insgesamt etwa 800 Millionen Menschen. Für die Verschwendung der reichen Länder werden Anbauflächen in den sogenannten Entwicklungsländern benötigt, die für die dortige Lebensmittelproduktion fehlen. Zugleich steigt der Bedarf an Rohstoffen – um Lebensmittel herzustellen, von denen dann ein Teil entsorgt wird. Die Folge sind steigende Preise, z. B. für pflanzliche Lebensmittel, unter denen wiederum die Menschen in den armen Ländern leiden.

Neben den wirtschaftlichen und sozialen Aspekten geht es beim Wegwerfen von Lebensmitteln auch um ökologische Auswirkungen, die uns alle betreffen.

KLIMASCHÄDLICH

Bei der Herstellung und dem Vertrieb der Lebensmittel werden klimaschädliche Gase wie Kohlendioxid (CO₂) produziert, die in die Atmosphäre gelangen. Für die etwa 7 Millionen an vermeidbaren Abfällen, die in Deutschland pro Jahr

anfallen, werden rund 15 Millionen Tonnen Kohlendioxid in die Luft geblasen. Sie belasten Umwelt und Klima vollkommen unnötig und sinnlos.

Beginnen Sie daher mit dem Umweltschutz in Ihrer eigenen Küche. Dabei müssen Sie nicht einmal Ihre Essgewohnheiten verändern, um etwas für Ihre persönliche Klimabilanz zu tun. Sorgsamer mit Lebensmitteln umzugehen, sie bewusster zu nutzen und weniger wegzuerwerfen, kann bereits ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einer klimafreundlicheren Lebensweise sein.

ABHILFE

Die Bundesregierung hat es sich zum Ziel gesetzt, bis zum Jahre 2030 die Lebensmittelverschwendung im Bereich der privaten Haushalte und des Einzelhandels zu halbieren und in weiteren Bereichen, z. B. bei der Produktion, zu verringern. Auf diese Weise sollen wertvolle Ressourcen geschont und ein Beitrag zum Klimaschutz geleistet werden. Dafür hat das Bundeskabinett 2019 die Nationale Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung verabschiedet. Die Informationen dazu werden auf dem Portal „Zu gut für die Tonne“ des Bundesministeriums für Ernährung und Land-

wirtschaft gebündelt. Verschiedene Projekte, Studien und Aktionen sollen dazu beitragen, das gesetzte Ziel zu erreichen. Dabei sind auch Unternehmen, Organisationen und Vereine aus den Bereichen der Versorgungskette gefragt, ihre Ideen und Projekte einzubringen.

Eine weitere wichtige Säule im Engagement gegen Lebensmittel- müll sind die Tafeln und andere gemeinnützige Einrichtungen. Sie sammeln die großen Mengen an intakten und original verpackten Lebensmitteln ein, die im Handel, bei Logistikern, auf Messen und anderen Großveranstaltungen regelmäßig übrig bleiben, um sie kostenlos oder sehr günstig an Bedürftige überall in Deutschland abzugeben.

Mit seinem Film „Taste the Waste“ und dem gleichnamigen Buch rüttelte der Regisseur Valentin Thurn im Jahr 2010 Deutschland wach. Auf www.tastethewaste.de setzt er sein Engagement gegen Lebensmittelverschwendung online fort.

Und schließlich kann jeder einzelne eine Menge für einen verantwortungsvollen und wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln tun. Ob beim Einkaufen, Lagern oder Nutzen von Resten – im eigenen Haushalt bieten sich zahlreiche Möglichkeiten. Entwickeln Sie Strategien, die zu Ihrer individuellen Situation passen und sich gut umsetzen lassen.



TRENDS BEI DER RESTENUTZUNG



Um Lebensmittel Müll zu vermeiden, sind vielfältige Lösungen gefragt. Wir stellen zwei aktuelle Ansätze näher vor. Bei dem einen geht es darum, Gemüse und Obst so vollständig wie möglich zu verwerten. Der andere setzt beim Austausch von übrig gebliebenen Lebensmitteln aus der eigenen Küche an.

Der Trend „From leaf to root“, also „Vom Blatt bis zur Wurzel“ will Gemüse und Obst intensiver nutzen. Dabei sollen essbare Teile wie Schalen und Blätter nicht im Abfall landen, sondern ebenfalls verwendet werden.

Ein Anfang ist bereits gemacht, wenn Sie Gemüse und Obst konsequent mit Schale essen, sofern das möglich ist und Sie es vertragen. Beispielsweise ist das Schälen bei Möhren oder Gurken nicht notwendig, ebenso wie bei zartem Kohlrabi oder Roten Beten.

Gleiches gilt für viele Obstsorten. Selbst Bio-Kiwis können mit Schale gegessen werden, wenn sie sorgfältig gewaschen wurden. Ob Melonen- und Bananenschalen oder ganze Schalen von Orangen, Zitronen und anderen Zitrusfrüchten – abgesehen von einer möglichen Belastung mit Pestiziden oder Schalenbehandlungsmitteln – unbedenklich mitgegessen werden können, ist dagegen noch nicht ausreichend untersucht.

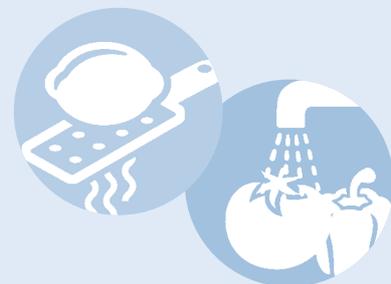
BLÄTTER & CO.

