

Lebensmittel sind kostbar

In Österreichs Haushalten wird durchschnittlich ein Viertel der eingekauften Lebensmittel im Müll und in der Biotonne entsorgt. Das sind rund 365.000 Tonnen Lebensmittel jährlich, wobei Gemüse, Brot/Gebäck und Molkereiprodukte sowie Fleisch am häufigsten weggeworfen werden. Diese Lebensmittel sind oft noch originalverpackt und unverdorben. Im Durchschnitt werden so in jedem Haushalt jährlich 300 Euro verschwendet – da ginge sich schon ein schöner Kurzurlaub aus!

Einkaufen nach Plan

Bereits vor dem Einkauf lohnt sich ein Blick in die Vorratskammer bzw. in den Kühlschrank. Dort lässt sich meist einiges finden, was den Speiseplan bereichern kann. Im Vorfeld einen Speiseplan überlegen und dazu einen Einkaufszettel zu schreiben, schützt im Supermarkt vor Verlockungen.

Mindestens haltbar bis ...

Häufig werden verpackte Lebensmittel im Müll entsorgt, deren Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) noch nicht oder gerade erst überschritten wurde. Das MHD stellt einen Richtwert dar, bei sachgemäßer Lagerung sind viele Lebensmittel auch noch einige Zeit danach genussfähig. Unsere Sinnesorgane sind die besten Kontrolleure, sie helfen uns, die abgelaufenen Produkte, hinsichtlich Aussehen, Geruch, Farbe, Geschmack und Konsistenz zu prüfen.

Wichtig: Lebensmittel mit dem Hinweis „zu verbrauchen bis“ sollten über dieses Datum hinaus nicht mehr verzehrt werden.

Reste verwerten

Lassen sich Speisereste nicht vermeiden, ist Kreativität in der Küche gefragt. Wie wäre es z.B. wenn Sie aus altem Brot und Gebäck Brotwürfel herstellen und mit übrig gebliebenem Gemüse eine „Quer-durch-den-Gemüsegarten-Cremesuppe“? So haben Sie mit wenig Aufwand eine leckere Mahlzeit gezaubert!

Cremige Gemüsesuppe mit Brotwürfeln (für 2 Pers.)

Brotwürfel: „Altes“ Brot fein würfeln und mit 1 EL Öl mischen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen bei 150°C ca. 15 min. goldbraun backen.

Gemüsesuppe: 500 ml Gemüsesuppe aufkochen, Kartoffeln (würfelig geschnitten) und beliebige Gewürze hinzugeben und bei niedriger Stufe ca. 5 min. köcheln lassen. Anschließend das restliche Gemüse (kann auch gekochtes Gemüse vom Vortag sein) zugeben und weitere 5 min. kochen. Die Suppe mit einem Mixstab fein pürieren und ev. mit Schnittlauch oder Petersilie bestreut servieren.



© Kurhan – stock.adobe.com