DIALOGFORUM

Private Haushalte 2.0

Tipps gegen Verschwendung

aus dem
Dialogforum private Haushalte 2.0

Gefördert durch:

Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat

aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Das Dialogforum private Haushalte 2.0 wird im Rahmen der Nationalen Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung durch das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) gefördert.
Es arbeitet eng mit der BMLEH-Initiative Zu gut für die Tonne! zusammen.

Die Projektträgerschaft erfolgt über die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) über den Zeitraum Oktober 2023 bis September 2026. Das Dialogforum wird von Slow Food Deutschland zusammen mit dem Fachgebiet Bildung für Nachhaltige Ernährung und Lebensmittelwissenschaft der TU Berlin durchgeführt.

Das Projekt

Im Oktober 2023 wurde das **„Dialogforum private Haushalte 2.0 – Reduzierung von Lebensmittelverschwendung"** als Teil der Nationalen Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung des Bundesministeriums für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) ins Leben gerufen. Es knüpft an das „Dialogforum private Haushalte" an, welches nach drei Jahren Laufzeit 2023 erfolgreich abgeschlossen wurde, und hatte zum Ziel, die Reduzierung der Lebensmittelverschwendung in privaten Haushalten weiter voranzutreiben. Das Projekt wurde von Slow Food Deutschland zusammen mit der Technischen Universität Berlin durchgeführt.

Über die im Projekt neu entwickelte Funktion „Küchentagebuch" in der *Zu gut für die Tonne!*-App wurden in den Mitteilungen Monatstipps aus der Alltagspraxis an die Küchentagebuch-Nutzer*innen verschickt. Eine Auswahl.

Praktische Tipps

Good to know (Karotten)

Karotten lassen sich bis zu 4 Wochen lagern. Allerdings sollte man sie vor der Lagerung nicht waschen, da sie sonst schneller faulig werden. Das Karottengrün sollte man sofort entfernen, da es der Karotte Flüssigkeit entzieht und sie so schneller vertrocknet bzw. schrumpelig wird. Man kann das Grün verwenden, um beispielsweise Suppe, Salat oder Pesto zu machen. Falls man in Plastik verpackte Karotten kauft, sollte man die Verpackung sofort entfernen, da die Karotten sonst schimmeln. Leicht eingetrocknetes oder weich gewordenes Gemüse kann man in eiskaltem Wasser im Kühlschrank für mehrere Stunden nachziehen lassen.

Spende, teile, tausche & rette!

Lebensmittelverschwendung ist nicht bloß ein Thema für einzelne Haushalte oder Einzelpersonen. Wir alle agieren in einem Ernährungssystem, dass uns in Beziehung setzt zu vielen anderen Menschen und unserer Umwelt. Wenn wir in diesem System etwas verändern wollen, gilt wie immer: Gemeinsam sind wir stärker. Es gibt viele Organisationen, regional und überregional, die sich dafür einsetzen, dass Lebensmittel gerettet werden. Schau doch mal in deiner Stadt, in deiner Region, welche es gibt und ob du Lust hast, dich daran zu beteiligen.

Da haben wir den Blattsalat - und jetzt?

Salat ist ethylenempfindlich und sollte feucht im Tuch oder in einem Behältnis gelagert werden. Gekauften Salat sollte man bald essen, er kann noch am Kopf oder schon gewaschen mit einem Tuch bedeckt im Gemüsefach ein paar Tage lagern, sofern es dort nicht unter 7 °C hat - sonst gibt es bei empfindlicheren Sorten schnell einen Kälteschaden. Alternativ kann man vom Strunk ein dünnes Scheibchen abschneiden und den Kopf in eine Schale mit einigen Millilitern Wasser am Boden setzen und an einen nicht zu warmen Ort stellen.

Matschige Blätter und braune Stellen sollte man entfernen. Welken Salat kann man in Zuckerwasser einlegen und damit aufwecken. Hierzu einen EL Zucker in einem Liter kaltem Wasser auflösen und die Salatblätter darin ziehen lassen.