Neben der Schale können weitere Teile beim Gemüse ebenfalls mitgegessen werden. So lässt sich z. B. der Strunk von Blumenkohl und Brokkoli kleingeschnitten zusammen mit dem Gemüse garen. Und die Kerne von Kürbissen können im Backofen geröstet und dann geknabbert werden.

Für die Verwendung von Kohlrabi-, Radieschen- oder Rote Bete-Blättern sowie von Möhrengrün gibt es zahlreiche Rezepttipps. Experten weisen jedoch daraufhin, dass es bisher zu ihrem Verzehr kaum Untersuchungen über mögliche gesundheitliche Risiken gibt. Derzeit liegen zwar keine entsprechenden Hinweise vor, aber Empfehlungen zum Verzehr sind dennoch nicht möglich. Abhängig von verschiedenen Faktoren wie den Anbaubedingungen und dem Alter der Pflanzen, können die Pflanzenteile mit Pflanzenschutzmitteln oder anderen, möglicherweise gesundheitlich bedenklichen Stoffen belastet sein.

TIPPS

- Waschen Sie Gemüse und Obst gründlich ab, wenn Sie es mit Schale essen. Robustere Sorten können Sie mit einer Gemüsebürste reinigen. Bevorzugen Sie außerdem Bio-Gemüse und -Obst, da es kaum mit Pflanzenschutzmitteln belastet ist.
- Greifen Sie ebenfalls zu Bio-Orangen oder -Zitronen, um die Schalen abzureiben. Sie sind unbehandelt. Aus frischen oder getrockneten Schalen von Orangen lässt sich beispielsweise ein aromatischer Tee zubereiten.
- Möchten Sie die Blätter von Kohlrabi und anderen Gemüsesorten oder das Grün von Möhren verwenden, bevorzugen Sie Sorten aus Freiland- oder Bio-Anbau. Sie enthalten weniger Nitrat.



Informieren.
Motivieren.
Gestalten.

Bundesverband
**Die Verbraucher
Initiative e.V.**



EINEN SCHRITT WEITER

Sind Gemüseschalen als Abfälle angefallen, können sie weiter verwendet werden. Eine klassische Methode ist das Kochen einer Gemüsebrühe, bei der sich außerdem andere Gemüsereste von der Zubereitung nutzen lassen.

Bei der Gelegenheit sei erwähnt, dass sich aus Knochen ebenfalls aromatische Brühen herstellen lassen. Falls noch welche übrig sind, können sie zusammen mit den Gemüseresten gekocht werden. Die gekochte Brühe kann in Gläser abgefüllt oder eingefroren werden.

FOODSHARING

Der Verein Foodsharing e.V. wurde von dem Filmemacher Valentin Thurn (Taste the Waste) mitbegründet. Das Prinzip ist, dass Privatpersonen Lebensmittel aus ihrem Haushalt, die sie

nicht mehr verbrauchen, kostenlos an andere Personen abgeben können. Über die Plattform www.foodsharing.de können Anbieter und Interessenten miteinander in Kontakt treten, um die Übergabe der „Essenskörbe“ zu regeln. Für die Nutzung ist eine Anmeldung erforderlich.

Daneben können die überschüssigen Lebensmittel an öffentlich zugänglichen Stellen, den sogenannten Fairteilern, hinterlegt und dort ebenfalls kostenlos abgeholt werden. Die Mitglieder werden auf der Webseite darüber informiert, wo welche Lebensmittel zum Teilen angeboten werden.

Die sogenannten Foodsaver sind ehrenamtlich tätig. Sie holen Lebensmittelreste von kleineren Lebensmittelbetrieben ab, die mit dem Verein zusammenarbeiten, um sie an gemeinnützige Einrichtungen, Privatpersonen oder Fairteiler weiterzugeben. Für große Lebensmittelbetriebe sind die Tafeln zuständig, mit denen Foodsharing e.V. eng zusammenarbeitet.

LINKS UND WEITERE INFORMATIONEN

- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, > Themen > Ernährung > Lebensmittelverschwendung
- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung, www.zugutfuerdietonne.de > Tipps für zu Hause > Reste-Rezepte: Rezeptdatenbank, Beste-Reste-App, #restere-loaded-Tutorials; Projekte aus der Praxis unter > Jetzt engagieren, z. B. Rezeptdatenbank restegourmet.de oder App toogoodtogo.de, über die Restaurants überschüssige Speisen günstiger zum Abholen anbieten; Aktion „Restlos genießen“ mit Beste-Reste-Boxen zum Mitnehmen von Resten in der Gastronomie unter > Unsere Aktivitäten
- Bundeszentrum für Ernährung, www.bzfe.de > Nachhaltiger Konsum > Lagern, Kochen, Essen, Teilen > Lebensmittelverschwendung, Lebensmittel richtig lagern, Lebensmittelverderb erkennen, Vom Blatt bis zur Wurzel, Foodsharing
- Gemeinschaftsredaktion der Verbraucherzentralen, www.verbraucherzentrale.de > Lebensmittel > Auswählen, Zubereiten, Aufbewahren > Lebensmittel wertschätzen und vor der Tonne bewahren, Lebensmittelverschwendung: Folgen für Umwelt, Ressourcen, Welternährung
- Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention, www.fet-ev.eu > Themen/Kategorien > Ernährungspraxis > Mahlzeiten und Rezepte > Portionsgrößen und Mahlzeitenmanagement – ein Leitfaden



GENIESSEN STATT ENTSORGEN

Wer sparsamer haushalten und die Verschwendung von Lebensmitteln im eigenen Haushalt vermeiden möchte, kann bei einer sorgfältigen Planung, einem überlegten Einkauf, einer geeigneten Lagerung und einer konsequenten Resteverwertung ansetzen. So bleibt mehr Geld in der Haushaltskasse. Weniger Lebensmittel wegzuerwerfen ist zudem einer von zahlreichen Ansatzpunkten, klimaschonender zu leben.

