

Verwerten statt wegwerfen**So vermeiden Sie Lebensmittelabfälle!**

Das neuartige Corona-Virus hat uns kalt erwischt, niemand war auf eine solche Pandemie vorbereitet. Daher gab es in den ersten Wochen, in denen sich das Virus bei uns ausbreitete, eine erstaunliche Reaktion auf die neue Situation: Viele Menschen begannen mit Hamsterkäufen. Auch in Filderstadt hatte dies zur Folge, dass Regale über Wochen leer blieben. In den Einkaufswagen landeten in großen Mengen vor allem haltbare Lebensmittel wie Nudeln, Mehl, Reis oder auch Dosengemüse. Allerdings war die Versorgung mit Lebensmitteln dieser Art bei uns nie wirklich ein Problem. Die leeren Supermarktregale entstanden schlicht durch die plötzlichen Hamsterkäufe der Verbraucher. Und jetzt, nach vielen Wochen, in denen wir schon mit dem Virus leben, zeigt sich, dass das Hamstern unbegründet war. Viele Vorräte stapeln sich ungenutzt im Keller.

Auf Vorrat einkaufen - aber richtig!

Grundsätzlich ist es nicht falsch, einen bestimmten Vorrat an Nahrungsmitteln anzulegen, auch außerhalb akuter Krisensituationen. Aber zuerst sollte man sich fragen, wie groß dieser denn tatsächlich sein sollte? In Mehrpersonenhaushalten macht es natürlich Sinn, sich beim Einkauf abzusprechen, damit keine Waren unnötig doppelt angeschafft werden. Auch sollte man sich regelmäßig einen Überblick über seinen Vorrat verschaffen, um nicht unüberlegt zu viel einzukaufen. Mit dem Vorratskalkulator des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft kann man ganz leicht berechnen, wie groß der persönliche Vorrat sein sollte. Das Ministerium empfiehlt eine Menge, die für zehn Tage reicht. Den Kalkulator gibt's unter: www.ernaehrungsvorsorge.de.

Den Vorrat auch regelmäßig verbrauchen

Um sicherzustellen, dass die Lebensmittel in der Lagerhaltung stets frisch und verwendbar sind, werden die schon länger vorhandenen Waren als erstes verwendet und dabei gleich durch neue ersetzt, die nach hinten ins Regal gestellt werden. Generell sollte immer zuerst aufge-



Mit der Corona-Pandemie kamen die „Hamsterkäufe“.

Foto: Gaby Blum

braucht werden, was am schnellsten abläuft. So kann man sicher sein, keine ungenießbaren Produkte im Vorratsschrank zu horten. Aber Achtung: Viele Lebensmittel in Gläsern, Dosen oder Tüten sind auch nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum nicht unbedingt schlecht. Ein genauer Blick auf den Inhalt sowie eine Riech- und Schmeckprobe geben Aufschluss darüber, ob die Ware noch verwendet werden kann.

Richtige Lagerung verlängert Haltbarkeit

Vorräte müssen richtig gelagert werden, um nicht vorzeitig zu verderben. Das heißt, sie sollten vor Wärme, Licht und Schädlingen geschützt werden. Also am besten ab damit in den dunklen Keller oder die dunkle Vorratskammer, bei Lagerung an einem hellen Ort kommt ein dunkles Tuch darüber. Mehl-, Getreide- und Backwaren werden verstaut in luftdichten Schraubgläsern oder Dosen.

Reste frischer Lebensmittel nicht wegwerfen

Auch bei frischen Lebensmitteln kann man den Anteil an Weggeworfenem mit etwas Kreativität beim Kochen reduzieren. Beispielsweise können die Blätter von Roter Beete,

Rettich, Kohlrabi, Möhren oder Radieschen in der Suppe oder wie Blattgemüse verarbeitet, als Füllung für Lasagne oder roh in einem Smoothie oder Pesto verwendet werden. Überreifes Obst lässt sich ebenfalls zu gesunden Smoothies, nicht mehr frisches Gemüse zu Suppe verarbeiten. Die grünen Teile vom Lauch nutzt man wie die weißen, von Brokkoli und Blumenkohl kann man nicht nur die Röschen essen, sondern auch die Blätter und den geschälten Strunk. Übrigens kann man auch vom Filderkraut und anderen Kohlarten wie etwa Wirsing den Strunk essen.

Foodsharing gibt's auch in Filderstadt

Wurde doch einmal (viel) zu viel eingekauft oder gekocht, kann man Essen auch teilen: Übriggebliebene Lebensmittel werden über die Facebook-Gruppe „Nahrungsmittelteilen Filderstadt“ verschenkt. Dafür sind ein Facebook-Account und die Mitgliedschaft in der Gruppe erforderlich. Wer etwas zu verschenken hat, schreibt in die Gruppe. Interessierte melden sich daraufhin direkt beim Anbieter, es wird ein Abholtermin vereinbart. Wichtig zu wissen: Die Nutzer handeln eigenverantwortlich, das heißt, es gibt keine Garantie für den Hygienestandard der Lebensmittel. (blu)

KLIMATIPP DES MONATS

Foto: e

Vereinfachte Anmeldung für Mini-Solaranlagen

Mini-Solaranlagen, auch steckerfertige Solaranlagen oder Balkon-Module genannt, sind einzelne Photovoltaik-Module mit Wechselrichter. Diese können unter bestimmten Bedingungen an das Hausstromnetz angeschlossen werden und so Solarenergie direkt an die elektrischen Haushaltsgeräte liefern. Wie das funktioniert, wurde auf der Klimaseite des Monats September 2019 erläutert. Diese ist zu finden

auf: www.filderstadt-klimaschutz.de unter „Erneuerbare Energieversorgung“. Die Anlage muss beim Netzbetreiber angemeldet werden. In Filderstadt sind das die Netze BW. Diese haben neulich das Anmeldeverfahren für Mini-Solaranlagen vereinfacht: Statt einer umfangreichen Anmeldung wie bei einer normalen Photovoltaikanlage genügt nun das Ausfüllen eines einseitigen Formulars. Weitere Informationen dazu sind zu finden auf der Website der Netze BW. (mb)