



© CITAlliance/depositphotos.com

# Essen retten und Geld sparen

Paula Völkner

Zu viel gekocht, ein welker Salat, das Brot zu hart. Viele Lebensmittel landen bei uns im Müll. Seit Sommer 2021 sind sie zudem deutlich teurer geworden. Ein überlegter Umgang mit Lebensmitteln tut nicht nur der Umwelt gut, sondern auch dem Geldbeutel.

**R**und elf Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland jedes Jahr in der Mülltonne. Meist weil das Obst Druckstellen hat oder die Blätter des Gemüses schon welk sind. Oft wird zudem mehr gekocht, als am Ende gegessen wird. Mit ein paar Tricks kann jeder Lebensmittel retten und spart dabei auch noch Geld.

## Gute Planung ist die halbe Miete

Der erste Schritt gegen Lebensmittelverschwendung ist eine gute Einkaufs- und Mahlzeitenplanung. Am besten setzen Sie sich vor dem Wocheneinkauf in Ruhe hin, planen die Mahlzeiten für die kommende Woche und schreiben eine Einkaufsliste, an die Sie sich auch halten sollten. So kaufen Sie nur das, was Sie auch wirklich benötigen. Denn oft wandern im Laden dann doch einige Leckereien in den Einkaufskorb, die gar nicht auf der Liste stehen und so dazu beitragen, dass Sie später andere Lebensmittel wegwerfen müssen.

Hilfreich ist ein Blick auf einen Saisonkalender. Denn viele heimische Gemüse- und Obstsorten wie Rote Bete oder Mangold, Birnen oder Pflaumen sind nur in bestimmten Monaten erhältlich und dann auch insbesondere auf dem Wochen-

markt sehr preiswert. Exotische Früchte oder Erdbeeren im Winter schlagen preislich viel höher zu Buche. Geld lässt sich zudem sparen, wenn Sie den Fleisch- und Fischkonsum reduzieren. Auch stark verarbeitete Fleischersatzprodukte sind oft sehr kostspielig. Unschlagbar günstig sind dagegen getrocknete Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen oder Bohnen, die Sie selbst zu Burgern, Eintöpfen oder Aufstrichen verarbeiten können. Kostenlose Rezepte und was Sie mit den proteinreichen Alleskönnern anstellen können, finden Sie zum Beispiel online unter [www.ugb.de/huelnsenfruechte](http://www.ugb.de/huelnsenfruechte).

## Blumenkohlchips

Die äußeren Blätter des Kohls gründlich waschen, in feine Streifen schneiden und mit etwas Oliven- oder Rapsöl einreiben. Dann für 15-20 Minuten bei 180 °C Umluft in den Ofen schieben. Zwischendurch die Klappe öffnen, um den Wasserdampf entweichen zu lassen. Zum Schluss mit etwas Salz sowie Kräutern und Gewürzen wie Rosmarin, Knoblauch, Pfeffer oder Paprikapulver bestreuen. Schmeckt hervorragend im Salat oder zum Snacken.

## Karotten-Pesto

- 1 Bund frisches Karottengrün
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Parmesan oder 2 EL Hefeflocken
- 3 El Nüsse wie Walnüsse, Cashewkerne, Mandeln, ...
- ½ Tl Salz Pfeffer
- 120 ml Olivenöl

Karottengrün unter kaltem Wasser waschen und etwas trocken tupfen. Die holzigen Teile des Stängels entfernen, das Kraut und den Knoblauch grob hacken. Parmesan mit einer Käseibeibe fein reiben. Alle Zutaten in den Mixer geben, bis das Pesto schön cremig ist.

### Krumme Dinger und trockenes Brot

Für die große Menge verschwendeter Lebensmittel in Deutschland sind auch die Ansprüche im Handel nach makellosem Gemüse und Obst mitverantwortlich. Ware, die zu krumm, zu klein, zu dick oder zu dünn ist, schafft es meist gar nicht in den Supermarkt, obwohl sie weder geschmacklich noch gesundheitlich ihren makellosen Artgenossen nachsteht. Manche Läden bieten solche *krummen Dinger* zu vergünstigten Preisen an.