Am Anfang steht die Planung. Prüfen Sie zunächst, welche Lebensmittel Sie noch im Haus haben und was davon in den nächsten Tagen zu verbrauchen ist. Überlegen Sie, was Sie daraus zubereiten und was Sie darüberhinaus in den nächsten Tagen essen möchten. Berücksichtigen Sie dabei auch die Wünsche und Vorlieben von weiteren Familienmitgliedern. Legen Sie die Hauptmahlzeiten für drei bis vier Tage fest und notieren Sie, was für welchen Tag geplant ist. Schreiben Sie die Zutaten auf und markieren Sie diejenigen, die schon vorhanden sind.

Denken Sie bei Ihrer Planung nicht nur an Frühstück, Mittagessen und Abendbrot, sondern berücksichtigen Sie auch Zwischenmahlzeiten, die Verpflegung unterwegs, am Arbeits- oder Ausbildungsplatz, in Schule oder Uni.

Bei der Frage, wie viel Sie von welchen Lebensmitteln benötigen, helfen Ihre persönlichen Erfahrungswerte. Setzen Sie von Produkten, von denen noch Reste übrig sind oder die sich nur langsam verbrauchen, weniger oder gar nichts auf die Einkaufsliste. Planen Sie dagegen großzügiger bei häufig verzehrten Lebensmitteln, die schnell weggehen. Um die Mengen für warme und kalte Gerichte einzuschätzen, kann ein Blick in Kochbücher oder Rezept- und Kochportale helfen.



TIPP

Planen Sie so, dass Sie etwa zweimal pro Woche einkaufen gehen. So müssen Sie nicht zu viele leicht verderbliche Lebensmittel auf einmal kaufen. Besorgen Sie bei einem Großeinkauf sowohl frische als auch länger haltbare Lebensmittel. Ergänzen Sie bei einem weiteren Einkauf im Laufe der Woche, was dann an frischen Produkten benötigt wird.

FEIERN & FESTE

Bei Familienfeiern, Geburtstagspartys oder Grillen mit Freunden biegen sich die Tische häufig unter feinsten Leckereien. Daher steht – wie bei den täglichen Mahlzeiten – hier ebenfalls eine gute Planung am Anfang, um die Menge an Resten gering zu halten.

Um die nötigen Mengen realistisch einschätzen zu können, helfen die folgenden Fragen: Wie viele Personen werden mindestens, wie viele höchstens erwartet? Wie viele Erwachsene, wie viele Kinder sind darunter? Wird zum Frühstück, Mittagessen, Kaffee oder Abendessen eingeladen und welche weiteren Mahlzeiten soll es noch geben?

Die Erfahrung zeigt: Irgendetwas bleibt immer übrig. Denken Sie daher schon bei der Planung an mögliche Reste und ihre weitere Nutzung. Dazu einige Beispiele:

- Aufläufe, Eintöpfe und Quiches schmecken auch am nächsten Tag.
- Alle Arten von Salaten bleiben länger frisch, wenn Sie das Dressing und Toppings wie Nüsse oder Streusel separat dazustellen.
- Käse und Wurst bleiben am Stück länger ansprechend. Schneiden Sie daher nicht alles auf einmal auf. Wenn Sie fertigen Aufschnitt verwenden, füllen Sie die leeren Portionen erst bei Bedarf auf.
- Bieten Sie verderbliche Speisen wie Hackepeter, Heringssalat oder Tiramisu in kleineren Portionen an und lassen Sie den Rest im Kühlschrank stehen.
- Muffins, Kuchen aus Rührteig und Blechkuchen mit Obst können problemlos eingefroren werden. Sie eignen sich daher als Ergänzung zu Torten und gefülltem Gebäck.
- Öffnen Sie die Verpackungen von Butter, Süßigkeiten, Knabbersachen und anderen Lebensmitteln erst, wenn sie gebraucht werden.



- Stellen Sie von Ihrem Getränkevorrat nur einen Teil gut sichtbar bereit. So vermeiden Sie zu viele angebrochene Flaschen. Haben Sie auf Kommission gekauft, können Sie ungeöffnete Flaschen zurückgeben.

EINKAUFLISTE

Notieren Sie hier die Zutaten, die Sie brauchen, um die Vorräte zu ergänzen und daraus komplette Mahlzeiten und Zwischenmahlzeiten zu machen. Schreiben Sie dazu, was sonst noch fehlt.

Um sich das Erstellen der Einkaufsliste zu erleichtern und zu vermeiden, dass etwas Wichtiges vergessen wird, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Ob Kreidetafeln an der Wand, Notizzettel am Kühlschrank, Einkaufslisten-Apps oder andere digitale Lösungen – wenn jeder sofort aufschreiben kann, was fehlt und was besorgt werden soll, entsteht dabei gleich ein Teil der Einkaufsliste.

Nicht nur für größere Einkäufe, auch für kleinere Besorgungen zwischendurch ist eine Einkaufsliste hilfreich. Vor allem, wenn Sie unter Zeitdruck durch den Supermarkt streifen, trägt die Liste dazu bei, planlose und überflüssige Spontankäufe zu vermeiden. Die sind nämlich nicht nur teuer, sondern landen häufig auch im Müll.