Wenn mal zu viel übrig ist – warum nicht experimentieren, kreativ kombinieren Reste verwerten? Blattsalate offerieren tausend Möglichkeiten. In Frankreich, Italien und Griechenland werden Salate viel häufiger als bei uns gedünstet, gebraten oder im Ofen geschmort.

Obst richtig lagern: Äpfel verbreiten miese Stimmung / Vorsicht bei Äpfeln /...

Ein häufiger Grund für Verschwendung ist die falsche Lagerung von Lebensmitteln. Vor allem bei Obst und Gemüse passieren viele Fehler in der Lagerung, durch die sie

schneller verderben – Fehler, die vermeidbar sind, wenn man ein paar Dinge beachtet. Zum Beispiel gibt es Lebensmittel, die das Gas Ethylen ausstoßen, das besonders bei empfindlichen Gemüse- und Obstsorten den Reifeprozess beschleunigt. Beachtet man diese Besonderheit, halten sich richtig gelagert ethylenempfindliche Lebensmittel deutlich länger. Äpfel scheiden bspw. das Gas Ethylen aus, das anderes Obst und Gemüse schneller reifen lässt und sollten daher gesondert gelagert werden. Sie sollten kühl gelagert werden, gerne auch im Kühlschrank. Bananen sind dagegen ethylenempfindlich und sollten nicht in die Nähe von Äpfeln kommen. Am besten halten sie sich hängend, etwa an einem Haken.

Schreib einen Einkaufszettel!

Das haben wir alle schon einmal erlebt: Wir kaufen entweder zu viele Lebensmittel ein oder Lebensmittel, die wir letztendlich doch nicht essen wollen. Und davon landet dann Einiges im Müll. Um überflüssige Impulskäufe zu vermeiden, kann ein Einkaufszettel helfen.

Nimm dir Zeit und überlege in Ruhe, was Du in den nächsten Tagen essen möchtest, was du kochst und welche Zutaten du dafür in welchen Mengen benötigst.

Wirf einen Blick in deinen Kühlschrank und in deine Vorratskammer bevor du einkaufen gehst: Vielleicht hast du vergessen, dass hier etwas lagert was auf deinem Einkaufszettel steht. Dann sparst Du dir den Einkauf und vermeidest unnötige Lebensmittelverschwendung und Ausgaben.

Geh am besten nicht hungrig einkaufen! Wenn der Hunger groß ist, signalisiert uns das Gehirn, dass wir schnell und viel einkaufen sollen. Haben wir stattdessen etwas gegessen und sind angenehm satt, treffen wir unsere Einkaufsentscheidungen bewusster und vermeiden dadurch, dass wir zu viel in unseren Einkaufskorb legen.

Überzeuge dich selbst!

… und vertraue nicht einfach dem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD): Das MHD ist kein Wegwerfdatum, auch wenn es als solches häufig noch missverstanden wird. Es ist eine Empfehlung des Herstellers und garantiert, dass das Lebensmittel bis zu dem Zeitpunkt eine unveränderte Qualität hat. So kann sich beim Joghurt Molke absetzen, wodurch auf dem Joghurt eine kleine Wasserschicht entsteht. Allerdings ist der Joghurt dann immer noch genießbar, er sieht nur ein bisschen anders aus. Generell solltest du also deinen eigenen Sinnen vertrauen.

Aufgepasst: anders ist es beim Verbrauchsdatum! Einige Lebensmittel werden schnell schlecht – hierzu gehören insbesondere Fisch- und Fleischprodukte, die durch Keime leicht verderben können. Diese Produkte tragen ein Verbrauchsdatum. Wenn das Verbrauchsdatum abgelaufen ist, darf das Lebensmittel nicht mehr verzehrt werden, da es sonst zu einer Lebensmittelvergiftung kommen kann.

Vom Blatt bis zur Wurzel kochen!

