

## Verantwortungsbewusst essen

Ernährungstipp von Karin Maring

Die Eröffnung der 50er-Jahre-Tankstelle hat viele Wirtschaftswunder-Kinder für kurze Zeit in die Jugend katapultiert. Bei Würstchen mit Kartoffelsalat wurde über Speisen der 50er- und 60er-Jahre des letzten Jahrhunderts gesprochen: Käseigel, Toast Hawaii, Verlorene Eier, eingeweckte Birnen... Alle erinnerten sich an die sparsame Haushaltsführung mit Eintöpfen für zwei, drei Tage und mehr oder weniger geliebter Resteverwertung.

Zeitgemäß ist der Einkauf von hochwertigen, möglichst lose angebotenen Zutaten aus der Region. Stattdessen konsumieren wir heute häufig verarbeitete Lebensmittel in ungünstigen Packungsgrößen. Reste und viele Millionen Tonnen Essbares landen jedes Jahr im Müll. Die Zusammenhänge sind vielfältig. Klar ist, dass damit wertvolle Ressourcen vergeudet werden. 1981 wurde das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) eingeführt. Absicht war, einen verlässlichen Hinweis auf unbedenklichen Verzehr zu geben und Verschwendung zu verhindern. Das Gegenteil ist eingetreten. Oft wird es fälschlicherweise für ein Wegwerfdatum gehalten und genießbares wird vernichtet....

Wertvolle Hinweise zum Umgang mit dem MHD und Facetten einer nachhaltigen Lebensweise präsentieren verschiedene Initiativen im Agrarium am 10. November 2019 im Freilichtmuseum am Kiekeberg bei der Veranstaltung „Nachhaltig leben- wie geht das überhaupt?“.

Der Tipp für den nachhaltigen Umgang mit Brotresten ist „Überbackenes Brot“: Pro Person 1-2 Eier mit etwas Milch oder Wasser verquirlen, mit Kräutern, Pfeffer, Muskat und Salz würzen. Brotscheibe/n der Vortage in der Pfanne in etwas Öl bräunen, Eimasse darüber gießen, wenden und stocken lassen. Gebratene Zwiebelringe, darüber geriebener Käse und ein Salat passen prima dazu. Guten Appetit!

