

Zu gut für die Tonne

Lebensmittelverschwendung ist in Deutschland nach wie vor ein großes Thema. Wie jeder Einzelne dem entgegenwirken kann, verrät Kaufland-Köchin Verena Leister.

11 Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland jedes Jahr im Müll. Laut Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft fällt dabei mit 60 Prozent der Großteil der Lebensmittelverschwendung in den privaten Haushalten an. Dabei kann Lebensmittelverschwendung im Alltag mit kleinen Kniffen ganz einfach vermieden werden. Wie das geht, verrät Verena Leister. Die 31-Jährige ist Profiköchin und hat vielfältige Erfahrungen in den Küchen Dresdens und Umgebung gesammelt. Bekannt wurde sie durch TV-Sendungen wie „The Taste“. Bei Kaufland gehört sie zur Experten-Runde um Back-Influencerin Kiki von „Kikis Kitchen“ sowie Ernährungswissenschaftlerin Dr. Alexa Iwan und inspiriert mit genussvollen Rezepten, die auch Anfänger leicht nachkochen können. Mit der optimalen Lagerung und Verwertung von Lebensmitteln kennt sie sich daher bestens aus.

Bei Lebensmittelverschwendung in der Küche denkt man jetzt nicht als erstes ans Kochen. Wo fallen denn hier die meisten Lebensmittelabfälle an?

Ganz banal: Beim Schnippeln. Oft landet viel mehr im Müll als nötig. Das ist gerade bei Obst und Gemüse der Fall, weil die meisten Verbraucher gar nicht wissen, dass und wie sie bestimmte Teile weiterverwenden können. Der Strunk des Brokkolis ist zum Beispiel genauso lecker wie die Röschen und muss nicht in den Abfall wandern. Klein geschnitten passt er sehr gut in asiatische Gerichte und in Suppen. Die grünen Blätter von Kohlrabi, Möhren oder Lauch kann man ebenfalls essen. Sie enthalten viele Nährstoffe, weshalb sie sich gut als Basis für Brühen oder Suppen eignen. Aus Kartoffelschalen kann man mit etwas Olivenöl im Ofen knusprige Chips herstellen – die Möglichkeiten sind also wirklich vielfältig, man muss sie nur kennen.

Kreatives Verwerten ist ein gutes Stichwort. Oft weiß man einfach nicht, was man mit den Produkten mit nahendem Mindesthaltbarkeitsdatum noch schnell kochen soll – und dann sind sie irgendwann verdorben und müssen weggeworfen werden.

Genau! Grundsätzlich sollte man sich natürlich bei jedem Kauf überlegen, wofür und ob man die Produkte benötigt. Viele Supermärkte wie Kaufland bieten aber auch Kisten an, in denen man gezielt Produkte mit nahendem Mindesthaltbarkeitsdatum kaufen kann. Ein echter Geheimtipp, denn dort kann man zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen: Man bekommt die Produkte günstiger, entdeckt auch mal etwas Neues und der Supermarkt kann so wirklich alle Produkte verwerten. Daheim kann man aus Resten dann ein leckeres Gericht herstellen. Hier gibt es mittlerweile tolle Websites, mit denen man für genau die Produkte, die man vorrätig hat, das passende Rezept vorgeschlagen bekommt.

Lebensmittelabfälle entstehen in privaten Haushalten häufig auch deshalb, weil Produkte verdorben sind. Wie kann man dem frühzeitig entgegenwirken?

Die richtige Lagerung ist natürlich das A und O. Innerhalb des Kühlschranks gibt es tatsächlich Temperaturschwankungen von bis zu sieben Grad. Leicht verderbliche Produkte wie Fisch, Fleisch und Wurst sollte man daher am besten über dem Gemüsebehälter lagern, denn dort ist es am kältesten. Das obere Fach ist eher moderat kühl. Daher kann man hier gut Käse, Joghurt oder bereits zubereitete Gerichte lagern. Gleiches gilt für die Türfächer. Sie sind der richtige Platz für Getränke, Milch oder Eier. Der Vorteil, wenn man seinen Kühlschrank immer nach dem gleichen Prinzip einräumt, ist außerdem, dass man einen guten Überblick hat und schneller erkennt, welche Produkte noch zu verwerten sind.

Ein prall gefüllter Kühl- und Vorratsschrank kann manchmal aber auch bedeuten, dass man gar nicht mehr weiß, wie man die Lebensmittel in kurzer Zeit auch richtig und vollständig verwerten soll. Was dann?

Dann hilft nur eines: Haltbar machen. Dieses Credo hatten schon unsere Großmütter und diesem kann man sich heute immer noch gut bedienen. Aus Früchten wird mit etwas Gelierzucker auf dem Herd schnell leckere Marmelade, Kürbis eignet sich gut für Chutneys und Kräuter wie Basilikum oder Petersilie für Pestos. Das alles kann man übrigens auch hervorragend verschenken. Groß im Trend ist zur Zeit auch Fermentieren. So kann man aus Gemüse zum Beispiel Mixed Pickles herstellen. Wer nicht so gerne kocht kann Obst und Gemüse auch einfrieren. Gleiches gilt für Brot: Einfach in Scheiben geschnitten einfrieren, dann kann man es portionsweise auftauen, und es schmeckt fast wie frisch vom Bäcker.

Und wenn dann immer noch zu viel da ist?

Dann könnte man zum Beispiel Freunde und Familie einladen. Jeder bringt seine Reste mit und gemeinsam kreiert man daraus ein kreatives Reste-Menü oder eine Art Potluck-Dinner, bei der jeder ein Gericht mitbringt, das dann geteilt wird. Zu guter Letzt hilft nur noch verschenken. Bei einer reichen Apfelernte freuen sich vielleicht auch die Nachbarn über ein paar Früchte. Egal wie: Hauptsache es landet nicht in der Tonne!