Bei Kochen vom Blatt bis zur Wurzel geht es darum, möglichst alles zu verwerten, was beim Kochen mit Gemüse an- bzw. abfällt. Schalen, Blätter und Abschnitte. Am Besten kocht man mit biologisch angebauten Lebensmitteln, da kann man sich sicher(er) sein, dass nur Erde an der Schale klebt. ‚Leaf to root'-Kochen ist nicht neu, sondern eine vergessene Tradition, die Wertschätzung gegenüber Lebensmitteln und Landwirt*innen ausdrückt (und dabei hilft, Geld zu sparen und Lebensmittelverschwendung zu reduzieren).

Ein Klassiker ist die Gemüsebrühe:

Gewaschene Schalen und Abschnitte, z.B. von Möhre (auch Grün), Lauch, Sellerie, Zwiebel, Kürbis (auch Kerne), Pilzen, Kräuterstengeln, etc. leicht anschwitzen. Eigentlich geht alles außer Kohl, da dieser die Brühe bitter macht sowie stark färbende Lebensmittel, wie z.B. Rote Bete. Anschließend mit Wasser auffüllen und Salz, Pfefferkörner sowie gerne auch andere Gewürze dazu geben. Aufkochen und dann etwas köcheln lassen, Gemüse abgießen. Brühe gekühlt aufbewahren, eventuell einfrieren.

Alle Jahre wieder landet zu viel im Müll

An Weihnachten füllen viele Verbraucher*innen ihren Kühlschrank, bis kein Platz mehr ist. Doch ist gefüllt das eine, überfüllt das andere. Nicht wenige sind überrascht, wenn am Ende der Festtage ein Großteil des Einkaufs weiterhin darauf wartet, verzehrt zu werden. Vieles landet auf dem Müll. Um das zu vermeiden, rät Slow Food, sich zu Weihnachten mehr denn je an einem sorgsam geführten Einkaufszettel zu orientieren, die Reste frühzeitig weiterzuverarbeiten und haltbar zu machen. Davon profitieren nicht nur Ihr Geldbeutel, sondern auch Klima und Umwelt, indem Lebensmittel nicht unnötig verschwendet werden. Um das richtige Maß über die Festtage zu halten, hilft der Einkauf auf Märkten und Höfen. Im direkten Austausch mit kleinbäuerlichen Landwirt*innen und Lebensmittelhandwerker*innen erfahren Kund*innen, was sie aus traditionellen Obst- und Gemüsesorten sowie alten Tierrassen der Region Besonderes zubereiten können.

Beim Apfel wird die Avocado schwach

Avocados im Supermarkt sind oftmals hart und unreif. Schneller reif wird die Avocado, wenn du einen Apfel neben sie legst oder um das Ganze zu beschleunigen, packe beide zusammen in eine Papiertüte. Der Apfel produziert wie einige andere Obst- und Gemüsesorten das Reifegas Ethylen und macht Avocados weich und genießbar: Beim Apfel wird die Avocado schwach!

Hartes Brot weich zaubern

Dein Brot ist hart wie Beton? Kein Problem! Ein paar Apfelscheiben zaubern dir in kurzer Zeit wieder weiches, saftiges Brot. Das Reifegas Ethylen und die Feuchtigkeit des Apfels sorgen dafür, dass das Brot wieder gut genießbar wird. Lege das Brot dafür zusammen mit den Apfelscheiben in einen luftdichten Behälter. Dieser Lifehack dauert ca. 30 bis 60 Minuten und funktioniert z. B. bei einem Brotlaib, Brötchen und auch bei Croissants.

Kräuter brauchen Platz zum Wachsen

Wenn du Basilikum oder andere Kräuter in Töpfen aus dem Supermarkt kaufst, halten sie meist nicht lange. Das liegt daran, dass die Topfgröße zu klein ist und nicht genügend Platz bietet, dass die Kräuter darin weiterwachsen können. Topfe sie deshalb in größere Töpfe mit frischer Erde um oder teile die Kräuterpflanzen in mehrere Teile. So bleiben sie lange frisch und haben genügend Platz zum Nachwachsen.

