

Präsentation des neuen Oma-Kochbuchs Nr. 4

„Verwenden statt verschwenden“!

Knapp 1 Million Tonnen genießbare Lebensmittel landen in Österreich jährlich im Müll. Allein in der Steiermark lassen sich diese vermeidbaren Abfälle mit rund 200 Millionen Euro pro Jahr beziffern. Der größte Verschwender ist der Privathaushalt mit einem Anteil von 58 Prozent. Ein heimischer Haushalt gibt im Jahr bis zu 800 Euro für Lebensmittel aus, die nicht konsumiert werden.

Immer wieder finden sich viele einwandfreie Produkte im Müll. Vielen Menschen fehlt es an Wissen zu Lagerung und Haltbarkeit, aber auch an Ideen, vorhandene Lebensmittel restlos aufzubrauchen. Genau an diesem Punkt setzt das Oma-Kochbuch „Verwenden statt verschwenden“ an, das gemeinsam von Nachhaltigkeits-Landesrat Hans Seitingner, SPAR-Steiermark-Geschäftsführer Christoph Holzer, Frutura-Geschäftsführer Manfred Hohensinner, Omas for Future Hildegard Schweder **sowie Haubenkoch Willi Haider** im Medienzentrum in Graz vorgestellt wurde.

Wir verschwenden viel zu viel. Lebensmittel werden teilweise noch vor dem Ablaufdatum und oft in Originalverpackung weggeworfen. Wissen zu Lagerung und Haltbarkeit sind vielfach in Vergessenheit geraten, im dicht getakteten Alltag fehlt es auch an Ideen, Lebensmittel restlos aufzubrauchen. Mit dem **Oma-Kochbuch „Verwenden statt verschwenden“** gibt es erstmals ein Nachschlagewerk mit einer ganzen Reihe von wertvollen Tipps der Großelterngeneration. Sparen in Omas und Opas Sinn bedeutet nicht nur, weniger Geld auszugeben, sondern auch bewusster, wertschätzender und nachhaltiger mit Lebensmitteln umzugehen.

Wie wir alle nachhaltiger leben können

Unterstützt wird das Oma - Kochbuch auch von den Omas for Future. „Wir bringen das Wissen unserer Großmütter und Mütter zur Schonung und Wertschätzung unserer Lebensgrundlagen wie Trinkwasser, Lebensmittel, Kleidung, Natur und Umwelt in die heutige Zeit und zeigen damit, wie wir alle nachhaltiger leben und dabei gewinnen können“, betont **Hildegard Schweder von Omas for Future der Gruppe Südsteiermark**. „Dass so viele Lebensmittel, zum Großteil noch originalverpackt und genießbar, im Müll landen, ist nicht sozial, nicht gut für Klima und Umwelt und eigentlich ein Skandal!“ Die Omas for Future halten es mit einem Zitat von Thomas A. Edison: „Es ist besser, unvollkommen anzupacken, als perfekt zu zögern.“

Wissen zu Lebensmitteln fehlt

Haubenkoch Willi Haider spart im Oma-Kochbuch nicht mit Expertenrat, wie man es besser machen kann. „Es braucht wieder mehr Achtsamkeit im Umgang mit Lebensmitteln von Kindesbeinen an und mehr Bewusstsein für das, was vor unserer Haustüre wächst“, betont er, „es braucht Sensibilität für die sorgsame Zubereitung von Mahlzeiten, für die Vielfalt an Aromen und Gerüchen – und für ein gemeinsames Genießen, bis alles restlos aufgebraucht ist.“

Verwenden statt verschwenden - so geht es!