TIPPS

- Schreiben Sie die benötigten Lebensmittel und anderen Produkte in der Reihenfolge auf, in der sie beim Gang durch den Supermarkt zu finden sind.
- Stellen Sie sie außerdem nach Produktgruppen zusammen, z. B. Gemüse und Obst, Brot und Backwaren, Getreideprodukte, Milchprodukte, Fleisch und Wurst. So ersparen Sie sich unnötiges Umherirren und können leichter an alles denken.
- Setzen Sie Tiefkühlprodukte ans Ende der Liste. Wenn Sie sie zum Schluss in den Einkaufswagen legen, bleibt die Kühlkette weniger lange unterbrochen.

EINKAUF

Als Grundregel gilt: Gehen Sie nicht hungrig einkaufen und halten Sie sich an Ihre Einkaufsliste. Die Einrichtung, Atmosphäre, Größe der Einkaufswagen, Anordnung der Regale und Warenpräsentationen in Supermärkten sind so angelegt, dass Sie zum spontanen Zugreifen aus dem Bauch heraus verleitet werden sollen. Ihre Erfahrung und Ihre Einkaufsliste helfen Ihnen aber, Ihre Entscheidungen dennoch wohl überlegt zu treffen und nicht mehr zu kaufen als Sie brauchen und wollen. Idealerweise haben Sie sogar einen Stift in der Tasche, mit dem Sie auf der Liste abstreichen, was schon im Korb liegt.

Nutzen Sie für kleine Einkäufe einen Handkorb. Eine Tüte Milch, drei Äpfel und eine Packung Kekse

verlieren sich sonst im großen Einkaufswagen und allzu leichtherzig wandert noch das eine oder andere dazu. Die Folgen zeigen sich an der Kasse und zu Hause, wo das Überflüssige letzten Endes oftmals in die Tonne fliegt.

Ein weiterer großer Verführer sind Angebote wie „Nimm zwei – zahl eins“ oder „Jetzt mit 25 Prozent mehr Inhalt“. Auch wenn die große Menge vielleicht im Verhältnis zu kleineren Packungen preisgünstiger ist, lohnt sich der Kauf nicht, wenn später die Hälfte davon weggeworfen wird. Um herauszufinden, ob Sie bei einem solchen Angebot wirklich sparen können, berücksichtigen Sie Ihren tatsächlichen Bedarf. Es gibt zwei Schalen Erdbeeren zum Preis von einer? Oder das Bund Möhren ist im Sonderangebot? Verlockend, aber haben Sie tatsächlich die Gele-

genheit, das Obst und Gemüse zügig zu verbrauchen? Wenn nicht, lassen Sie es lieber liegen und wählen Sie kleinere Mengen.

WENIGER IST MEHR

Fertig abgepackte Lebensmittel enthalten vorgegebene und oft größere Mengen. Als Folge können Reste bleiben, die nicht mehr genießbar sind oder der Appetit auf das Produkt lässt nach. Achten Sie daher beim Einkaufen darauf, dass Sie so oft wie möglich selbst bestimmen können, wie viel Sie einkaufen, vor allem bei frischen Lebensmitteln. Wählen Sie beispielsweise lose angebotenes Gemüse, Obst oder Brötchen. Kaufen Sie Käse, Wurst und Fleisch an der Bedientheke in den gewünschten Mengen. Berücksichtigen Sie bei Ihrer Wahl, dass sich Käse und Wurst am Stück länger halten als in Scheiben geschnittene Ware.

Ein großes Angebot an unverpackter Ware bieten Wochenmärkte, Fachgeschäfte und sogenannte Unverpackt-Läden. Wenn Sie nur die Mengen kaufen, die Sie wirklich benötigen, können Sie Abfälle vermeiden und am Ende Geld sparen – auch wenn die Lebensmittel vielleicht etwas teurer sind als die vorverpackten Produkte mit einem größeren Inhalt.

Wer ökologisch denkt, wird aufwendige Verpackungen ohnehin kritisch sehen. Ein Glas mit 500 Gramm Joghurt scheint da beispielsweise umweltfreundlicher als drei kleine Becher à 150 Gramm. Doch das stimmt nur, wenn nichts verdirbt. Denn eine umweltfreundliche Verpackung, in der ein größerer Rest schlecht wird und entsorgt werden muss, ist ökologisch kein Gewinn. Wägen Sie daher selbst ab, was für Sie und Ihren Haushalt am besten passt.



GENAU HINSCHAUEN

Nehmen Sie sich Zeit für die Auswahl der Lebensmittel. Achten Sie darauf, dass die Produkte unversehrt sind und werfen Sie einen Blick auf die Haltbarkeitsdaten. Vor allem beim Gemüse und Obst kann ein prüfender Blick dazu beitragen, dass sie zu Hause länger frisch bleiben. Was schon im Laden braune Stellen hat, matschig oder schrumpelig wirkt, welk oder überreif ist, wird später umso schneller unansehnlich oder schlecht. Mögliche Druckstellen werden in den Folgestunden weich und braun. Damit zu Hause alles einwandfrei ankommt, stapeln Sie Ihre Einkäufe so, dass Druckstellen vermieden werden. Dazu kann beispielsweise ein separater Beutel geeignet sein.



Verstauen Sie auch die anderen Lebensmittel sorgsam, damit die Deckel von Joghurt und Quark nicht aufplatzen, weiche Backwaren nicht gequetscht werden und Tiefkühl-Ware nicht auftaut. Für Tiefgekühltes haben sich Isoliertaschen bewährt.

MINDESTENS HALTBAR BIS

Bis zu diesem Datum muss der Hersteller sein Qualitätsversprechen halten. Er garantiert damit, dass die produkttypischen Eigenschaften wie Farbe, Geschmack, Frische, Konsistenz und Nährstoffgehalte bei der angegebenen Lagertemperatur bis dahin erhalten bleiben. In der Regel sind die MHD großzügig gewählt und das Produkt ist nach seinem Ablauf noch lange nicht ungenießbar oder gar gesundheitsschädlich. Die englische Formulierung „best before...“ (zu Deutsch etwa: „Am besten vor dem...“) trifft den Sachverhalt besser.

