Einer unserer Lieblingssätze: **Berührung** heilt am Besten. Stammt von **Marina Marcovich,** der Kinderärztin. Passt auch auf die **Politikerin** Regina Petrik. Sie ist ein Jahr in die Lehre gegangen. Andere kochen mit der **wunderbaren Kiste** oder machen **Weltpolitik** im **Studentenheim**. Dazu passt ein anderer Lieblingssatz: **Wir sind die Gefragten!**, meint Eleonore Frankl.

Welt der Frau

03/16

Die österreichische Frauenzeitschrift. Seit 1946.



Viel gekämpft und nichts gewonnen?

Wo Österreichs Frauen heute stehen.

3,24 Euro

Themen-schwerpunkt **Lebensmittel retten**

Nahrung wieder wertschätzen

Immer noch werden in Österreich viel zu viele Lebensmittel weggeworfen. Aber es wächst auch Widerstand gegen die Verschwendung. Ein Rundgang durch Supermärkte, Gastronomie und Privathaushalte zeigt, wie mit guter Haushaltsführung und engagierter Initiative Lebensmittel vor der Mülltonne gerettet werden.

TEXT **Christa Langheiter** // ILLUSTRATIONEN **Robert Göschl**



Als die Regierung in Frankreich 2015 beschloss, dass Supermärkte übrig gebliebene Lebensmittel spenden oder weiterverwerten müssen, ging ein begeistertes Rumoren durch die heimische Nachhaltigkeitsszene. Wenn solch ein Gesetz in Frankreich möglich ist, warum gibt es das nicht bei uns? Könnten damit nicht endlich die enormen Mengen Lebensmittelmüll reduziert werden und die Welt wäre wieder ein Stückchen mehr in Ordnung? Bei dieser Betrachtung wird allerdings vergessen, dass Supermärkte nicht die Einzigen sind, die Lebensmittelmüll erzeugen. Private Haushalte verursachen ihrerseits eine große Menge, ebenso maßgeblich beteiligt sind Gastronomie und Landwirtschaft (siehe Interview). „Und in Österreich würde sich durch so ein Verbot wenig ändern, da der Handel in Österreich ohnehin sehr viel tut, damit Lebensmittel nicht im Müll landen", berichtet Alexandra Gruber, Geschäftsführerin der Wiener Tafel. Sie muss es schließlich wissen. Denn Tag für Tag holen mehr als 400 ehrenamtliche MitarbeiterInnen der Wiener Tafel Lebensmittel, die nahe am Mindesthaltbarkeitsdatum sind, von über 180 Warenspenderunternehmen ab und bringen sie zu Armutsbetroffenen in Frauenhäusern, Obdachlosenbetreuungs-Einrichtungen und Flüchtlingsherbergen.

KEINE GARANTIE

Dass Supermärkte Waren, die noch in Ordnung sind, aus den Regalen nehmen, nur weil das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist, ist einer der stärksten Kritikpunkte von LebensmittelschützerInnen. Muss das denn so sein? Tanja Dietrich-Hübner ist Leiterin der Abteilung „Nachhaltigkeit" bei Rewe, wo man sich für Lebensmittelweitergabe an soziale Organisationen engagiert. „Wir können nach diesem Zeitpunkt keine Garantie mehr geben, dass das Produkt in Ordnung ist", erklärt sie. „Besonders kritisch ist die Lage im Bereich Fisch und Fleisch. Hier gibt es ein Verbrauchsdatum, das nicht überschritten werden darf. Ware, bei der dieses Datum abgelaufen ist, muss entsorgt werden." Bei manchen gesetzlichen Regelungen fragten sich sowohl der Handel als auch die KonsumentInnen, wozu sie gut seien. Etwa dass Eier eine Woche vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums aus dem Verkauf genommen werden müssen.