Gewürze mögen keinen Wasserdampf

Streue Gewürze nicht direkt aus dem Glas über dem dampfenden Kochtopf ins Essen. Der Wasserdampf macht die Gewürze feucht und sorgt für Schlechtwerden. Eine Lagerung über dem Herd ist daher auch unpassend. In der Regel können Gewürze über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus genutzt werden, hier kommt es eventuell zu Aromaverlust.

Lebensmitteln die Luft wegnehmen

Durch die Verwendung von Vakuumiergeräten zuhause werden empfindliche Lebensmittel wie Fleisch oder Speisereste länger haltbar. Gründe für die längere Haltbarkeit sind eine gebremste Entwicklung von Schimmel sowie die Reduktion von Schäden durch Sauerstoff. Es gibt diese Lebensverlängerer von Lebensmitteln als Vakuumiergeräte für Beutel aber auch für Gläser.

Avocado-Kern wirkt Wunder

Lass beim Lagern deiner angeschnittenen Avocado einfach den Kern drin. Das verlangsamt das Braunwerden, da der Kern die Oxidation reduziert. Zudem ist luftdichtes Verschließen hilfreich. Der Avocado-Kern wirkt auch in Guacamole gelegt Wunder.

Kühl transportiert – perfekt serviert

Insbesondere im Sommer solltest du auf die Einhaltung der Kühlkette achten, wenn du gekühlte und leicht verderbliche Lebensmittel kaufst. Eine Kühltasche mit Kühlelement gibt es oft im Laden oder du denkst vorher selber daran. Eine gute Kühlung der frischen

oder gefrorenen Lebensmittel ist wichtig für eine lange Haltbarkeit, den Schutz vor Keimen und für guten Geschmack.

Trauben, ein smarter Eiswürfelersatz

Trauben erhalten eine natürliche Schutzschicht – auch Duftfilm genannt. Dieser natürliche, weißliche und wachsartige Belag schützt die Früchte vor dem Austrockenen und vor Erregern. Daher verlängerst du die Haltbarkeit von Trauben, wenn du sie erst kurz vor dem Verzehr wäschst. Und noch ein leckerer Tipp: Insbesondere blaue und kernlose Trauben können prima eingefroren werden und danach z. B. als kreativer und leckerer Eiswürfelersatz dienen.

Verwandlungskünstler Banane

Überreife Bananen können nicht nur als Milchshake und Bananenbrot genossen werden. Beim Backen sind sie der perfekte Ei-Ersatz. Eine halbe zerquetschte Banane ersetzt dabei ein Ei aus deinem Rezept. Probier es einfach mal aus!

Schick Brot in den Winterschlaf

Schneide Brot in Scheiben und friere es portionsweise ein. So kannst du je nach Bedarf einzelne Scheiben entnehmen und sie anschließend im Toaster aufbacken. Das Brot schmeckt so wie frisch!

Käse will atmen

Käse braucht während des Reifeprozesses Luft zum Atmen. Verwende deshalb kein luftdicht verschlossenes Gefäß zur Aufbewahrung. Eine Käseglocke oder Käsepapier sind optimal zur Lagerung. Falls du diese nicht hast, sind ein Wachspapier oder Backpapier – locker auf eine Schale, einem Teller oder Brett aufgelegt – auch gute Alternativen. Vermeide luftdichte Schraub- oder Steckdeckel, da sie weder Flüssigkeit noch Luft zirkulieren lassen. Käse kann eingefroren werden. Je fetthaltiger er ist, desto besser geht dies. Ansonsten kann der Käse nach dem Auftauen ausflocken. Dies ist aber

kein Zeichen, dass er nicht mehr genießbar ist. Extratipp: Reibe den Käse vor dem Einfrieren, sodass du ihn portionsweise auftauen kannst.