Werfen Sie daher Lebensmittel, die das MHD erreicht haben, nicht ungesehen weg. Vertrauen Sie auf Ihre Sinne. Schauen Sie nach, ob Sie beispielsweise Schimmel, Ausflockungen, Schlieren oder andere Veränderungen von Farbe und Konsistenz entdecken können. Prüfen Sie als nächstes, ob Geruch und Geschmack unangenehm abweichen und auf ein verdorbenes Produkt hinweisen. Wenn das Produkt den Test „Sehen - Riechen - Schmecken“ bestanden hat, können Sie es noch verbrauchen. Ein entspanntes Verhältnis zum MHD verhindert unnötigen Abfall und spart Geld: Wer nicht wegwirft, was noch gut ist, muss es nicht neu kaufen.

ZU VERBRAUCHEN BIS

Dieser Hinweis ist dagegen wörtlich zu nehmen. Das Verbrauchsdatum gilt für einige wenige frische Lebensmittel, die sehr leicht durch Mikroorganismen verderben wie Hackfleisch, frisches Geflügel, Rohmilch oder Gemüsesprossen –

wer sie nach dem Verbrauchsdatum noch isst, riskiert eine Lebensmittelvergiftung.

MHD und Verbrauchsdatum sind für ungeöffnete Verpackungen gemacht. Sobald sie geöffnet sind und Luft, Feuchtigkeit und Mikroorganismen eindringen können, haben diese Daten keine Bedeutung mehr.

KÜHL UND TROCKEN LAGERN

Im Kleingedruckten auf den Verpackungen sind in der Regel Hinweise auf die idealen Lagerbedingungen zu finden. Häufig wird dort gesagt, wo man die Lebensmittel am besten lagert, wenn sie geöffnet wurden und wie lange sie dann in etwa haltbar sind bzw. in welchem Zeitraum sie verbraucht werden sollten.

REDUZIERTE WARE

Geht es um Fehllieferungen, Lagererräumungen oder Ware, deren Mindesthaltbarkeitsdatum näher rückt, bieten Händler die Lebensmittel häufig zum reduzierten Preis an. Selbst Obst und Gemüse wird hin und wieder reduziert, wenn es nicht mehr tafrisch aussieht, aber nicht verdorben ist. Wer hier zugreift, schon sein Budget und rettet Produkte vor dem Abfall – sofern sie im eigenen Haushalt schnell verbraucht werden.

Auch preisreduzierte Lebensmittel müssen in einwandfreiem Zustand sein. Zeigt sich zu Hause, dass ein Produkt aus dem „Schnäppchen-Regal“ verdorben ist, muss der Händler Ersatz leisten.

TIPP

Zahlen Sie beim Einkaufen in bar. So haben Sie einen besseren Überblick, wo Ihr Geld bleibt. Das kann Sie dabei unterstützen, genauer darauf zu achten, was und wie viel Sie kaufen und ungeplante Käufe zu vermeiden.



LAGERUNG

Damit die Lebensmittel möglichst lange frisch und appetitlich bleiben, gehören sie an ihren Platz im Tiefkühlfach, Kühlschrank, Vorratsschrank und Küchenregal. Hier finden sie geeignete Lagerbedingungen.

Verstauen Sie tiefgekühlte Lebensmittel in den dafür vorgesehenen Fächern. Dann kommt die Kühlware dran: Fleisch, Wurst und Fisch gehören auf die Platte über dem Gemüsefach, denn hier ist es am kältesten. Milchprodukte und Käse lagern in den mittleren Fächern darüber. In den Türfächern sind Getränke, Eier und Butter sowie geöffnete Ketchup-Flaschen, Senfgläser und Würzsoßen gut aufgehoben. Im obersten Fach des Kühlschranks können geöffnete Marmeladegläser, klein geschnittenes Gemüse und Obst sowie gekochte Speisen abgedeckt in Schüsseln aufbewahrt werden. Das Gemüsefach eignet sich für heimisches Gemüse und Obst. Dort ist es wärmer als im übrigen Kühlschrank.

Bei modernen Kühlschränken mit dynamischer Kühlung ist es überall nahezu gleich kalt, nur im Gemüsefach und im oberen Türfach sind die Temperaturen höher. Ältere Geräte kühlen statisch und die Temperaturen in den einzelnen Fächern unterscheiden sich messbar. Sogenannte Mehrzonen-Geräte verfügen zusätzlich zu der üblichen Kühlzone über eine wärmere Kellerrzone und eine Kaltlagerzone mit Temperaturen um den Gefrierpunkt. Die Betriebsanleitung wird Ihnen Genaueres über Ihren Kühlschrank sagen.