Wieso aber kommt so viel Ware laufend an die Mindesthaltbarkeitsgrenze? Einerseits ist wohl keine absolut passgenaue Einkaufs- und Lagerplanung möglich, andererseits will man auch ein bestimmtes Warenangebot bis zu Geschäftsschluss aufrechterhalten. Aber müssen KonsumentInnen auch kurz vor Ladenschluss noch alle Brot- und Gemüsesorten zur Auswahl haben? „Wenn jemand erst am Abend einkaufen kann, muss er auch noch eine gewisse Auswahl vorfinden. Und mit den Aufbackstationen kann man mittlerweile sehr bedarfsgerecht Gebäck anbieten", sagt Dietrich- ››

>> Hübner. Und warum liegt nur perfekt schönes Obst und Gemüse in den Regalen? „Wir kaufen nun einmal auch mit den Augen. Obst und Gemüse mit einer Delle bleibt einfach übrig", ist Hübners Antwort. Sehr wohl angenommen würden allerdings die sogenannten „Wunderlinge", die es mittlerweile in den Rewe-Supermärkten gibt. Unter diesem Titel wird Obst und Gemüse verkauft, das nicht den Handelsklassen entspricht.

Angekreidet werden dem Handel auch Aktionen, die dazu animieren, mehr als nötig zu kaufen, etwa mit „Nimm drei, zahl zwei"-Angeboten. Wie sieht das Nachhaltigkeitsexpertin Dietrich-Hübner? „Erstens gibt es die meisten XXL-Packungen im Non-Food-Bereich, zweitens können wir niemand die Verantwortung abnehmen, ob er die Lebensmittel verwenden oder lagern kann. Und drittens lieben viele diese Angebote auch, weil sie nun einmal günstig sind."

VERWERTEN UND EINSPAREN

Mehr Handlungsbedarf als im Handel sieht Alexandra Gruber von der Wiener Tafel in Beherbergungsbetrieben, Gemeinschaftsküchen und in der Gastronomie, wo es eher wenig Aktivitäten zur Vermeidung von Lebensmittelmüll gibt, aber jede Menge Abfall. Laut der Universität für Bodenkultur werden hier fünf bis 45 Prozent des ausgegebenen Essens weggeschmissen. Auch die Wiener Tafel ist im Bereich Gastronomie nicht aktiv, da sie aus Haftungsgründen keine verkochten Speisen abholen und verteilen darf. Hier springen allerdings die sogenannten „FoodsaverInnen" ein, private Initiativen, die nicht der Haftung unterliegen, aber andererseits auch nicht in so großem Stil Lebensmittel retten können. Aus der Haftungsnot eine Tugend gemacht hat die Wiener Tafel, indem sie die „Tafelboxen" entwickelt hat. Mit diesen Behältern können Gäste von Veranstaltungen Übriggebliebenes in Eigenverantwortung mitnehmen. Machen sie es aber auch wirklich? „Man merkt schon, wie sich die Gäste anfangs fragen, ob sich das jetzt gehört. Aber meist gehen ein paar mit gutem Beispiel voran, und dann klappt das", so Gruber.

Eine Tafelbox gibt es in Ingrid Pernkopfs Gasthaus „Grünberg" am Traunsee zwar nicht, aber ihr Unternehmen gilt als Paradebeispiel dafür, wie auch in der Gastronomie Lebensmittelabfall vermieden werden kann. Pernkopf hat sich ganz der Vorratshaltung und der Restekküche verschrieben und gibt ihr Wissen auch in Büchern und Kochkursen weiter. „Schon bei meiner Oma habe ich mitbekommen, dass nichts weggeschmissen und alles Verwertbare eingekocht wurde. Das hat mich schon als Kind fasziniert." Heute, so meint Pernkopf, wäre ihre Großmutter wohl stolz auf sie, wenn sie hörte, dass ihre Gäste manchmal schmunzelnd sagen, bei ihrer Haushaltsführung würden nicht einmal mehr die Hühner Reste abbekommen. Da wird getrocknetes Schwarzbrot gemahlen und zum Binden von Wildsaucen verwendet, übrig gebliebener Strudelteig wird mit wenigen Handgriffen zu Knabbergebäck verarbeitet und Reste von passierten Tomaten werden zu Tomatenpulver als Würze verarbeitet.

