



In den meisten Naturfreunde-Hütten wird leidenschaftlich gern und vor allem gut gekocht: Im Hans-Berger-Haus am Wilden Kaiser etwa schwingt Silvia Huber den Kochlöffel.

Essen ist kostbar

LEBENSMITTELVerschWENDUNG? NEIN DANKE!

UMWELT ▶ Unfassbar: Von den weltweit produzierten Lebensmitteln werden bis zu 50 Prozent vernichtet. Das ist eine unglaubliche Verschwendung von Ressourcen, die enorme soziale und umweltschädigende Auswirkungen hat. Umweltschutzorganisationen auf der ganzen Welt kämpfen für einen Stopp dieses Wahnsinns, auch die Naturfreunde. Mit ihrer neuen Broschüre „Naturfreunde-Hütten kochen auf!“ zeigen sie, wie man Lebensmittelverschwendung vorbeugt.

*Text: DIⁱⁿ Regina Hrbek, Leiterin der Natur- und Umweltschutzabteilung der Naturfreunde Österreich,
Fotos: Alfred Leitgeb*

Von den weltweit jedes Jahr produzierten Lebensmitteln werden laut Welternährungsorganisation FAO über 1,3 Milliarden Tonnen verschwendet. Das entspricht etwa einem Drittel der gesamten Lebensmittelproduktion. Aufgrund des mangelhaften Datenmaterials gehen manche Experten davon aus, dass global sogar die Hälfte der für den menschlichen Verzehr geernteten und hergestellten Lebensmittel weggeworfen wird.

In den Industriestaaten bestehen ca. 40 % der Nahrungsmittelverluste aus völlig genießbaren Lebensmitteln. 795 Millionen Menschen leiden täglich an Hunger. Das ist weltweit jeder neunte Mensch. Mit den Lebensmitteln, die in Europa vernichtet werden, könnten die Hungernden der Welt zweimal ernährt werden.

In Österreich gibt es entlang der Wertschöpfungskette – exklusive Landwirtschaft, Produktion und Großhandel! – rund 760.000 Tonnen Lebensmittelabfälle und -verluste. Die Hälfte davon gilt laut Fachleuten als vermeidbar. Allein in den Restmüll österreichischer Haushalte wandern jährlich 157.000 Tonnen vermeidbare Lebensmittelreste. Am meisten landen Brot sowie Süß- und Backwaren (28 %) im Müll, gefolgt von Obst und Gemüse (27 %). In Wien wird jeden Tag so viel Brot weggeworfen, wie in Graz konsumiert wird.

Unmengen von Obst und Gemüse werden entsorgt, weil sie nicht den Ansprüchen des Marktes entsprechen. Unmengen von genießbarem Essen werden – sowohl im Handel als auch in privaten Haushalten – bereits am Mindesthaltbarkeitsdatum weggeworfen. Wir sind es gewohnt, in den Supermärkten zu jeder Tages- und Jahreszeit alles zu bekommen:

frisches Brot und Gebäck, Erdbeeren und Tomaten im Winter etc. Was nicht verkauft wird, kommt in die Mülltonne. Was das alles kostet, wird auf die Preise aufgeschlagen.

Unser Umgang mit Lebensmitteln hängt auch eng mit weltweiten Umweltproblemen zusammen, etwa mit dem Klimawandel. Die Produktion und der Transport von Lebensmitteln verschlingen wertvolle menschliche sowie natürliche Ressourcen wie Wasser, Boden und fossile Energieträger. In der Landwirtschaft, vor allem bei der Tierhaltung, und beim Transport von Lebensmitteln entstehen große Mengen von klimaschädlichen Gasen. Eine Reduktion der Lebensmittelverschwendung würde daher einen deutlichen Rückgang schädlicher Treibhausgase bewirken.

BROSCHÜRE „NATURFREUNDE-HÜTTEN KOCHEN AUF!“

Unter dem Motto „Essen verschwenden ist Mist“ widmet sich heuer MUTTER ERDE, ein Zusammenschluss des ORF und der führenden Umwelt- und Naturschutzorganisationen Österreichs, darunter die Naturfreunde Österreich, dem Thema Lebensmittelverschwendung. Im Rahmen dieses Schwerpunkts haben die Naturfreunde gemeinsam mit 16 Hütten die Broschüre „Naturfreunde-Hütten kochen auf! Rezepte & Tipps gegen Lebensmittelverschwendung“ erarbeitet. Aufgrund ihrer Lage sind viele Schutzhütten nicht immer leicht mit Lebensmitteln zu versorgen. Die Hüttenwirtinnen und -wirte müssen ganz besonders darauf achten, die richtige Menge an Lebensmitteln einzukaufen, da deren Transport

aufwendiger ist als im Tal. Sie überlegen sich auch immer ganz genau, welche leckeren Gerichte man mit übrig gebliebenen Zutaten, Beilagen und Speiseresten zaubern kann.