TIPPS

- Achten Sie bei angebrochenen Packungen von Milchprodukten, Käse und Wurst darauf, sie nach Gebrauch wieder sorgfältig zu verschließen.
- Käse können Sie auch in Käsepapier, Wachspapier oder speziellen Käsedosen lagern. Sie sind so beschaffen, dass die entstehende Feuchtigkeit entweichen und Schimmelbildung vorgebeugt werden kann. Aufgeschnittene Wurstsorten halten sich in fest verschließbaren Behältern, roher Schinken ist in Pergamentpapier gut aufgehoben.
- Nehmen Sie Fleisch und Fisch nach dem Kauf aus der Verpackung, legen Sie die Lebensmittel auf einen tiefen Teller und decken Sie sie mit Folie ab. Achten Sie darauf, dass sie nicht mit anderen Lebensmitteln in Kontakt kommen. Fertig abgepackte Produkte aus dem Kühlregal belassen Sie in der Verpackung.
- Lassen Sie gekochte Speisen vollständig abkühlen, bevor Sie sie in den Kühlschrank stellen oder einfrieren. Umgefüllt in Plastikdosen oder Gläser lassen sie sich platzsparend aufbewahren und sind greifbar, um sie am nächsten Tag als Proviant mitzunehmen. Was Sie innerhalb von zwei Tagen nicht verbrauchen möchten, wird eingefroren. Beschriften hilft hier bei der Orientierung.
- Füllen Sie den Inhalt von geöffneten Konservendosen in einen anderen geeigneten, verschließbaren Behälter um und stellen Sie ihn in den Kühlschrank.

GUT SORTIERT

Unabhängig davon, was für einen Kühlschrank Sie besitzen, ist es für einen besseren Überblick ratsam, wenn Sie die Lebensmittel nach Gruppen sortieren.

Stellen Sie frisch gekaufte Lebensmittel nach hinten und holen Sie die Produkte, die schon länger lagern oder bereits geöffnet sind, ins Blickfeld, um sie zügig zu verbrauchen.

Lagern Sie Lebensmittel außerhalb des Kühlschranks dunkel, kühl und trocken. Ordnung erleichtert den Überblick. Sortieren Sie die Vorräte in den Schränken daher übersichtlich ein und orientieren Sie sich dabei an dem Mindesthaltbarkeitsdatum. Sinnvoll ist es außerdem, sich nach Sinnzusammenhängen zu richten. Dann kommen beispielsweise Backzutaten und Dekoperlchen zusammen und Nudeln werden von Konserven getrennt.

Achten Sie darauf, angebrochene Packungen sorgfältig zu

verschließen. Oder Sie füllen Reis, Nudeln, Müsli, Haferflocken und andere Trockenware in gut verschließbare Dosen oder Gläser um. Kontrollieren Sie die Lebensmittel regelmäßig auf Verderb und Schädlingsbefall.

Brot wird im Kühlschrank pappig und schimmelt rasch. Es ist bei Raumtemperatur im Schrank oder Brotkasten besser aufgehoben. Lassen Sie abgepacktes Brot in der Verpackung. Für frisches Brot ist eine Papiertüte oder ein Brotbeutel aus Stoff gut geeignet. Überzählige Brotscheiben vom Laib halten sich so ebenfalls bis zum nächsten Morgen und werden durch Toasten wieder frischer. Toastbrot und anderes vorgeschnittenes Brot können Sie alternativ im Tiefkühlfach lagern. Entnehmen Sie einzelne Scheiben und tauen Sie sie im Toaster auf. Wird Brot absehbar nicht aufgeessen, frieren Sie es in Scheiben oder Teilstücken ein. So müssen Sie nicht alles auf einmal auftauen.



GEMÜSE UND OBST CLEVER LAGERN

Hier fallen die meisten vermeidbaren Abfälle an. Es lohnt sich besonders auf die Lagerung zu achten.

Kühl mögen es Blatt-, Kohl-, Wurzel- und Knollengemüse, Lauch, Erbsen, grüne Bohnen, Spargel, Stangensellerie, Mais, Artischocken und Pilze. Ebenfalls im Gemüsefach können Beeren, Kirschen, Trauben, Aprikosen sowie reife Avocados, Birnen, Kiwis, Pfirsiche und Pflaumen aufbewahrt werden. Äpfel, die länger als eine Woche gelagert werden, bleiben dort sogar mehrere Wochen knackig.

Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch haben es gerne zimmerwarm, dunkel und luftig. Und wärmeliebende Gemüse- und Obst-Sorten wie Auberginen, Tomaten, Gurken, Zucchini, Paprika, Kürbisse, Zitrusfrüchte, Südfrüchte und Melonen fühlen sich ebenfalls bei Raumtemperatur und geschützt vor direkter Sonneneinstrahlung wohl.

Verschiedene Gemüse- und Obstsorten geben das Gas Ethylen ab, das Reifung, Alterung und Verderb der benachbarten Sorten beschleunigt. Dazu gehören Tomaten, Äpfel, Birnen, Pfirsiche und Nektarinen. Bewahren Sie diese Sorten daher getrennt voneinander und von anderem Gemüse und Obst auf.

Umgekehrt können Sie sich diesen Effekt auch zu Nutze machen: In Gegenwart reifer Äpfel werden unreif gekaufte Avocados, Mangos, Bananen, Birnen und Tomaten schnell aromatisch.

SAUBER HALTEN

Lebensmittel, die in einem sauberen Kühlschrank gelagert werden, halten länger. Auch wenn die Temperaturen im Kühlschrank niedrig sind, können sich dort Schimmel, Hefen und Bakterien ansiedeln und die Lebensmittel befallen. Im laufenden Betrieb können Sie Kleckereien aller Art sofort entfernen, das Gemüsefach sauber und trocken wischen, die Etagenplatten nach und nach in die Spülmaschine stellen oder abwaschen und die Ablaufrinne an der Rückwand auswischen.

Mindestens zwei Mal im Jahr ist es Zeit für eine Grundreinigung. Dann heißt es für die Kühl- und Gefriereinheit: Strom aus, alles raus und alle Flächen mit heißem Wasser und einigen Tropfen Essig gründlich abwischen und trocken reiben.

