

Der Tonne knapp entkommen

Am Welternährungstag fand zum ersten Mal die Kochaktion «Teller statt Tonne» statt. Auf dem Rathausplatz konnte man gegen einen freiwilligen Beitrag Essen erstehen, welches ursprünglich für den Abfall bestimmt war. Über 200 Portionen konnten so gekocht werden.

JOËL GRANDCHAMP

VADUZ. Bereits von Weitem konnte man gestern im Vaduzer Städtle die frisch zubereiteten Speisen riechen. Beim Betreten des Rathausplatzes bot sich ein erfreulich buntes Bild: Grosse Pfannen und Töpfe in der Mitte des Zeltes, eine lange Schlange vor der Essensausgabe und viele der Tische und Bänke bereits gut gefüllt. «Wir sind überrascht, dass so viele Leute gekommen sind. Es ist schön, dass die Schlange so lang ist», freut sich Maria Bieberschulte, Vorstandsmitglied des Vereins Tellerrand, der die Kochaktion auf dem Rathausplatz organisiert hat.

Viele Beteiligte

Weitere Organisationen, Vereine und Privatpersonen haben sich ebenfalls an der Aktion beteiligt. Die LGU und Terre des Hommes waren mit einem Stand vertreten, der Liechtensteinische Entwicklungsdienst sowie «Fastenopfer – wir teilen» waren ebenfalls beteiligt. Direkt an der Aktion teilgenommen hat das Kochkollektiv, dessen Team seine Erfahrungen im Verköstigen von

mehreren Hundert Personen eingebracht hat.

«Lebensmittelverschwendung ist eine grosse Problematik, das alle betrifft. Wir haben diese Aktion organisiert, damit die Menschen über die Problematik nachdenken und über den eigenen Tellerrand hinausschauen», sagt Bieberschulte. Ein Drittel aller Lebensmittel lande im Abfall. Dies beginne bereits auf den Feldern der Bauern und ziehe sich durch Transport und Lagerung durch, bis hin zu den Detailhändlern und den Haushalten. «Gut 45 Prozent aller weggeworfenen Lebensmittel stammen aus Privathaushalten», sagt Bieberschulte.

Nicht in die Tonne ...

Die Lebensmittel, mit denen gestern auf dem Rathausplatz gekocht wurde, stammen von verschiedenen Quellen. Gemeinsam ist ihnen jedoch, dass sie alle auf dem Müll gelandet wären. Stattdessen haben sie es trotzdem noch in den Kochtopf geschafft. Dabei handelt es sich nicht um verdorbene Ware, sondern beispielsweise um Kartoffeln und Karotten, welche zu klein für den

Verkauf im Handel gewesen wären, oder um Lebensmittel, welche sich ihrem Mindesthaltbarkeitsdatum bereits zu sehr angenähert oder kleinere Verfallsdaten aufgewiesen haben – Grund genug, in einer Tonne zu verschwinden. «Die Lebensmittel sind eigentlich einwandfrei», bestätigte Sacha Schlegel vom Kochkollektiv.

Aus Kartoffeln, Karotten, Blumenkohl, Brokkoli, Salaten und verschiedenen anderen gespendeten Lebensmitteln entstanden verschiedene Gerichte. Es gab eine Kartoffel-Gemüsebratpfanne, eine Kartoffel-Kürbissuppe, Salat mit Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch und zum Dessert ein selbst gemachtes Apfelmus. Aus den 25 bis 30 Gemüseboxen, welche das Kochkollektiv zur Verfügung hatte, konnten über 200 Portionen alleine während des Mittagessens ausgegeben werden. Lebensmittel, welche ansonsten in einem Mülleimer verfault wären.

... sondern auf den Teller

Für das Kochkollektiv ist es nicht die erste Veranstaltung dieser Art. «Wir kochen häufiger

auch an politischen Veranstaltungen, die sich beispielsweise für gentechnikfreie Lebensmittel einsetzen. Damals haben wir mit solchen «Teller statt Tonne»-Aktionen begonnen», erklärt Schlegel. Die gemeinsame Aktion mit dem Verein Tellerrand sei daher eine gute Möglichkeit, auf die weltweite Lebensmittelverschwendung hinzuweisen. «Es will doch etwas heissen, wenn wir mehr als 200 Leute mit Lebensmitteln ernähren können, die man ansonsten weggeworfen hätte», sagte Schlegel.