Dass wenige Lebensmittel eine Chance haben, übrig zu bleiben, dafür sorgt auch eine sorgsame Einkaufsplanung und Lagerhaltung, das A und O der Lebensmittelrettung. „Erstens haben wir das Glück, dass wir fast täglich frisch beliefert werden. Fisch zum Beispiel kaufen wir eher knapp, der ist halt dann gelegentlich aus. Und im Lager achten wir darauf, dass ältere Lebensmittel nach vorne geschlichtet werden", erzählt Ingrid Pernkopf. Und auch bei der Zubereitung der Speisen selbst sieht sie zahlreiche Möglichkeiten, Lebensmittel nicht zu verschwenden. Vor allem Lehrlinge brauchen da anfangs ihre Anleitung, damit bei den Kartoffeln nur die Haut abgezogen und nicht ein halber Zentimeter weggeschnitten wird. Oder dass nicht überschwänglich mariniert wird und dann einige Zentimeter guter Sauerrahm im Abfluss landen, oder dass die Töpfe gut mit der Teigkarte ausgeputzt werden.

TEILEN UND SCHENKEN

Ein gutes Einkaufs- und Lagermanagement ist auch das A und O gegen Lebensmittelverschwendung in privaten Haushalten. Autorin Sigrid Gerl aus Maria Enzersdorf hatte ihren Aha-Moment, als eine Freundin ihr riet, vor dem Einkaufen in den Kühlschrank zu schauen. „Seitdem gehe ich viel bewusster einkaufen", sagt >>



Nahrung retten und „fairteilen"

Katrin Lampel (26) ist in einer Familie aufgewachsen, in der kaum Lebensmittel weggeschmissen wurden. Ja mehr noch: Aus Protest gegen die Wegwerfkultur wurden häufig Waren kurz vor Ablauf ihres Mindesthaltbarkeitsdatums gekauft. Ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln war ihr also in die Wiege gelegt. Als sie dann durch den Film „Taste the Waste" von Valentin Thurn erfuhr, was alles an Genießbarem in Mülltonnen landet, war sie so geschockt, dass sie beschloss, sich aktiv gegen Lebensmittelverschwendung einzusetzen. Seit drei Jahren engagiert sich Katrin Lampel nun als Foodsharing-Botschafterin in Graz dafür, dass Lebensmittel von kooperierenden Betrieben abgeholt und „fairteilt" werden. Mittlerweile sind 50 Betriebe in Graz und Umgebung dabei, von Restaurants über Bäckereien bis zu Supermärkten. „Manche Unternehmen haben richtiggehend auf so eine Möglichkeit gewartet. Manche sind skeptisch, ob die Organisation klappt", erzählt Lampel. „Aber es ist klar, dass wir sehr gut organisiert sein müssen, sonst machen die Betriebe nicht lange mit." Die abgeholten Lebensmittel können selber gegessen oder zu öffentlichen „Fairteiler"-Kästen beziehungsweise „Fairteiler"-Kühlschränken gebracht werden, wo sie für jede und jeden zur Verfügung stehen. Sie können aber auch an eine karitative Organisation gespendet werden. „Hauptsache, die Lebensmittel landen nicht im Müll. Ich selbst bin Studentin, aber nicht arm. Ich könnte mir alles zu essen leisten. Aber darum geht es eben nicht", betont Katrin Lampel. www.foodsharing.at

„Alles Verwertbare einkochen hat mich schon als Kind fasziniert."

Ingrid Pernkopf, Gasthaus „Grünberg"



Fakten & Tipps

Das **Mindesthaltbarkeitsdatum** (MHD, „mindestens haltbar bis ") gibt den Zeitpunkt an, bis zu dem das ungeöffnete Lebensmittel bei richtiger Lagerung seine spezifischen Eigenschaften wie Geschmack, Geruch und Nährstoffgehalt behält. Produkte, deren Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist, sind nicht automatisch verdorben und dürfen auch noch verkauft werden.

***

Anders verhält es sich mit dem Verbrauchsdatum („zu verbrauchen bis "), dieses ist vor allem an leicht verderblichen Waren wie Räucherlachs, Faschiertem oder Geflügelfleisch angebracht. Lebensmittel, deren Verbrauchsdatum abgelaufen ist, dürfen nicht mehr verkauft werden, auch vom Verzehr ist abzuraten.