Im Vorratsschrank hilft Sauberkeit ebenfalls, unliebsame Schädlinge fernzuhalten: Wer regelmäßig die Fächer leer räumt, Krümel fegt und die Flächen gründlich abwischt, bietet Ameisen, Motten und anderem Getier keine Lebensgrundlage.



WAS WIRKLICH WEG MUSS

Ein sichtbarer Schimmel-Pelz ist nur ein kleiner Teil eines weit verzweigten, unsichtbaren Geflechts. Die winzigen Pilze verändern den Geschmack und die Konsistenz der Lebensmittel. Zudem bilden sie zum Teil starke, gesundheitsschädigende Giftstoffe. Sind Lebensmittel verschimmelt, gilt: weg damit.

Früher hieß es, dass bei Konfitüren mit mindestens 50 Prozent Zucker, ungeschnittenem Brot und Hartkäse (z. B. Parmesan, Emmentaler, Bergkäse) die verschimmelten Stellen großzügig entfernt und der Rest noch gegessen werden könnte. Davon ist jedoch nach Meinung von Experten abzuraten.

Entfernen Sie bei Gemüse und Obst eventuelle Druckstellen großzügig. Bei braunen, fauligen Stellen gibt es jedoch keine Rettung. Da hier Schimmelpilzgifte enthalten sein können, bleibt nur die Entsorgung.

Auch Konserven können schlecht werden. Vorsicht ist bei eingedellten Dosen geboten, sie können durchrosten. Ist Luft ins Einweckglas gekommen, wird das Kompott schlecht. Wenn Geruch, Geschmack oder Aussehen nicht so sind, wie sie sein sollten, entsorgen Sie die Lebensmittel.

Haben sich Vorratsschädlinge breitgemacht, muss alles angesehen und bei Befall entsorgt werden. Dass Sie die unliebsamen Tierchen schon vom Einkauf mitbringen, können Sie nicht verhindern. Dass sie sich ausbreiten, dagegen schon: Lagern Sie trockene Produkte nach Anbruch der Packung in luftdicht verschlossenen Behältern.

TIPPS

- Entfernen Sie dichte Folienverpackungen oder Tüten, in denen Gemüse und Früchte „schwitzen“ könnten oder stechen Sie ausreichend Löcher hinein. Die Produkte halten sich besser, wenn Luft und Feuchtigkeit um sie herum in Bewegung sind.
- Salate und andere Blattgemüse bleiben frisch, wenn Sie sie in ein feuchtes Geschirrhandtuch einschlagen oder in eine Schüssel mit etwas Wasser legen.
- Blumenkohl wird durch seine eigenen Blätter vor dem Austrocknen geschützt. Wählen Sie deshalb Köpfe, die von Blättern umhüllt sind.
- Papiertüten nehmen Feuchtigkeit auf. Wasserreiche Sorten wie Spinat, Salat, Mangold und frische Kräuter sollten daher nicht darin aufbewahrt werden. Für die Lagerung von Kartoffeln sind sie dagegen geeignet, ebenso wie Jutebeutel.
- Entfernen Sie das Grün von Radieschen, Kohlrabi und Mohrrüben. Dann bleiben sie länger frisch. Zusätzlich trägt auch hier das Einschlagen in ein feuchtes Küchentuch dazu bei, dass sie knackig bleiben.
- Waschen Sie das Obst erst ab, kurz bevor Sie es essen möchten. Gewaschen gelagertes Obst verdirbt schneller.

RESTE VERWERTEN

Bleibt von gekochten Gerichten etwas übrig, lassen sie sich in den allermeisten Fällen zu neuen Gerichten kombinieren. Hier einige Beispiele und Anregungen:

- Reste von gekochtem Gemüse kann in Aufläufen oder Gemüsepfannen verwertet werden. Bei der Gelegenheit lassen sich auch andere übrig gebliebene Lebensmittel wie gekochte Kartoffeln, Reis oder Nudeln verarbeiten. Als Alternative können aus dem Gemüse Suppen oder Soßen zubereitet werden, die z. B. zu Nudeln oder schnell garenden Getreideprodukten wie Bulgur oder Couscous passen.
- Gekochte Kartoffeln, Nudeln oder Reis werden zusammen mit Gemüse und Kräutern zu Pfannengerichten oder mit Eiern, saurer Sahne und Käse zu Aufläufen.
- Reste von gebratenem Fleisch oder Fisch sowie gebratene Würstchen lassen sich ebenfalls in Gemüsepfannen oder Aufläufen unterbringen. Alternativ sind sie als Einlage für Eintöpfe, Suppen oder Nudelsoßen geeignet.
- Eine klassische Verwendung für gekochte Kartoffeln oder Nudeln sind Salate. Gebraten passen sie als Beilage zu Fleisch-, Fisch- oder Gemüsegerichten.
- Reste von Suppen können mit Brühe, z. B. aus dem Glas, verlängert werden und ergeben mit tiefgekühltem Suppengemüse oder Hülsenfrüchten aus der Dose eine weitere Mahlzeit.
- Aus Soßen lassen sich ebenfalls durch die Zugabe von Brühe und verschiedenen Einlagen wie Gemüse, gekochten Kartoffeln, Reis oder Suppennudeln Eintöpfe zubereiten.

Nicht nur zu Hause, auch beim Essen in Restaurants bleibt von den Mahlzeiten häufig etwas übrig. Lassen Sie sich die Reste einpacken, um sie zu Hause noch einmal zu genießen oder beim Kochen weiterzuverarbeiten.

