

Lebensmittelretter



Verbrauchertipp: Ein gut geplanter Einkauf ist das A und O gegen Lebensmittelverschwendung. Der Speiseplan für die Woche sollte also gut überlegt sein. Planänderungen können allerdings schnell eine Vorplanung torpedieren und schon schrumpelt das Gemüse und der Salat lässt seine Blätter hängen. Kleine Tipps und Tricks retten Lebensmittel vor dem Weg in die Tonne. **Und so geht's:**

Schrumpeliges Gemüse	Welker Salat	Avocado	Vortags-Pizza	Trockenes Brot	Überreifes Obst
<p>Wenn Karotte, Gurke, Kartoffel und Co. erste Ermüdungserscheinungen zeigen, hilft ein kühles Bad. Das schrumpelige Gemüse dafür in eine Schale mit kaltem Wasser geben und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. Das Gemüse nutzt die Zeit über Nacht, um sich wieder zu entfalten.</p>	<p>Wenn die Salatblätter anfangen schlapp zu hängen, hilft auch hier ein kurzes, kühles Bad. Den welken Salat dafür in eine Schale mit kaltem Wasser, angereichert mit einem Esslöffel Zucker, geben und ca. 15.Minuten warten. Der Salat wird wieder knackfrisch.</p>	<p>Wenn nur eine Hälfte der Avocado benötigt wird, die andere Hälfte zusammen mit dem Kern im Kühlschrank in einer Plastik-Box lagern. Wenn noch eine aufgeschnittene Zwiebel sinnvoll gelagert werden soll, einfach mit der Avocado in die Box legen. Die Avocado freut sich über die Gesellschaft.</p>	<p>Wenn noch Vortags-Pizza übrig ist, ist der Boden häufig labberig. Eine Mikrowelle hilft uns hier nicht weiter, die Pfanne ist die richtige Entscheidung. Die Pizza ohne Öl in der heißen Pfanne solange erhitzen, bis sie nicht mehr wabbelig ist. Wasserspritzer in die heiße Pfanne geben, verstärkt den Effekt.</p>	<p>Wenn vom Brot noch einige trockene Scheiben übrig sind, können die mit Wasser befeuchtet auf einem Toaster wieder knackig aufgebacken werden. Ansonsten gibt es viele Möglichkeiten altes Brot noch zu verwerten, z.B. es zu Paniermehl reiben oder einen Brotauflauf ausprobieren.</p>	<p>Wenn das Obst entweder schrumpelig oder matschig wird, ist es vielleicht nicht mehr appetitlich genug, um genüsslich reinzubeißen. Der hohe Fruchtzuckeranteil von gut gereiftem Obst, macht dieses jedoch ideal für ein Mus oder Brei.</p>

Erklärung: Ein Drittel aller Lebensmittel, produzieren wir für die Tonne. Das muss man sich einmal auf der Zunge zergehen lassen. Insbesondere Lebensmittel, die eine schlechte Klimabilanz aufweisen, sollten daher auf keinen Fall in der Tonne landen. Obst und Gemüse haben häufig durch das Anbaugebiet und den damit verbundenen Transportwegen, durch die Ertragskraft bestimmter Pflanzen sowie den virtuellen Wasserabdruck, eine schlechte Klimabilanz. Zum Beispiel braucht der Avocadobaum durchschnittlich 10 Jahre, bis er die ersten Früchte trägt. **Daher gilt, dass was im Einkaufswagen landet, soll auch später im Magen landen.** Viel Spaß beim Lebensmittelretten, wünscht das Team von e&u.