

Qualität zahlt sich aus

Kniffe für restlosen Genuss

„Gute Lebensmittel sind teuer“, jammern viele. Dennoch landet in Österreich jedes achte verkaufte Lebensmittel im Müll. Damit werden pro Haushalt jährlich Lebensmittel im Wert von 300 bis 400 Euro entsorgt.

MHD ist kein Wegwerfdatum

Die Ursachen reichen von planlosen Einkäufen, überdimensionierten Mahlzeiten bis zu falscher Lagerung und fehlenden Kenntnissen. Beispielsweise wandern nach wie vor viele Lebensmittel in den Abfall, weil das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) erreicht ist. Laut einer deutschen Forsa-Umfrage trifft dies auf 84% der weggeworfenen Waren zu. Dabei ist das MHD kein Wegwerfdatum, sondern der Hersteller garantiert bis dahin die charakteristischen Eigenschaften seines Produktes. Danach dürfen

wir uns zuversichtlich auf unsere Sinne verlassen. Was gut aussieht, gut riecht und gut schmeckt, ist in der Regel auch noch gut! Besonders leicht verderbliche Waren, wie z.B. rohes Fleisch und Fisch, sind mit „zu verbrauchen bis“ gekennzeichnet. Diese empfindlichen Lebensmittel sollten Sie kühl lagern und nach Überschreiten des Verbrauchsdatums nicht mehr verzehren.

Dass man sich gelegentlich mit dem Einkauf verschätzt und etwas übrigbleibt, kommt in jedem Haushalt vor. Aus den meisten Resten lassen sich jedoch kreative

Mag.
Angelika
Stöckler



Köstlichkeiten zubereiten. Reifes Obst schmeckt unter anderem als Smoothie, Kompott oder saftiger Kuchen. Aus Fleisch- und Gemüseresten lassen sich Salate oder Brotaufstriche zubereiten und altes Brot findet in dünne Scheiben geschnitten und als Chips aufgebakken reißenden Absatz.

Delikatessen aus Lebensmittelresten

„Upcycling“ heißt das neue Zauberwort, das beschreibt, wie man mit pfiffigen Ideen und Kochkenntnissen Lebensmittelreste veredeln kann. Alles was übrig bleibt, ist der perfekte Baustein für ein weiteres Gericht. Selbst bisher Ungenutztes wird zu Delikatessen verarbeitet. Gerne verate ich Ihnen an dieser Stelle ein paar meiner ganz persönlichen Upcycling-Rezepte: Bio-Apfelschalen übergieße ich frisch oder

getrocknet mit kochendem Wasser und bereite daraus mit etwas Zimt feinen Apfeltee. Die Schalen von Bio-Zitronen rasple ich vor dem Auspressen und mische sie mit Salz oder Zucker und verleihe damit Salaten und Süßspeisen ein besonderes Aroma. Und die feinen Blätter frischer Radieschen, Karotten und Kohlrabi mixe ich mit Nüssen, Parmesan, Zitronensaft, Salz und Öl zu würzigem Pesto. Indem wir sie restlos genießen, lohnt sich der Einkauf qualitativ hochwertiger Lebensmittel definitiv.

Info

Mag. Angelika Stöckler MPH,
Ernährungswissenschaftlerin,
Mitglied der Berufsgruppe
Lebensberatung,
Tel.: 05522/305-279
www.wkv.at/beratung