

Genuss
Expertise

EDBURG EDLINGER

Weltumweltag

Regional vor
international

Können wir mit unserer Ernährung das Klima beeinflussen? Ja, definitiv! Dazu ist auch kein Extremismus in Sachen Ernährung notwendig. Sie brauchen deshalb nicht vegan werden. Wobei man auch so manch vegetarisch anmutende Kost als klimafeindlich abwerten muss, wenn sie nur so von Avocados, Cashewnüssen, Kokos und veganem Junk Food strahlt. Regional, saisonal, Bio und kurze Transporte sind wichtige Zutaten für eine nachhaltige und klimafreundliche Ernährung. Frisch Gekochtes gewinnt mit weniger Müll und kleinem CO₂-Rucksack gegen Fertigprodukte. Herr und Frau Fleisesser könnten ein Augenmerk auf Qualität anstelle Quantität setzen und die Fleischgerichte liebevoll mit farbigem Gemüse und guten Beilagen wie Kartoffeln zu einem ausgewogenen Teller aufwerten. Vielleicht mundet auch einmal etwas traditionell Tirolerisches wie Knödelgerichte, Linseneintopf, Schlutzkrapfen oder Kartoffeln mit Topfen?

Nach wie vor landet viel zu viel Essen im Müll. Dabei lässt sich so viel Schmackhaftes aus Resten zubereiten: Altes Brot wird als Knödelbrot oder Bröseln ewig haltbar. Na dann Mahlzeit! Genussvolle Grüße, Diätologin Edburg Edlinger



Fotos: farbkombinat - stock.adobe.com

Krummes, angeknabbertes oder auch nur verliebtes Gemüse schafft es nicht in den Laden

Lebensmittelverschwendung: Trauen Sie sich über das Datum

Vom Mindesthaltbarkeitsirrtum
und verliebten Möhren

Rund 40% der weltweit produzierten Nahrungsmittel kommen nie in den Genuss verzehrt zu werden. Rechnerisch ergibt sich daraus der 26. Mai als trauriger Stichtag: Alle von Jahresbeginn bis zu letzter Woche Donnerstag produzierten Lebensmittel gehen irgendwo entlang der Wertschöpfungskette verloren.

All diese Lebensmittel landen im Müll – spätestens in unserem eigenen. Denn auch Österreich muss sich hier an die eigene Nase fassen: 58 Kilogramm an genießbaren Lebensmitteln landen pro Haushalt jährlich in der Tonne. Zu große Einkaufsmengen, die Angst vor abgelaufenen Lebensmitteln, manch einer mag auch ein wenig zimperlich sein – Gründe fürs Wegwerfen gibt es viele.

Mindesthaltbarkeit ist
kein Verfallsdatum

Dem Blick aufs Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) folgt nur allzu oft der Weg zur Tonne. Dabei sind Lebensmittel noch Wochen und Monate über dieses

Datum hinaus einwandfrei genießbar. Liebe Leser, nutzen Sie Ihre Sinne statt des Mindesthaltbarkeitsdatums. Schauen, riechen, schmecken – in dieser Reihenfolge – ist absolut verlässlich. Vorsicht: Das MHD ist nicht zu verwechseln mit

WAS, SO LANGE?

- über 1 Jahr länger: Alle Arten von Konserven, Nudeln, Reis sind beinahe unendlich haltbar
- 4-6 Monate länger: haltbare Milchprodukte
- 3-4 Wochen länger: gekühlte Eier, Käse, Butter
- 5-7 Tage länger: Wurst, frische Milchprodukte

dem Aufdruck „zu verbrauchen bis“ – diese Angabe findet man bei empfindlichen Produkten wie Fisch oder Hackfleisch und sollte eingehalten werden.

Verliebte Möhren wollen
gegessen werden

Eng verschlungenes Gemüse, das sich selbst durch die Ernte nicht trennen wollte. Ist das nicht romantisch? Leider schafft es Gemüse, das nicht der gewohnten Form entspricht, oftmals gar nicht erst in die Regale. Dabei ist es vollkommen natürlich, daß Gemüse um kleine Steine, Äste, oder einfach der Sonne nach wächst und dabei allerlei lustige Formen entstehen. Über Lebensmittelrettungsinitiativen wie die App toogoodtogo kann man alles, was trotz Form oder Datum noch perfekt genießbar ist, für kleines Geld in einem Überraschungssackerl erwerben und vor der Tonne retten.



Foto:

ANZEIGE

Tiroler Betriebe schaffen Transparenz und bekennen sich zu Regionalität

Klares Statement zur Herkunft

Nach einem Jahr der Initiative „Ich sag, wo's herkommt“ kann erfolgreich zurückgeblickt werden.

Wie in vielen anderen Bereichen des täglichen Lebens will der Kunde auch in der Gastronomie wissen, woher die verwendeten Produkte kommen. Im Speziellen geht es um die Kennzeichnung der Produktgruppen Fleisch, Eier, Milch und Milchprodukte, Gemüse, Obst, Wild und Fisch. Umso erfreulicher, dass so viele Restaurants und Gasthäuser in Tirol – vom Imbissstand bis zum Haubenlokal – diesen Weg bereits gemeinsam gehen und sich der Initiative der Tiroler Wirtschaft und Landwirtschaft unter der Federführung der Agrarmarketing Tirol angeschlossen haben. Ein Betrieb der ersten Stunde ist das Restaurant Alt Mösern in Mösern bei Seefeld.



Foto: Agrarmarketing Tirol/Jürgen Schmücking

Jacqueline und Alexander Sonnweber sind aus Überzeugung von Anfang an Teilnehmer der Kampagne „Da kommt's her“.

„Unsere Gäste reagieren durchwegs positiv auf unsere Teilnahme an der Kampagne. Das freut uns natürlich, weil es uns selbst ein sehr großes Anliegen ist, dabei zu sein. Wir

leben den Gedanken der Transparenz in unserem Betrieb schon lange und wir finden es einfach toll, dass er durch diese Initiative breit gestreut zu den Kunden trans-

portiert wird“, erklären die Gastgeberfamilien Sonnweber und Haselwanter. „Vor allem bei Fleischgerichten legen die Gäste sehr großen Wert auf heimische Produkte“, weiß Küchenchef Alexander Sonnweber. „Aber auch bei allen Gerichten auf unserer Karte kennzeichnen wir gerne. Denn wir verwenden in unserer Küche ausschließlich hochwertige Zutaten, am liebsten aus der Region und frisch vom Markt.“

250 Betriebe aus allen
Bezirken Tirols

Die Initiative ging 2022 in ein neues Jahr und mit ihr zahlreiche Tiroler Betriebe, die auf ein bewusstes und nachhaltiges Handeln Wert legen. Auf www.dakommtsher.at sind die mehr als 250 Betriebe aus allen Bezirken Tirols zu finden, die bisher an der Kampagne teilnehmen.