



# Pressemitteilung

Bonn/Berlin, 13.07.2017 / Seite 1 von 2

## **Mediterrane Küche: sommerlicher Genuss ohne Reste**

**Bunte Salate, viel Gemüse und frische Kräuter – die leichte Küche des Mittelmeerraums ist bei sommerlichen Temperaturen perfekt. Die Initiative *Zu gut für die Tonne!* des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft informiert, wie sich Lebensmittelabfälle bei der Zubereitung vermeiden lassen.**

### **Kurze Wege, weniger Abfall**

Jetzt im Sommer sind frische Zutaten der Mittelmeerküche wie Tomate, Zucchini, Fenchel und Rucola auch aus heimischem Anbau erhältlich. Der Vorteil: Kurze Wege senken das Risiko für Lebensmittelabfall beim Transport. In Privathaushalten landen leider gerade Gemüse und Obst oft im Abfall: Sie machen mit 44 Prozent den größten Anteil der vermeidbaren und teilweise vermeidbaren Lebensmittelabfälle aus.

### **Tomaten nicht neben anderem Gemüse lagern**

Tomaten sind das mit Abstand beliebteste Gemüse der Deutschen. Rund 25 Kilogramm isst jeder durchschnittlich im Jahr davon, frisch oder zum Beispiel als Soße zu Nudeln. Tomaten sollten bei Zimmertemperatur und separat lagern, da sie Ethylen abgeben. Das Gas lässt Obst und Gemüse in seiner Umgebung schneller reifen. Paprika hingegen gehören wie Zucchini, Auberginen und Rucola ins Gemüsefach. Diese Sorten halten sich dort mehrere Tage, grüne Paprika länger als gelbe und rote.

### **Frische Artischocken erkennen**

Artischocken schmecken von Juni bis November am besten. Ob sie frisch sind, erkennt man am Stiel. Er ist der Wasserspender der Knospe und sollte daher nicht vertrocknet aussehen. Als Delikatesse gilt der Blütenboden der Pflanzenknospe. Doch auch das Fleisch an den unteren Spitzen der Blätter kann man essen, zum Beispiel mit einem Dip aus Joghurt- oder Quarkresten.

### **Mit Fenchelgrün würzen**

Fenchel bekommt leicht braune Druckstellen. Er sollte daher vorsichtig transportiert werden. Im Kühlschrank hält er sich einige Tage und trocknet mit Folie umwickelt nicht so leicht aus. Das intensiv schmeckende Fenchelgrün kann man als Gewürz verwenden.

### **Was Flocken im Olivenöl bedeuten**

Olivenöl ist **das** Öl in der mediterranen Küche. Es altert geöffnet und durch den Einfluss von UV-Licht schneller, weshalb es am besten gut verschlossen, kühl und dunkel gelagert werden sollte. Flockt es im Kühlschrank aus, ist das Öl nicht verdorben. Bei Zimmertemperatur verschwinden die kältebedingten Flocken nach einiger Zeit wieder.

### **Wie lange ist frischer Knoblauch haltbar**

Frischer Knoblauch hat noch bis September Saison. Er unterscheidet sich von den getrockneten Knollen durch seinen grünen Stängel, einen milderen Geschmack – und seine kurze Haltbarkeit. Er lässt sich in einer Papiertüte im Gemüsefach des Kühlschranks nur bis zu zwei Wochen aufbewahren. Wer wenig Knoblauch isst, sollte daher auch im Sommer zu getrockneten Knollen greifen.

### **Mozzarella mit aufgelöster Haut muss nicht schlecht sein**

Mozzarella und Schafskäse finden sich in vielen mediterranen Gemüsegerichten und Salaten. Mozzarella kann in der verschlossenen Packung mit der Zeit seine Konsistenz ändern, er wird weicher und die Haut löst sich manchmal auf. Schmecken kann er aber trotzdem noch. Riechen und probieren lohnt sich. Nach dem Öffnen hält Mozzarella wie auch Schafskäse nur wenige Tage. Übrig gebliebener Mozzarella sollte mit seiner Flüssigkeit bedeckt aufbewahrt werden. Wer ihn länger haltbar machen will, kann ihn nach dem Kauf in der verschlossenen Verpackung einfrieren. Gefroren lässt er sich gut reiben, zum Beispiel auf Pizza und Bruschetta.

### **Reste kreativ verwerten**

Ist Sommergemüse etwas länger liegen geblieben und nicht mehr knackig, ist es noch gut für warme Gerichte wie Ofengemüse und Minestrone verwendbar. Überlagerte Tomaten sind sogar besonders aromatisch. Schafskäsereste bieten sich als Basis für einen Brotaufstrich an, Mozzarellareste zum Überbacken von Brotscheiben.

-----

### **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.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.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@zugutfuerdietonne.de](mailto:kontakt@zugutfuerdietonne.de)

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