***

Kunst- und Kochaktionen mit weggeschmissenen Lebensmitteln
www.wastecooking.at

***



Ingrid Pernkopf
Resteküche.
Pichler Verlag,
20,00 Euro

Die LebensmittelretterInnen
www.facebook.com/dieLebensmittelretterInnen

***

Marmelade und Chutneys aus überschüssigem Obst und Gemüse
www.zerowastejam.com

***

„Taste the Waste", Film von Valentin Thurn. www.tastethewaste.com

***

www.lebensmittel-sind-kostbar.at
Plattform des Bundesministeriums für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft



Patrik Jaros/
Günter Beer
Das Nichts Wegwerfen Kochbuch.
Parragon Verlag,
6,99 Euro



>> sie. Außerdem ist sie kürzlich auf den Geschmack des Schenkens und Teilens gekommen.

Eine Studienkollegin aus Polen hatte ihr erzählt, dass sich in ihrer Heimat am Sonntag Menschen träfen, um ihre Lebensmittel aufzuteilen. Und ein Freund aus der Slowakei gibt ihr regelmäßig von seinen Lebensmitteln: einen halben Kohlrabi, eine Biozitrone, drei Mandarinen. „Ich hab am Anfang nicht verstanden, wozu er das macht. Jetzt weiß ich die Fülle, die dadurch entsteht, zu schätzen.

Denn vieles bekommt man nur im Großpack, bei einem kleinen Haushalt besteht so die Gefahr, dass etwas verdirbt", sagt Gerl. Und wenn sie sich nun mit ihren Freundinnen alle zwei Wochen zum Kochen und Einkochen trifft, teilen und beschenken sie sich gegenseitig. Was jede gerade hat, wird aufgeteilt. „Besonders auch die Ernte vom eigenen Garten kann schnell zu viel für eine Person werden. So wird dem Wegwerfen vorgebeugt, und gemeinsam kochen und einkochen macht außerdem viel mehr Spaß, als im Kaffeehaus zu sitzen." Der Garten ist für Gerl auch ein Symbol für Fülle durch Teilen. „Je mehr man wegnimmt, umso mehr wächst nach, zum Beispiel bei Minze."

Kreative Wege, um die Fülle des Gartens zu verwerten, hat auch Biologielehrerin Gundi Hager gefunden. Im 5.000 Quadratmeter großen Garten ihres Wochenendhauses im Weinviertel gedeiht von Ribisel, Quitten über Ringlotten bis Himbeeren jede Menge Obst. Viel zu viel, um alles selbst einkochen zu können. Manches überlässt sie, wissend um den Kreislauf der Natur, bewusst den Amseln und Insekten, doch selbst dann bleibt noch reichlich Obst übrig. Das spendet sie nun an „Zero Waste Jam", ein Unternehmen, das aus überschüssigem Obst Marmeladen einkocht. „Es ist toll, dass aus meinen Früchten noch was Sinnvolles, Schönes gemacht wird", freut sie sich.

Auch abseits des eigenen Gartens landet bei Gundi Hager kaum etwas im Müll. Brot, das häufig bei Privathaushalten übrig bleibt, friert sie stückchenweise ein oder bewahrt es im Kühlschrank auf. So ist die Gefahr minimiert, dass Brot schlecht wird. Außerdem isst sie gern Vollkornbrot. „Das kann ohnehin durchaus älter sein und schmeckt dann immer noch gut." Für das Einkaufen hat sie einen Trick: „Ich gehe nicht hungrig einkaufen. Das finde ich sehr wichtig, damit verlockende Sachen im Geschäft keine Macht bekommen." *

