



# Pressemitteilung

Bonn/Berlin, 28.09.2017 / Seite 1 von 2

## Abfall? Von wegen!

**Jetzt ist Erntezeit für viele heimische Obst- und Gemüsesorten. Doch gerade Obst und Gemüse landen oft in der Tonne: Sie machen mit 44 Prozent den größten Teil unserer Lebensmittelfälle aus. Die Initiative *Zu gut für die Tonne!* des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft zeigt zum Erntedankfest, wie sich Obst und Gemüse möglichst restlos verwerten lassen.**

Die Herstellung unserer Lebensmittel verbraucht viele Ressourcen – von Boden über Wasser bis hin zur Arbeitskraft. So werden allein für die Herstellung von einem Kilogramm Tomaten 180 Liter Wasser verbraucht. Wer Obst und Gemüse möglichst restlos verwertet, sorgt daher dafür, dass weniger wertvolle Ressourcen verschwendet werden.

### Grünzeug mitverarbeiten

Ob Radieschen, Kohlrabi oder Rote Bete: Das Grün an Wurzel- und Knollengemüse lässt sich oft bestens verwenden. Radieschenblätter lassen sich zum Beispiel zu einer leckeren Suppe oder einem Pesto verarbeiten und auch im Salat bringen sie das gewisse Etwas an Würze. Am besten nutzt man das Grün sofort, denn es entzieht den Knollen Wasser und lässt sie schneller schrumpeln. Das Gleiche gilt für Kohlrabiblätter. Sie enthalten sogar mehr Vitamine und Mineralstoffe als die Knolle selbst. Auch bei Roter Bete kann die ganze Pflanze verwendet werden – die Stängel zum Beispiel klein geschnitten und gegart als Gemüse, junge Blätter wie Spinat roh oder als Blattgemüse.

### Auch der Strunk schmeckt

Brokkoli- oder Blumenkohlstrünke sind genauso essbar wie die feinen Röschen. Sie können klein geschnitten als Gemüse zubereitet oder nach dem Kochen zu Püree verarbeitet werden. Da ein Strunk meist keine komplette Beilage ergibt, einfach mit Kartoffeln kombinieren.

### Viele Schalen sind essbar

Viele Obst- und Gemüsesorten müssen nicht geschält, sondern vor dem Essen lediglich gründlich gewaschen werden. Dazu gehören zum Beispiel Äpfel, Gurken und Karotten, bei ihnen ist die Schale sogar besonders gesund. Auch die dünne Schale des

Hokkaidokürbisses darf mitgegessen werden. Auch bei Roter Bete spricht nichts dagegen, die Schale mitzuessen, sie schmeckt allerdings deutlich kräftiger als die Knolle.

Bei Kartoffeln hingegen ist es empfehlenswert, die Schale zu entfernen. Besonders in den Keimstellen, den sogenannten Augen, und in grünen Stellen stecken Gifte wie Solanin. Allerdings muss ein 60-Kilogramm schwerer Mensch 600 bis 900 Gramm ungeschälte Kartoffeln essen, damit sich erste Symptome wie Erbrechen zeigen. Schwangeren wird jedoch grundsätzlich vom Verzehr abgeraten. Unnötiger Abfall und Arbeit lässt sich vermeiden, wenn die Kartoffeln erst nach dem Kochen geschält werden. Dann löst sich die dünne Haut ganz leicht. Wer die Schale mitessen möchte, sollte unbehandelte Kartoffeln kaufen. Tragen sie den Hinweis „nach der Ernte behandelt“, wurden sie meist mit giftigen Anti-Pilz- oder Anti-Keim-Chemikalien behandelt.

### **Vom Abfall zur Brühe**

Es hat sich „Abfall“ aus Möhrenabschnitten, Zwiebelschalen, Pilzstielen, Lauchresten oder anderen Gemüseresten angesammelt? Perfekt für eine leckere, gesunde Gemüsebrühe. Hierfür eignen sich eigentlich alle Gemüsereste – nur Kartoffelschalen sollten wegen des Solanins nicht verwendet werden. Für eine Brühe werden alle Gemüsereste circa eine halbe Stunde zusammen gekocht und dann durch ein Mulltuch gegossen. In kleinen Portionen eingefroren, ist immer die richtige Menge Brühe zur Hand.

---

### **Initiative *Zu gut für die Tonne!***

Jedes achte Lebensmittel, das wir kaufen, werfen wir weg. Pro Person und Jahr sind das rund 82 Kilogramm Lebensmittelabfall. Rund zwei Drittel davon wären vermeidbar. Wie sich Lebensmittelabfälle reduzieren lassen, zeigt die Initiative *Zu gut für die Tonne!* des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Akteure aus Industrie, Handel, Gastronomie und Landwirtschaft sowie Verbraucherverbände, Kirchen und NGOs unterstützen die Initiative. Unter [www.zugutfuertietonne.de](http://www.zugutfuertietonne.de) finden sich Tipps zu Lebensmittellagerung und -haltbarkeit, Fakten zur Lebensmittelverschwendung sowie Rezepte für beste Reste.

### **Pressekontakt**

*Zu gut für die Tonne!*

Eine Initiative des BMEL

Sarah Hermges

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) in der  
Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung

Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn

Telefon: +49 (0)228 996845-7340

E-Mail: [kontakt@zugutfuertietonne.de](mailto:kontakt@zugutfuertietonne.de)

Weitere Presseinformationen und Bildmaterial unter: <https://www.zugutfuertietonne.de/presse/>