Auch Brot vom Vortag schmeckt noch lecker und wird von vielen Bäckereien zum halben Preis angeboten. Zuhause bleibt es in einem Brotkasten, Römertopf oder in ein Küchentuch eingewickelt länger frisch. Am längsten halten sich Roggen-, Schrot- und Vollkornbrote mit hohem Sauerteilanteil. Hart gewordenes Brot lässt sich am besten verarbeiten, wenn es noch nicht knochentrocken geworden ist. In kleine Würfel oder dünne Scheiben geschnitten, können Sie es trocken in einer Papiertüte lagern. Die Würfel bilden die ideale Grundlage für Croûtons, Aufläufe oder Knödel. In der Pfanne in etwas Olivenöl mit

Knoblauch und Kräutern geröstet schmecken die Scheiben auch als Brotchips richtig lecker.

Kleine Haushalte haben oft das Problem, einen ganzen Blumenkohl, Brokkoli oder andere größere Gebinde komplett in einer Mahlzeit zu verarbeiten. Sinnvoll ist es daher, einfach direkt eine größere Menge für den nächsten Tag mitzukochen oder den Rest in einem Auflauf zu verarbeiten. Oder Sie genießen eine Hälfte des Kohls gekocht als Gemüsebeilage und aus der anderen bereiten Sie eine Blumenkohlfrischkost zu.

Um Gemüse haltbar zu machen, ist das Fermentieren ideal. Neben Weiß- und Rotkohl lassen sich Karotten, Rote Bete, Sellerie, Blumenkohl und Rettich oder auch Paprika, Bohnen, Zwiebeln, Pilze und Gurken durch Einsäuern einlagern. Aufbewahrt im Einmachglas haben Sie so jederzeit einen Gemüsevorrat parat. Ideen und eine Anleitung zum Fermentieren finden Sie unter [www.ugb.de/fermentieren](http://www.ugb.de/fermentieren).

### Blattgrün zu gut für die Tonne

Gemüse wie Spargel, Salat und Wurzelgemüse bleibt länger frisch, wenn Sie es in ein feuchtes Tuch wickeln und im Gemüfefach des Kühlschranks aufbewahren. Au-

ßerdem sollten Sie bei Gemüse wie Karotten, Roter Bete, Kohlrabi und Radieschen vor der Kühlschrankschlagerung das Grün entfernen. Denn das Kraut entzieht dem Gemüse Wasser und kann es so austrocknen. Das aromatische Gemüsegrün liefert aber ebenfalls Nährstoffe. Kleingehackt können Sie es Salaten beimischen oder zu Smoothies, Aufstrichen oder Pesto verarbeiten (siehe Rezept oben). Aus den Blättern von Blumenkohl lassen sich im Ofen leckere Chips herstellen (siehe Rezept unten). Achten Sie dabei auf Bioware, bei konventionellem Gemüse können sich Reste von Pflanzenschutzmitteln auf den äußeren Blättern befinden.

### Frische Lebensmittel richtig lagern

Lagern Sie Früchte nicht zusammen mit Sorten, die das Reifungsgas Ethylen abgeben. Dazu zählen Äpfel, Birnen, Pflaumen, Pfirsiche, Aprikosen, einige Melonensorten, Tomaten, Spinat und Avocados. Sehr empfindlich darauf reagieren Kartoffeln, Auberginen, Karotten sowie Salat und Bohnen. Bei Bananen können Sie etwas Frischhaltefolie um den Stiel wickeln, dann produzieren sie weniger Ethylen. Überreife Früchte wie braune Bananen oder Fallobst schmecken prima in Kuchen, Smoothies oder Kompotten. Oft ist ihr Aroma noch intensiver und süßer. Für einen Smoothie lässt sich auch ein welker Salat oder eine gummiartige Gurke noch gut einsetzen. Zur Verarbeitung können Sie kleine Schadstellen einfach wegschneiden. Gärendes, faulendes oder schimmeliges Obst und Gemüse sollten Sie entsorgen. Mit einem bewussteren Blick auf den Wert von Lebensmitteln tragen wir dazu bei, wertvolle Ressourcen zu schonen.

### Online Essen retten

Mit Hilfe von Apps fürs Smartphone wie *Too Good To Go* können Sie gegen die Verschwendung von Lebensmitteln ankämpfen und gleichzeitig Geld sparen. Die App führt Lebensmittelgeschäfte wie Bäckereien oder Restaurants auf, die abgelaufene oder übrig gebliebene Ware zu einem Drittel des ursprünglichen Preises anbieten.