Reinigen, abdecken, ordnen: Lebensmittel richtig aufbewahren

Zum Reinigen des Kühlschranks Tücher verwenden, die mindestens bei 60 Grad waschbar sind. Lang benutzte Wischtücher schaffen ideale Bedingungen für die Vermehrung unerwünschter Mikroorganismen.
Kondenswasser, zum Beispiel an der Rückwand des Kühlschranks, ist ein ebenso ideales Nährmedium für Mikroorganismen. Regelmäßig reinigen.
Lebensmittel im Kühlschrank immer abdecken oder in verschlossenen Plastikbehältern aufbewahren. Dadurch können zum Beispiel Schimmelpilze nicht auf andere Lebensmittel übergreifen.
Mindestens einmal wöchentlich schauen, ob sich im Kühlschrank Verdorbenes oder falsch Gelagertes befindet.
Mindestens einmal im Monat den Kühlschrank reinigen. Zum Beispiel mit zwei Tassen Essigessenz auf einen Liter Wasser.
Rohe Eier am besten mit der Spitze nach unten in der Kühlschranktür lagern. Legt man ein Ei in ein Gefäß mit Wasser und es sinkt nach unten, ist es noch genießbar.
Käse im Ganzen hält länger frisch als in Scheiben geschnittener.
Brot am besten in Papier oder luftundurchlässigen Plastikverpackungen lagern. Noch länger bleibt Brot im Tonbehälter oder in der Brotdose frisch.
Fleisch, Fisch und Wurstwaren sollten im untersten, kühlsten Bereich des Kühlschranks aufbewahrt werden.
Wenn weder Geruch, Aussehen noch Geschmack ungewöhnlich sind, sind die Lebensmittel in der Regel genießbar.
Kräuter bleiben länger frisch, wenn sie in einem Wasserglas im Kühlschrank aufbewahrt werden.
Tiefkühlware in einer Kühltasche transportieren.
Warme Speisen erst auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, bevor sie in den Kühlschrank kommen.
Nahrungsmittel im Kühlschrank nicht zu dicht nebeneinander lagern, da sonst die kalte Luft nicht zirkulieren kann und somit die Kühlung beeinträchtigt wird.
Tiefgefrorenes im Kühlschrank langsam auftauen lassen.
Lebensmittel, die zuerst gegessen werden müssen, nach vorne in den Kühlschrank stellen, damit sie nicht vergessen werden.
Kartoffeln an einem kühlen Ort lagern, um das Auskeimen zu verhindern.
Teigwaren, Reis und andere Körner am besten in luftdichten Gefäßen zum Schutz vor Lebensmittelmotten aufbewahren.
Heimisches Obst eher kühl lagern. Exotisches Obst hält ungekühlt länger.
Paradeiser und Äpfel beschleunigen den Reifungsprozess anderer Obst- und Gemüsesorten und sollten getrennt von diesen aufbewahrt werden.
Salat und Spinat halten sich im Kühlschrank einige Tage, wenn sie in ein feuchtes Tuch eingeschlagen werden.

Quellen: foodsharing.de, Ministerium für ein lebenswertes Österreich, „die umweltberatung"



Zweite Chance für Gemüse

Als Koch und Foodblogger **Tobias Judmaier** bei der Kochshow „Wastecooking" mitmachte, ahnte er noch nicht, dass das sein Leben verändern würde. Die „Wastecooking"-Crew fischte aus Mülltonnen Lebensmittel und verkochte sie an öffentlichen Plätzen. „Es berührt einen zutiefst, zu sehen, welche Mengen Lebensmittel da an einem Abend im Müll gefunden werden. Man schaut sich Essen dann ganz anders an und geht auch ganz anders einkaufen", erinnert sich Judmaier an den Moment seines Bewusstseinswandels. In der Folge begann er, zum Thema „Lebensmittelmüll" zu forschen – und zwar in der Landwirtschaft, denn über den Handel wusste man schon einiges. Judmaier fand heraus, dass sehr viel Gemüse auf den Feldern liegen bleibt. Solches, das zu klein oder zu groß ist, oder Gemüse, das Kratzer an der Schale von den Erntemaschinen hat. „Dass das alles aussortiert wird, öffnet einem die Augen." So entschied er sich, mit dem liegen gebliebenen Gemüse Caterings zu bestreiten und in Gläser gefüllte Suppen und Eintöpfe mit dem Fahrrad in Büro und Privathaushalte zu liefern. „Mehr Aufwand hat man schon mit dem nicht genormten Gemüse. Zwiebel und Kartoffeln müssen etwa händisch geschält werden", berichtet Judmaier. Viele haben ihm anfangs von dieser Idee abgeraten, weil sie fürchteten, die Leute assoziierten automatisch, dass aussortierte Lebensmittel schlecht seien. Aber der Erfolg gibt Judmaier recht, denn auch für viele Unternehmen ist ein nachhaltiger Umgang mit Ressourcen inzwischen ein Thema.
www.issmich.at

