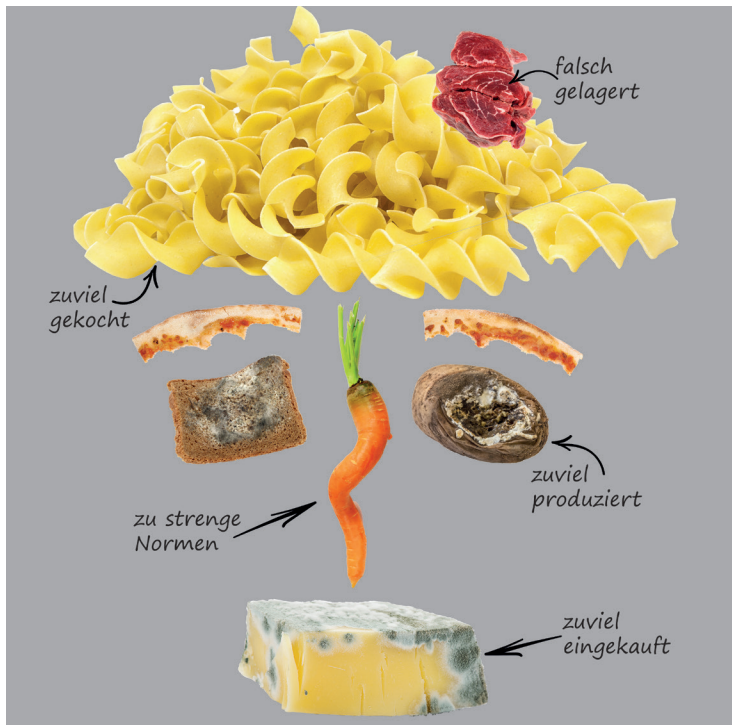


Food Waste

Was tun gegen die Verschwendung von Lebensmitteln?



Food Waste geht uns alle an! 30% der Lebensmittel landen in der Schweiz im Abfall. Das sind 2.8 Mio. Tonnen – pro Kopf jährlich 330 kg (ETH Studie 2019). Es wird zuviel gekauft, zuviel gekocht, falsch gelagert. Das muss nicht sein. Oft halten wir uns an ein Haltbarkeitsdatum statt unseren Sinnen zu vertrauen. Es gibt aber auch ein paar einfache Tricks, um zu erkennen, welche Lebensmittel noch geniessbar sind und welche weggeworfen werden müssen.

Sind die Eier noch frisch? Rohe Eier in einen Topf mit Wasser legen. Sinken sie rasch zu Boden, sind sie frisch. Stehen sie aufrecht im Wasser, sind sie noch geniessbar, aber Sie sollten sie hartkochen. Am besten bewahren Sie Eier immer gekühlt auf.



Geflügelfleisch muss immer gekühlt gelagert und durchgebraten werden. Alle Küchengeräte nach der Verarbeitung heiss abspülen. Verbrauchsdatum beachten. Tiefgefrieren tötet keine Salmonellen.

Bei Milchprodukten den eigenen Sinnen vertrauen: Verdorbene Ware riecht säuerlich oder ranzig und sieht meist auch nicht schön aus. Beim Käse die Rinde nicht abschneiden, sie schützt vor Schimmel. Edelschimmelkäse gut verpackt aufbewahren, weil die Schimmelsporen auf andere Käse übergehen könnten. Leicht säuerliche Produkte kann man bedenkenlos aufbrauchen.



Kochen Sie lieber zu wenig als zu viel. Eine Tasse Reis reicht als Beilage für vier Personen, als Hauptgericht für zwei Personen. Ein Pfund Spaghetti ist genügend für vier Personen. So bleiben keine Reste auf dem Teller.