ÜBRIG GEBLIEBENE LEBENSMITTEL

Zu lange gelagert, im Kühlschrank vergessen, nur für ein bestimmtes Rezept benötigt – egal, warum Lebensmittel alt werden oder das MHD erreichen, es gibt Möglichkeiten, sie noch zu nutzen:

- Verbrauchen Sie Gemüse und Obst, das nicht mehr taufrisch aussieht, zügig. Als Gemüsepfanne, –auflauf, –suppe oder püriert als Nudelsoße kommt angeschrumpeltes Gemüse zu neuen Ehren. Obstreste werden z. B. zu einem Obstsalat, Fruchtquark, Smoothie, Milchshake oder einer fruchtigen Soße zu Eis oder Pudding. Größere Mengen Obst lassen sich zu Kompott oder im Obstkuchen verarbeiten.
- Altbackenes Brot kann gewürfelt und zu Croustons gebraten werden. Sie geben Suppen oder Salaten einen knusprigen Pfiff. Wird es eingeweicht, kann es für die Zubereitung von Frikadellen bzw. Buletten genutzt werden.
- Reste von Joghurt, Quark, saurer Sahne oder Creme fraîche können z. B. für Salatsoßen oder Dipps verwendet werden. Saure oder süße Sahne sowie Creme fraîche können gekochte Speisen aller Arten verfeinern.
- Geriebener Käserest lässt sich über gekochtes Gemüse, Gemüsesuppen oder Nudelgerichte streuen, angetrocknete Käsescheiben schmelzen in der Gemüsepfanne oder auf dem Auflauf.
- Eier, die ihr Mindesthaltbarkeitsdatum erreicht haben, sollten ausreichend lange erhitzt werden. Sie können z. B. zum Backen oder hart gekocht als Brotbelag oder in Salaten verwendet werden.
- Wer seine Lebensmittelreste nicht selbst verbrauchen kann oder will, kann sie beispielsweise auf Foodsharing-Plattformen anbieten und kostenlos weitergeben.

TIPP

Gehen Sie hin und wieder bewusst nicht einkaufen. Improvisieren Sie mit dem, was da ist. So wird der Kühlschrank leer, Vorräte im Schrank und Tiefkühlfach werden aufgebraucht und eine Menge Müll vermieden. Außerdem wird deutlich, was Sie wirklich brauchen.



NÜTZLICHER VORRAT

Damit aus Resten wieder ein Essen werden kann, sind Ideen und weitere Zutaten nötig. Ein gut sortierter Vorrat hilft dabei. Je nach persönlicher Vorliebe, kann er in etwa Folgendes enthalten:

- Nudeln, Reis, Couscous, Bulgur
- Öl, Essig, Gemüse- oder Fleischbrühe (z. B. als Pulver oder Würfel)
- Mehl, Zucker, Backpulver, Trockenhefe
- Eier*
- Milch, Sahne, Schmand, saure Sahne*
- Käse zum Überbacken (auch gerieben und eingefroren)*
- Zwiebeln und Knoblauch
- Tiefkühl-Gemüse
- Hülsenfrüchte in der Dose
- Salz, Pfeffer, Gewürze und Kräuter (getrocknet oder gefroren)
- Ketchup, Senf, Mayonnaise, Sojasoße, scharfe Würzsoße

*oder eine vegane Alternative

- Basiswissen Essen für Kinder (2017)
- Basiswissen Fleisch (2018)
- Basiswissen Gemüse & Obst (2018)
- Basiswissen Gesund essen (2021)
- Basiswissen Kochen (2015)
- Basiswissen Öle & Fette (2018)
- Clever kochen ohne Reste (2019)
- Clever preiswert kochen (2019)
- Clever preiswert kochen 2 (2014, 24 S.)
- Clever saisonal kochen (2010, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 2 (2011, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 3 (2011, 24 S.)
- Diäten (2016)
- Ernährungsrichtungen (2021)
- Essen macht Laune (2012)
- Fisch & Fischprodukte (2020)
- Klimafreundlich essen (2019)
- Küchenkräuter (2009, 8 S.)
- Lebensmittelallergien & Co. (2015)
- Lebensmitteleinkauf (2016)
- Lebensmittelvorräte (2020)
- Obst & Gemüse selbst anbauen (2020)
- Regionale Lebensmittel kaufen (2019)
- Superfood (2016)
- Süßigkeiten (2013, 24 S.)
- Teller statt Tonne (2021)
- Vegetarisch & vegan essen (2021)
- Vegetarisch essen (Rezepte, 2014)
- Wasser, Saft & Co. (2017)
- Wie Oma backen (2014)
- Wie Oma kochen (2011, 24 S.)
- Wie Oma naschen (2012)
- Zucker & Co. (2020)
- Zusatzstoffe (2020)

Umfang: 16 Seiten (soweit nicht anders angegeben), Einzelpreis: 2,00 Euro zzgl. Versand. Mitglieder erhalten die Broschüren kostenlos über die Bundesgeschäftsstelle. Allgemeine Geschäftsbedingungen und Versandkosten unter www.verbraucher.com



Verpackungen haben Folgen für Mensch, Böden und Meere und bedeuten einem hohen Rohstoff- und Ressourcenaufwand. Das 16-seitige Themenheft „Nachhaltige Verpackungen“ informiert u. a. über Vor- und Nachteile einzelner Verpackungsmaterialien, passende Labels und richtige Entsorgung.

RUND 85 WEITERE THEMENHEFTE ZU DEN BEREICHEN **GESUNDHEIT & HAUSHALT**, **UMWELT & NACHHALTIGKEIT** UND WEITEREN THEMEN SOWIE DOWNLOADS FINDEN SIE UNTER WWW.VERBRAUCHER.COM

EINFACH DORT ONLINE BESTELLEN ODER THEMENHEFTE MARKIEREN & PER BRIEF, MAIL ODER FAX ANFORDERN