Das Oma-Kochbuch gibt viele Tipps für einen **klugen Wocheneinkauf** und hält eine Reihe von Ideen für eine geschmackvolle **Restküche** bereit. Auch heimische Produkte bieten freilich eine große Vielfalt an Möglichkeiten für eine ausgezeichnete Restküche, betont Haider: Aus Fleisch-, Fisch oder Gemüseabschnitten können schmackhafte Fonds und Saucen hergestellt werden, Früchte werden zu Kompott oder Mus oder für Kuchen verarbeitet, Topfen und Joghurt können für Salatdressings verwendet werden, übrig gebliebenes Fleisch oder Gemüse lässt sich mit Erdäpfeln als Gröstl, aber auch mit Nudeln oder mit Reis kombinieren. Geräte wie Fleischwolf, Stabmixer und Universal-Zerkleinerer sind gerade in der Restküche wertvolle Helfer.

Die richtige **Lagerung** im Kühlschrank, Tiefkühler oder im Regal hat großen Einfluss darauf, ob Lebensmittel länger frisch bleiben. Obst sollte im Idealfall getrennt von Gemüse aufbewahrt

werden. Es kann andere Gerüche annehmen, etwa von Erdäpfeln, Zwiebeln oder Kohl. Die Früchte sollten immer erst kurz vor dem Essen gewaschen werden, damit sie nicht so schnell schimmeln. Gemüse mag es generell eher kühl – nur Melanzani, Paradeiser, Erdäpfel und Kürbisse sind kälteempfindlich. Ethylen-abgebende Lebensmittel, wie z. B. Äpfel, Birnen, Tomaten, Brokkoli und Sellerie, sollten immer getrennt von den anderen Obst- und Gemüsesorten lagern.

Wegwerfen – oder nicht?

Das **Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)** beschreibt jenen Zeitpunkt, bis zu dem der Hersteller garantiert, dass das Produkt bei richtiger Lagerung und geschlossener Verpackung seine spezifischen Eigenschaften behält. Vielfach sind Lebensmittel noch deutlich darüber hinaus genießbar. Dagegen sollten Lebensmittel, die den Vermerk „zu verbrauchen bis“ tragen, nicht nach dem angegebenen Datum verzehrt werden.

Für einen Check dürfen wir uns ruhig auf unsere Sinnesorgane verlassen. Mit **Augen, Nase, Mund, Ohren und Haut** haben wir gut funktionierende Sicherheitseinrichtungen: Was gut aussieht, riecht und schmeckt, ist meistens auch noch gut und in Ordnung.

Das A und O der Vorratsküche

Die Haltbarkeit von Lebensmitteln lässt sich deutlich verlängern, dafür gibt es unterschiedliche Wege und Mittel. So kann man im Laufe eines Jahres auf viele kulinarische Schätze zurückgreifen.

Entsaften

Mit dem Entsaften lassen sich schnell große Mengen verarbeiten!

Einfrieren

Gemüse wie Spinat, Erbsen, Karotten und Buschbohnen eignen sich gut zum Einfrieren.

Einkochen

Die Früchte sollten reif, jedoch nicht überreif sein. Anstelle von Zucker kann Honig, Roh-, Rohr- oder Vollwertzucker sowie Süßstoff verwendet werden.

Fermentieren

Fermentieren zählt zu den ältesten Konservierungsmöglichkeiten. Gut eignen sich dafür Weißkraut, Spitzkraut, Rotkraut, Chinakohl, Karotten, Kohlrabi, Rettich, Zucchini.

Einmachen

Frisches und einwandfreies Obst, Gemüse oder sogar Fleisch oder Wurst können eingemacht werden.

Dörren

Dörren ist eine der ältesten Methoden, Lebensmittel haltbar zu machen und dabei ihr Aroma zu erhalten. Mit dieser Methode lassen sich neben Obst, Gemüse, Nüsse oder Kräuter auch Fleisch und Fisch konservieren.

Ab sofort bei SPAR

*Das neue Oma-Kochbuch mit 148 Seiten und über 100 Rezepten und vielen Tipps unserer Großeltern, ist ab sofort in allen SPAR-, Eurospar- und Interspar-Märkten in der Steiermark und im südlichen Burgenland zum einzigartigen Preis von **Euro 4,90** bis Ende Oktober erhältlich.*