

Vorsicht, Falle!



Hast du auch schon mal etwas so lange aufbewahrt, bis du es „guten Gewissens“ entsorgen kannst? Falls ja, bist du in die Aufschiebungs-Falle getappt. „Auf der einen Seite wissen wir, dass das Wegwerfen von Lebensmitteln der Umwelt schadet. Auch entstehen Kosten, wenn man dann das Produkt neu kauft. Auf der anderen Seite verbinden wir negative Assoziationen mit abgelaufenen Lebensmitteln. Sie lagen vielleicht länger herum und sehen nicht mehr so schön aus, so dass man vielleicht sogar vermutet, dass es riskant sein könnte, die Lebensmittel zu essen“, fasst Dr. Buttler von der Universität Trier das Dilemma zusammen.

Um diesen Konflikt von vornherein zu vermeiden, empfiehlt er im Fall von frisch zubereiteten Lebensmitteln die einfache 2-2-2-Regel: Ohne weitere Überprüfung sind sie 2 Stunden außerhalb des Kühlschranks, 2 Tage im Kühlschrank und 2 Monate im Gefrierfach haltbar. Auch nach dieser Frist können zubereitete Lebensmittel genießbar sein, sollten aber auf Aussehen, Geruch und Geschmack geprüft werden. „Ohne eine Änderung unserer Gewohnheiten werden wir die Lebensmittelabfälle nicht ausreichend reduzieren können“, unterstreicht Dr. Buttler, der eine aktuelle Studie zum Thema veröffentlicht hat.



Ein Lebensmittel, das sich nach der Zubereitung nicht viel länger hält als 2 Tage, ist beispielsweise Reis. Als Klassiker aus der Resteküche empfiehlt sich gebratener Reis. Einfach Gemüse, Fleisch etc. anbraten, Reis vom (Vor-)Vortag kurz mit anbräunen und fertig ist der Snack für die ganze Familie –in manchem Haushalt bekannt unter dem Namen Reis mit Sch***. Doch Resteverwertung mit Reis gelingt nicht nur pikant, sondern beispielsweise auch mit einem köstlichen Reis-Frucht-Joghurt, bei dem noch Obstreste verwertet werden können:

160g gek. Reis,
200g Joghurt,
200g Früchte deiner Wahl mischen.

Die Speise optional mit Zimt und einem Süßungsmittel süßen und schon ist der fruchtige Zwischensnack fertig!