Für diese Broschüre wurden viele Informationen über den richtigen Umgang mit Lebensmitteln gesammelt: vom Einkauf über die Lagerung bis hin zur Resteverwertung. Im Rezept-Teil stellen folgende 16 Naturfreunde-Hütten köstliche Gerichte vor, für deren Zubereitung man auch die eine oder andere Zutat aus Restbeständen verwenden kann: Pinzgauer Hütte, Naturfreundehaus Kolm-Saigurn, Höllensteinhaus, Gauertalhaus, Hans-Bergerhaus, Schutzhaus Neubau, Waxriegelhaus,

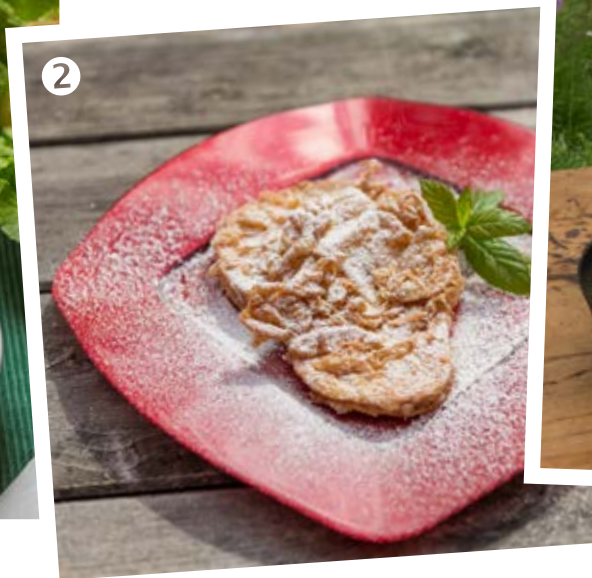
ZUM NACHKOCHEN

Die kostenlose 56-seitige Broschüre „Naturfreunde-Hütten kochen auf!“ bietet wichtige Informationen über den verantwortungsbewussten

Umgang mit Lebensmitteln, viele praktische Tipps für die Lagerung von Nahrungsmitteln und eine Reihe von Rezepten, mit denen tolle Gerichte gelingen, für die man auch Übriggebliebenes verwenden kann, zum Beispiel Kuchenreste für süße Schneebälle (siehe Rezept auf Seite xx).

Bestellungen:

www.umwelt.naturfreunde.at > Service > Infofolder & Broschüren



Hochangerschutzhaus, Voldertalhütte, Gföh-berghütte, Traisnerhütte, Wiesberghaus, Ennsner Hütte, Naturfreundehaus Knofeleben, Koschutahaus und Rohrauerhaus. Bei den Rezepten stehen wertvolle Tipps für ein noch besseres Haushalten in der Küche.

DAMIT NICHTS ÜBRIG BLEIBT!

Jede(r) von uns kann etwas dazu beitragen, dass keine Lebensmittel vernichtet werden. Damit einem keine Lebensmittel schlecht werden, sollte man sie richtig lagern und immer wissen bzw. kontrollieren, welche Vorräte

man noch hat und wie lange man diese noch verwenden kann.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum auf Verpackungen ist ein Richtwert, der vom Hersteller festgelegt wird – nicht von einer Behörde. Es gibt an, bis wann nach Einschätzung des Herstellers das jeweilige noch ungeöffnete Lebensmittel bei richtiger Lagerung voll genießbar ist. Auch nach diesem Datum ist es meist völlig in Ordnung. Wenn es noch gut riecht, gut aussieht und gut schmeckt, kann man es verwenden.

Leicht verderbliche Lebensmittel (z. B. Fleisch, rohes Geflügel) werden mit einem Verbrauchsdatum versehen. Sie dürfen nach diesem Datum nicht mehr verkauft werden. Bei Fleisch und Fisch muss man das Verbrauchsdatum unbedingt beachten; man riskiert sonst eine Lebensmittelvergiftung.



