

„Zu gut für die Tonne“

In Deutschland werden rund 36 kg Gemüse und Obst pro Jahr weggeworfen. Davon wäre 2/3 vermeidbar. Passend zum kühlen Herbstwetter gibt die Initiative „Zu gut für die Tonne“ des Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz Lebensmittelrettungs-Tipps rund um wärmende Suppen und Eintöpfe. Nämlich wie man Gemüse der Saison, Suppengrün und Eintöpfreste länger aufbewahren kann:

○ **So bleibt Suppengrün länger frisch**

Suppengrün gibt Suppen und Eintöpfen die richtige Würze. Man sollte es nach dem Kauf immer aufteilen, damit alle Teile länger halten: Die Petersilie kommt in einem feuchten Tuch eingeschlagen in den Kühlschrank und hält so mehrere Tage. Sellerie, Lauch und Möhren ohne Grün kommen ins Gemüsefach. Lauch hält dort bis zu einer, Möhren und Sellerieknollen bis zu zwei Wochen.

○ **So bleiben Möhren knackig**

Möhren schimmeln schnell, deswegen legt man sie am besten ungewaschen in eine fest verschließbare Plastikbox mit Küchenkrepp ausgeschlagen. Wenn das Küchenpapier nass ist, einfach auswechseln, so können die Möhren weder austrocknen und schrumpelig werden, noch durch zu viel Nässe vorschnell schimmeln.



○ **Suppengemüse richtig lagern**

Sellerieknollen verderben recht schnell, wenn sie neben Früchten wie Äpfeln oder auch Tomaten lagern, die das Reifegas Ethylen abgeben. Darauf reagiert Sellerie sowie anderes Gemüse und Obst empfindlich: Es altert und verdirbt schneller. Im Oktober haben Tomaten, Kürbis, Grünkohl und Weißkohl Saison. Sie eignen sich gut für Suppen und Eintöpfe!

Tomaten und Kürbisse gehören nicht in den Kühlschrank. Sie halten sich bei kühler Zimmertemperatur mehrere Wochen. Allerdings sollten sie wegen des Reifegases, das sie aussenden, immer getrennt von anderem Obst und Gemüse gelagert werden. In den Kühlschrank sollten sie nur gelegt werden, wenn sie angeschnitten wurden. Die Schnittfläche kann nicht austrocknen, wenn sie in Frischhaltefolie abgedeckt wird.

○ **Butter ohne Lauchgeruch**

Lauch überträgt seinen intensiv-zwiebeligen Geruch auf andere Lebensmittel wie zum Beispiel Butter. Das kann verhindert werden, indem man ihn in eine Plastiktüte wickelt. So verliert er weniger Flüssigkeit und wird auch nicht so schnell trocken und schrumpelig.

o **Grün- und Weißkohl – zu groß für den Kühlschrank?**

Grün- und Weißkohl brauchen dagegen mehr Kälte und werden besser im Gemüsefach des Kühlschranks aufbewahrt. Grünkohl hält so etwa eine, Weißkohl bis zu vier Wochen. Wenn dort kein Platz für große Kohlköpfe ist, kann Grünkohl bei kaltem Wetter auch für einige Tage draußen lagern, Weißkohl im kühlen Keller.

o **Spinat: Aufwärmen erlaubt!**

Auch Spinat bekommt man im Oktober frisch aus Deutschland. Im Kühlschrank wird er jedoch leider schnell matschig. Eingewickelt in ein feuchtes Tuch hält er bis zu zwei Tage lang. In Eintöpfe und Suppen sollte man das empfindliche Blattgemüse erst kurz vor Ende der Kochzeit geben, damit es nicht völlig zerkoht.

Der Mythos, dass man Gerichte mit Spinat nicht aufwärmen darf, stimmt übrigens nicht. Allerdings sollte man die Reste schnell abkühlen und dann direkt in den Kühlschrank stellen. Langes Herumstehen im Warmen und mehrmaliges Erhitzen fördert, dass sich im zubereiteten Spinat gesundheitsschädliche Stoffe bilden. Deshalb erhitzt man am besten nur so viel Spinatgerichte, wie man essen kann. Der Rest wird portionsweise eingefroren.

o **Suppen und Eintöpfe länger lagern**

Fertige Suppen und Eintöpfe halten länger, wenn sie direkt nach dem Kochen in dicht schließende Behälter gefüllt werden. Die Hitze hat die Bakterien abgetötet und der fest sitzende Behälterdeckel verhindert, dass neue schnell eindringen können. Ist alles völlig abgekühlt, kommen die Behälter ins oberste Kühlschrankfach. Dort halten die Reste zwei bis drei Tage oder tiefgekühlt bei minus 18 Grad bis zu drei Monate.



o **Tiefkühl-Fallen meiden**

Suppen und Eintöpfe können beim Einfrieren eine seltsame Konsistenz bekommen, wenn sie saure Sahne oder Joghurt enthalten. Diese flocken beim Tiefkühlen aus. Also gibt man sie besser erst nach dem Auftauen dazu oder nimmt stattdessen eine etwas fettreichere Sahne. Sie hält die Eiseskälte aus. Bei Suppen und Eintöpfen besteht die Gefahr, dass sie einen Gefrierbrand bekommen. Beim Gefrierbrand trocknet die Kälte Lebensmittel aus, wenn sie im Tiefkühler nicht richtig verpackt sind. Das Essen wird geschmacklos. Suppen und Eintöpfe können schneller davon betroffen sein als andere Lebensmittel, weil sie reichlich Flüssigkeit enthalten, die sich beim Einfrieren ausdehnt.

Die „Zu gut für die Tonne“ – App: aus übriggebliebenen Lebensmitteln leckere Restegerichte zubereiten: Dafür gibt es die App für Smartphones und Tablets. Sie enthält mittlerweile 340 Rezepte und es finden sich Klassiker wie der Arme Ritter, neue Kreationen und pfiffige Beilagen aus wenigen Zutaten. Regelmäßig kommen neue Rezepte hinzu - die App lässt sich dazu ganz einfach aktualisieren. Die App gibt außerdem Tipps zum Einkauf, zur richtigen Aufbewahrung und Verwertung von Lebensmitteln. Ein umfangreiches Lebensmittelllexikon informiert über Lagerung und Haltbarkeit. Und der Einkaufsplaner bringt Übersicht in den Supermarktbesuch und hilft dabei, Mengen richtig einzuschätzen und Zeit im Geschäft zu sparen

