

07/2023

Lebensmittel vor dem Abfall retten

Einkaufen und Lagern

Damit keine Lebensmittel im Abfall landen, ist es sinnvoll, wenn überlegt und in den benötigten Mengen eingekauft wird. Die richtige Lagerung zu Hause hat grossen Einfluss auf die Haltbarkeit von Lebensmitteln. Daher sollten gekaufte Lebensmittel falls nötig umgehend in den Kühlschrank gelegt und einmal geöffnete Packungen gut verschlossen oder deren Inhalt in geeignete Gefässe umgefüllt werden.

Von der Wurzel bis zum Blatt

Verwenden Sie möglichst alle essbaren Teile eines Gemüses. Bei Brokkoli, Blumenkohl und Co. kann der in Stücke geschnittene Strunk mitgekocht und wie die Röschen gegessen werden. Oder kochen Sie einmal ein Blattgrün-Pesto aus den Radiesli- oder Kohlrabiblättern.

Haltbarkeitsdatum

Wenn ein Lebensmittel mit abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum noch gut aussieht, riecht und schmeckt, kann es noch gegessen werden. Die Angabe «mindestens haltbar bis:» bedeutet also nicht, dass dieses Lebensmittel nach dem angegebenen Datum ungeniessbar ist. Anders sieht es bei einem Ablaufdatum aus: hier sind es meist schnell verderbliche Lebensmittel, auf welchen die Angabe «zu verbrauchen bis:» steht. Diese Lebensmittel sollten entsprechend bis zum angegebenen Datum gegessen werden.

Essensreste

Reste vom Vortag sind in der Regel im Kühlschrank problemlos haltbar und lassen sich am nächsten oder übernächsten Tag noch essen, aufwärmen oder zu einer neuen Mahlzeit verkochen. Aus den Resten von Teigwaren oder Reis gibt es einen feinen Salat. Für ein Gratin das übriggebliebene Gemüse und für die Rösti die geschwellten Kartoffeln vom Vortag verwenden. Und die Reste von gebratenem Fleisch werden kalt aufgeschnitten beispielsweise zu einem Sandwich-Belag.

Wir wünschen ä Guete!