Schneebälle für Naschkatzen

Zutaten für 4 Portionen

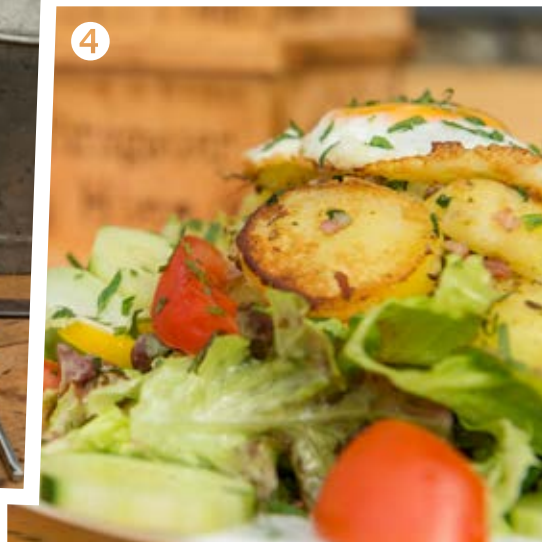
- 500 g helle Kuchenreste (Biskuit, Ölbiskuit, Germkuchen/-striezel, Sandkuchen, süße Brösel, Weißbrot etc.)
- 1 kleine Dose (250 g) mit würfelig geschnittener Ananas
- 250 g Schlagobers
- 10 ml Rum oder Likör – für Kinder nur Ananassaft verwenden!
- 100 g Kokosflocken
- 2 Kiwis zum Garnieren

Zubereitung

1. Die Kuchenreste in einer Schüssel zerbröseln und mit Ananassaft und Rum/Likör befeuchten. Die Kuchenbrösel dürfen aber nicht zu nass werden! Die Kuchenmasse ca. 10 Min. ziehen lassen
2. Schlagobers schlagen. Die Hälfte des Schlagobers und die abgetropften Ananasstücke unter die Kuchenmasse rühren. Daraus kleine Knödel formen und in den Kokosflocken wälzen.
3. Die Schneebälle auf die Teller verteilen und diese mit Ananas und Kiwischeiben sowie mit dem restlichen Schlagobers verzieren und mit Kokosflocken bestreuen.



Aus Kuchen- und Gebäckresten – zum Beispiel nach Partys oder in der Weihnachtszeit – kann man dieses delikate Dessert machen, mit dem man im Wiesberghaus verwöhnt wird.



Am besten macht man für die ganze Woche einen Speiseplan. Bei der Auswahl der Gerichte überlegt man gleich, welche Speisen man mit eventuell anfallenden Resten zubereiten kann. Bevor man einkaufen geht, checkt man, welche Lebensmittel man wirklich braucht, und schreibt sich eine Einkaufsliste. Das bewahrt einen oft davor, zu viel zu kaufen.

Im Geschäft sollte man unbedingt die Haltbarkeit der ausgesuchten Lebensmittel prüfen und nur die Mengen nehmen, die man auch tatsächlich verzehren kann.

Falls trotz allem etwas übrig bleibt, kein Problem: Viele Reste kann man einfrieren und damit länger haltbar machen oder für die Zubereitung anderer Speisen verwenden. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

AUSWÄRTS ESSEN

Auch wenn man essen geht, kann man Lebensmittelverschwendung verhindern, indem man nur das bestellt, was man auch essen kann bzw. will. Man kann nach kleineren Portionen fragen, sich Gerichte teilen und Beilagen, die man nicht mag oder verträgt, durch andere ersetzen lassen. Bleibt dennoch etwas übrig, das man bei richtiger Lagerung auch noch am nächsten Tag verzehren kann, lässt man es einpacken.

Wir können also viel gegen die Verschwendung kostbarer Lebensmittel tun. Fangen wir JETZT damit an! ■

Zum Nachlesen:
www.bmlfuw.gv.at/land/lebensmittel/kostbare_lebensmittel/initiative/die-initiative.html
www.muttererde.at
Stefan Kreuzberger/Valentin Thurn, „Die Essensvernichter. Warum die Hälfte aller Lebensmittel im Müll landet und wer dafür verantwortlich ist“, Kiepenheuer & Witsch, 3. Auflage 2011

1. Für einen Grenadiermarsch kann man zum Beispiel Selchspeck-, Rindfleisch- oder Schweinsbratenreste verwerten. Für die fleischlose Variante nimmt man Gemüsereste (etwa von einer Rindssuppe). Das in der Broschüre abgedruckte Rezept ist von der Gföhlberghütte.

2. Gebackenes Weißbrot, auch Florianischnitten, genannt, ist eine Kärntner Spezialität, die man im Koschutahaus genießen kann. Statt Weißbrot kann man dafür auch nicht mehr ganz frisches Hefengebäck, Toastbrot oder Semmeln verwenden.

3. Das Rezept für die Montafoner Gerstensuppe stammt vom Gauertalhaus. Für die Zubereitung dieser Suppe kann man zum Beispiel Selchfleischreste nehmen.

4. Das Rezept für diesen knackigen Bauernsalat mit Gröstl und Spiegelei kommt von der Pinzgauer Hütte. Für die Zubereitung des Gröstls kann man Schweinsbraten- oder Schinkenreste verwenden.

1/2 PERSKINDOL

