
Mit Resten zum Besten, bis zum letzten Krümel!

Mi, 20.11.2024 - 09:26

Rezepte und Tipps der Verbraucherzentrale für weniger Lebensmittelabfälle

Lebensmittel bis zum letzten Krümel sorgsam zu verwenden: dazu ruft die Europäische Woche der Abfallvermeidung auf. Mit dem Ratgeber „Mit Resten zum Besten“ der Verbraucherzentrale Südtirol kann dieses Vorhaben gelingen!

Viele Lebensmittel und Speisen landen im Müll, obwohl sie noch genießbar und folglich zu gut für die Tonne sind: Speise- und Tellerreste etwa sowie Produkte, deren Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist. Brot und Kopfsalat werden häufig entsorgt, sobald sie nicht mehr ganz frisch sind oder nicht mehr appetitlich aussehen. Auch vorzeitiger Verderb spielt eine Rolle – beispielsweise weil mehr eingekauft wurde, als tatsächlich benötigt wird. Bei rechtzeitiger Verwendung dagegen wären die meisten der verdorbenen Lebensmittel noch uneingeschränkt genießbar gewesen. Tatsächlich wäre mindestens die Hälfte der Lebensmittelabfälle der Haushalte vermeidbar.

Die diesjährige **Europäische Woche der Abfallvermeidung (EWAV) vom 16. bis zum 24. November** steht ganz im Zeichen der Verringerung der Lebensmittelabfälle: **„Bis zum letzten Krümel: Lebensmittel sorgsam verwenden“**. Überschüssige Lebensmittel und Lebensmittelabfälle von vornherein zu vermeiden, ist also das Gebot der Stunde bzw. dieser Woche. „Dafür ist es hilfreich, den Einkauf zu planen, Lebensmittel bedarfsgerecht und anhand einer Einkaufsliste einzukaufen, dabei die nicht benötigten Aktionsangebote zu ignorieren und zu Hause die eingekauften Produkte rasch und mit System in Kühl-, Gefrierschrank und Vorratskammer einzuräumen,“ fasst Silke Raffener, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol (VZS), die wichtigsten Maßnahmen zusammen. „Produkte mit der kürzeren Haltbarkeit werden idealerweise vorne, Produkte mit der längeren Haltbarkeit weiter hinten eingeräumt – nach dem Grundsatz ‚First in, first out‘.“ Hat man doch einmal zu viel eingekauft, kann man die meisten Lebensmittel – noch vor Erreichen der Haltbarkeitsfrist –

einfrieren und zu einem späteren Zeitpunkt verwenden.

Überschüsse und Reste von Speisen gehören bis zur neuerlichen Verwendung in den Kühl- oder Gefrierschrank. Im **Ratgeber „Mit Resten zum Besten“** hat die Verbraucherzentrale Südtirol rund 70 Rezeptvorschläge für die Verwertung von überschüssigen gekochten Nudeln, schrumpeligen Äpfeln, überreifen Bananen, Gemüseabschnitten, altbackenem Brot und noch viel mehr gesammelt. Der Ratgeber ist **kostenlos** in der **Geschäftsstelle** und den **Außenstellen der VZS** sowie an den Stationen des **Verbrauchermobils erhältlich** (27.11. 15:00-17:00 Uhr am Graben in Bruneck, 06.12. 15:00-17:00 am Sandplatz in Meran, 10.12. 15:00-17:00 am Burggräfler Platz in Naturns, 18.12. 15:00-17:00 am Graben in Bruneck).

Apropos Krümel: Aus altbackenem Brot lassen sich sehr einfach **Brotbrösel** selbst herstellen. Dafür schneidet man das Brot in Scheiben, lässt diese einige Tage an der Luft trocknen und verarbeitet dann das harte Brot mit einem elektrischen oder mechanischen Zerkleinerer oder einem Fleischwolf zu Bröseln. Zur Aufbewahrung eignet sich ein gut schließendes Schraubglas.