Bedenken Sie: Jedes weggeworfene Lebensmittel belastet die Umwelt sinnlos! Es wird unnötig Wasser und Düngemittel verwendet, es werden unnötig Tiere geschlachtet, Wälder abgeholzt und Waren mit dem Flugzeug transportiert. Der Transport der Esswaren, die kühle Lagerung, die Verpackung und die Verarbeitung des Essens: All das frisst Ressourcen.

Übrigens: Auch Äpfel mit Flecken, krumme Karotten und zu klein oder zu gross geerntete Zucchini sind absolut geniessbar.

Wichtig ist auch die Verwertung von Lebensmitteln und Gekochtem. Aus schrumpfligen Äpfeln lässt sich problemlos Apfelmus kochen, eine Gemüsepfanne kann mit verquirlten Eiern zu einer schmackhaften Omelette gebraten werden. Altbackenes Brot als Croutons über den Salat oder die Suppe streuen. Und so weiter. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.



Bananencake mit Hirse

Zutaten: 100 g Butter, 150 g Zucker, 1-2TL Vanillezucker, 2 Eier, 220 g Mehl, 1 TL Backpulver, 1 Msp. Salz, 80 g Hirse, 1 dl Milch, 50 g gemahlene Mandeln, 4 grosse reife Bananen.

Zubereitung: Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Butter mit Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Eier unter Rühren begeben. Mehl, Backpulver und Salz mischen und hinzufügen. Bananen mit einer Gabel zerdrücken und mit der Hirse, Milch und Mandeln zur Masse geben. in eine Cakeform füllen und etwa 1h backen.



Bananen-Shake

Sehr reife Bananen mit Buttermilch oder Milch mit dem Stabmixer pürieren.

Schoggi-Bananen

Banane mit der Schale in der Mitte aufschlitzen, ein Stück bittere Schoggi einklemmen, im Grill oder Backofen braten, bis die Schokolade geschmolzen ist.

Broccolisuppe für zwei Personen

Zutaten: 1-2 EL Öl, 250 g Broccoli mit Strunk, 1 kleine Zwiebel, 0.5 dl Weisswein, 5 dl Gemüsebouillon, Salz, Pfeffer, ev. geschlagenen Rahm. Zubereitung: Zwiebel schneiden, Broccoli waschen, Röschen grob zerteilen, Strunk mit dem Sparschäler schälen und in kleine Stücke schneiden. Öl erwärmen, Zwiebel und Broccoli auf kleiner Stufe dünsten, mit Weisswein ablöschen, Bouillon dazu geben. Auf kleiner Stufe zugedeckt 20 min. köcheln, mit dem Stabmixer pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Rahm verfeinern.



Wer keine Lebensmittel verschwendet, schont Portemonnaie und Umwelt.

Mehr Informationen

Als Gründe für Food Waste sieht das Bundesamt für Umwelt BAFU die geringe Wertschätzung von Lebensmitteln durch die Bevölkerung sowie das fehlende Wissen über Haltbarkeit und Lagerung von Lebensmitteln.

Siehe dazu www.bafu.admin.ch | Stichwort: food waste

Weitere Websites:

Verein www.foodwaste.ch

www.savefood.ch

www.beobachter.ch | Stichwort: food waste

umweltberatung-luzern.ch/dossier/food-waste

Gemeinde Reinach

Hauptstrasse 10

4153 Reinach

Tel. +41 61 511 60 00

E-Mail abfall@reinach-bl.ch

www.reinach-bl.ch

Öffnungszeiten Stadtbüro

Mo-Do 8-11.30 Uhr

Fr 8-14 Uhr durchgehend

Termine nach Vereinbarung ausserhalb der Öffnungszeiten möglich.

Öffnungszeiten Telefonzentrale

Mo-Do 8-12 Uhr / 13.30-17 Uhr

Fr 8-12 Uhr / 13.30-16 Uhr

Öffnungszeiten Abteilungen

Termine mit Fachabteilungen sind mit vorheriger Anmeldung möglich.

Folgen Sie uns:



Juni 2024