

Keine Lebensmittel im Abfall

Ist unser Essen zu billig?

Es fehlt eindeutig an Wertschätzung für Lebensmittel, denn Produkte wie Käse, Fleisch und Milch sind hierzulande vor allem in Discount-Märkten sehr billig. Diese Märkte geben den Preis vor und andere Supermarktketten versuchen mitzuhalten. Die Konsequenz: "Was billig ist, ist auch nichts wert." So landen jährlich 60.000 Tonnen Lebensmittel im Abfall.



© NÖ Umweltverbände

Haltbar oder nicht?

Viele Lebensmittel werden weggeschmissen, weil das Haltbarkeitsdatum abgelaufen oder die Ware verdorben ist. Oft landen Lebensmittel aber unnötigerweise in der Mülltonne. Denn das Mindesthaltbarkeitsdatum ist nur eine Garantie des Herstellers, dass das Produkt „unter richtigen Aufbewahrungsbedingungen seine spezifischen Eigenschaften behält“. Das heißt, dass viele Lebensmittel auch noch nach der Frist verzehrt werden können. Wichtig ist nur, dass man durch Kosten, Riechen und Schmecken probiert, ob es noch in Ordnung ist. Anders sieht es jedoch aus, wenn die Ware mit einem Verbrauchsdatum versehen ist. Denn dann handelt es sich dabei um leicht verderbliche Lebensmittel wie es bei Faschiertem oder Geflügelfleisch der Fall ist. Nach Ablauf des Verzehrdatum sollte man die Finger davon lassen.

Wieso wird immer mehr gekocht, als wir essen können?

Mittlerweile lebt etwa ein Drittel der Bevölkerung in Einpersonenhaushalten. In Supermärkten werden jedoch meist Verpackungen für vierköpfige Familien angeboten. Hinzu kommt, dass im Normalfall mehr gekocht wird, als gegessen werden kann. Warum kaufen wir drei Packungen Erdbeeren zum Preis von zwei? Warum fällt es uns so schwer, vernünftige Regeln zum Thema Haushalten zu beachten, die für unsere Eltern selbstverständlich und auch notwendig waren? Bereits mit ein wenig Überlegung und Maßhalten ließe sich viel erreichen.

Deshalb werfen wir unsere Lebensmittelreste nicht einfach weg, denn sie sind zu kostbar, um sie einfach zu entsorgen. Reste lassen sich nicht immer vermeiden. Sie lassen sich aber ganz einfach aufbewahren. Kleine Reste halten sich gut verschlossen mehrere Tage. Gekochtes lässt sich auch sehr gut einfrieren. Für Einpersonenhaushalte kann es sehr praktisch sein, einmal mehr zu kochen, als gebraucht wird und Reste portionsweise im Kühlschrank zu lagern oder einzufrieren. Außerdem lassen sich daraus köstliche Restl-Gerichte kreieren.



© Tim Reckmann pixelio.de

Frühjahrstipp: Erdbeeren

Erdbeeren haben im Frühjahr Hochsaison. Leider sind sie nur begrenzt haltbar, deshalb müssen sie rasch verarbeitet, eingefroren oder konserviert werden.

Erdbeer Rhabarber Kompott

400 g Rhabarber frisch, 400 g Erdbeeren frisch
100 g Zucker, 250 ml Weißwein lieblich

- Rhabarber schälen und in kleine Stücke schneiden, in ein Weckglas mit 50 g Zucker geben. Für 2-3 Std. in den Kühlschrank stellen, bis sich Saft gebildet hat.
- Weißwein mit 25 g Zucker aufkochen und Rhabarber dazu geben. Für 15 min kochen lassen.
- Erdbeeren putzen und in Stücke schneiden. Mit dem restlichen Zucker vermischen. Während der letzten 2-3 min. zu dem Kompott geben.
- Kompott in Weckgläser füllen und auskühlen lassen. Sobald es ausgekühlt ist in den Kühlschrank stellen. Garniert werden kann es mit Minzeblätter und schmeckt gut zu Vanilleeis.



© Dominik Pöpping pixelio.de



Klicken Sie sich rein!

Mehr Infos rund um das Thema Vermeidung von Lebensmittelabfällen auf www.umweltverbaende.at

die NÖ
Umweltverbände

Wir machen's einfach.