Es blieb aber nicht nur beim Mittag- und Abendessen des Kochkollektivs. Auch das Kunst- und das Landesmuseum beteiligten sich mit Führungen und Filmvorführungen zum Thema Lebensmittelverschwendung und am Nachmittag und am Abend spielten «The Little Unknown» und «The Flying Lobster» Konzerte auf dem Rathausplatz. Zudem beteiligten sich mehrere Restaurants in Liechtenstein, indem sie einen Teil ihrer Einnahmen spendeten. Der Erlös aller Spenden geht an «Terre des Hommes» sowie an «Fastenopfer – wir spenden».

Erster Tipp Mindesthaltbarkeit heisst nicht, dass Lebensmittel schlecht sind

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist eine Qualitätsgarantie des Herstellers für das verkaufte Lebensmittel. Unter angemessenen Aufbewahrungsbedingungen muss das Produkt mindestens bis zum aufgedruckten Datum seine spezifischen Eigenschaften beibehalten (z. B. sollte ein Joghurt cremig bleiben). Die meisten

Nahrungsmittel sind jedoch über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus geniessbar.

Als Faustregel gilt dabei: Wenn die Ware vom Geruch, Geschmack, der Konsistenz, und der Farbe identisch zu einer nicht abgelaufene Ware derselben Sorte ist, dann steht dem Verzehr nichts im Weg.

Zweiter Tipp Bewusstes Einkaufen reduziert Lebensmittelabfälle

Wenn Sie dank eines Einkaufszettels oder eines Blicks in den Kühlschrank genau die Mengen einkaufen, die Sie in den nächsten Tagen verwerten können, fällt weniger Abfall an.

Denken Sie beim Einkauf also nicht nur an die Preise (z. B. Angebote 3 für 2), sondern auch daran, was Sie wirklich essen werden. Das Ausse-

hen eines Lebensmittels, beispielsweise einer Karotte, hat nichts mit dem Geschmack zu tun. Kaufen Sie auch mal eine, die weniger gut aussieht. Indem Sie saisonale Produkte aus der Region bevorzugen, treffen Sie eine ressourcenschonende Wahl, denn diese werden weniger weit transportiert.

Dritter Tipp Weniger Abfälle durch bewusste Resteverwertung

Verwerten Sie alle essbaren Teile eines Lebensmittels. Beispielsweise ist beim Broccoli auch der Strunk geniessbar. Berechnen Sie die Portionen so gut wie möglich, damit wenig übrig bleibt.

Schöpfen Sie Ihren Gästen und sich selbst mehrere kleinere anstelle einer grossen Portion. Reste im Topf können

Sie problemlos wiederverwerten oder aufwärmen.

Sollten trotz eines bewussten Einkaufs Reste übrig bleiben, können diese häufig andere Speisen aufwerten. Ebenfalls eine Hilfe kann die Smartphone-App «Beste Reste» sein, die aufgrund des Kühlschranks Rezeptideen vorschlägt.

Vierter Tipp Optimierung der Lagerung, um Lebensdauer zu verlängern

Wenn Sie Ihre Lebensmittel korrekt lagern und/oder konservieren, bleiben sie länger haltbar. Die Haltbarkeitsdauer hängt unter anderem von Licht- und Sauerstoffeinwirkung und der für das Lebensmittel idealen Temperatur ab. Viele Verderbungsprozesse werden durch Sauerstoff be-

günstigt oder vorangetrieben. Ranzigkeit, Schimmel, Verfärbungen und Ähnliches können Sie daher vermeiden, indem Sie Lebensmittel luftdicht verpacken oder vakuumieren. Wenn Lebensmittel gekühlt gelagert werden, können die Alterungs- und Verderbungsprozesse verlangsamt werden.

Fünfter Tipp Verwendungsideen für altes Brot

Brot ist ein Spitzenreiter unter den Lebensmittelabfällen. Dies lässt sich vermeiden, denn auch altes und hart gewordenes Brot lässt sich sehr gut weiterverwenden.

Aus Brotresten lassen sich beispielsweise Croûtons machen, indem man das Brot in kleine Würfel schneidet und

mit etwas Rapsöl in einer beschichteten Bratpfanne knusprig brät.

Aus ganz hartem Brot kann man auch Paniermehl selbst herstellen, in dem man es im Mixer zermahlt. Weitere leckere Kochideen sind Käse- oder Fozelschnitten oder auch eine schmackhafte Brotsuppe.



In grossen Pfannen wurde das Essen zubereitet.



Über 200 Portionen konnten alleine am Mittag ausgegeben werden.



Der Duft lockte viele hungrige Gäste auf den Rathausplatz.



Auf den Tellern fanden sich viele interessante Informationen zum Thema Lebensmittelverschwendung.