

Wasser sparen in der Küche

Durchschnittlich verbraucht jeder täglich etwa 130 Liter Trinkwasser, nur 3 davon für Essen und Trinken. Nürnberg ist (noch) kein Gebiet mit Wassernotstand. Problematisch ist eher die Energiebilanz für Erwärmen und Aufbereitung der Abwässer.

Im globalen Zusammenhang ist es sehr wichtig, „indirekt“ zu sparen: Auf Güter verzichten, die bei der Produktion extrem viel Wasser verbrauchen, z.B. importierte Tomaten und Gemüse aus Gewächshäusern in mediterranen Trockenregionen.

Tipps für die Küche

- Hände und Geräte nicht unter fließendem Wasser, sondern in Schüssel oder Waschbecken mit wenig Wasser bürsten und schrubben
- Wasserhahn beim Arbeiten nicht einfach durchlaufen lassen, zwischendurch abstellen
- Kein Hygienewahn: nicht jedes Frühstücksbrett für jeden trockenen Brösel gleich aufwändig spülen
- Brauchwasser auch „improvisiert“ weiterverwerten: klares Abwasser (z.B. vom Salatwaschen, Eierabschrecken) in einer Kanne sammeln und als Gießwasser verwenden
- Eier, Kartoffeln etc. nur halb bedeckt in wenig Wasser kochen, im Dampf gart alles genauso

Zum Wohl: Wasser-Bar

Frisches Leitungswasser ist ein toller, gesunder, wohlschmeckender Durstlöscher, auch in Form von Tee und mit Säften gemischt. In unserer Region hat das Trinkwasser hervorragende Qualität.

Warum soll man da Mineralwasser in Flaschen aus dem Laden anschleppen, das aufwändig abgefüllt und oft hunderte Kilometer weit antransportiert wird?

Ganz besonders erfrischend im Sommer: Leitungswasser im Kühlschrank mit ein paar Blättchen frischer Minze oder Borretsch oder einer Gurkenscheibe, einer Zitronenscheibe, einer Ingwerscheibe oder anderen dezenten Aromen ein paar Stunden ziehen lassen.

Intelligenter kochen, weniger Energieverbrauch

Transport minimieren: Einkäufe als sportliche Bewegung sehen

Nicht für jede Kleinigkeit extra fahren. Der Einkaufszettel hilft, den Überblick zu bewahren. Statt mit dem Auto lieber zu Fuß, per Fahrrad, öffentlich fahren.

Küchentechnik spart Zeit und Energie

- Deckel drauf: Töpfe immer mit Deckel einsetzen
- Schnellkochtopf für Eintöpfe, Kartoffeln etc. spart bis 2/3 Energie und Kochzeit
- Eventuell Mikrowelle
- Wasserkocher: nicht mehr Wasser erhitzen als tatsächlich gebraucht wird

Restwärme einrechnen

- Kartoffeln, Eintöpfe, Reis, Nudeln, Getreiderisotto, Aufläufe etc. garen noch lange nach Ausschalten der Wärmequelle nach. Etwa 10 Minuten vor Ende der Garzeit abstellen. Spart etwa 1/3 Energie.
- Eier und knackiges Gemüse in wenig Wasser garen und schon abschalten, wenn es zu sprudeln beginnt
- Die meisten Aufläufe, Kuchen/Backwaren können schon in den kalten Backofen geschoben und etwa 10 Minuten vor Ende der Backzeit ausgeschaltet werden.

Mehr kochen, weniger Arbeit

- Deftige Eintöpfe direkt doppelt für zwei Mahlzeiten zubereiten. Einmal kochen, zweimal essen.
- Ketten-Kochen: Reste vom Vortag interessant variiert in die nächste Mahlzeit einbauen: Nudeln als Salat, Getreide und Hülsenfrüchte für Bratlinge etc.
- Backofen nicht extra für sechs Muffins hochheizen. Besser direkt zwei Kasten Kuchen auf einmal oder mehrere Bleche hintereinander backen!
- Im Winter: Backen, wenn man sowieso in der Küche isst. Das spart die Heizung.
- Statt vieler einzelner Töpfe und Pfannen für eine Mahlzeit lieber öfter Eintopfvariationen kreieren. Alles in einem Topf. Lecker!

Kürzere Garzeiten

- Hirse, Linsen, getrocknete Hülsenfrüchte, Getreide vorweichen
- Rohkost: frisch genießbare Produkte vorzugsweise ungekocht servieren (Paprikaschoten, Karotten, Rote Bete, Haferflocken, Obst etc.)
- Zutaten fein schneiden/raspeln. Die Mahlzeit ist dann nicht nur schneller gar, sondern auch gesünder und geschmackvoller. Siehe traditionelle Gerichte aus Japan, China, Wok-Gerichte
- Insgesamt Produkte mit kurzer Kochzeit bevorzugen

Koordinieren

- Mahlzeiten so planen, dass alles gleichzeitig fertig ist und nicht lange warmgehalten werden muss
- Heißgetränke in Thermoskannen warmhalten

Weniger spülen

- Schönes Kochgeschirr direkt auf den Tisch bringen, statt in Schüsseln umzufüllen
- Brotschneidebretter etc. nicht dauernd spülen, sondern nur trocken abwischen

Von der Hand in den Mund Rezepte gegen Lebensmittelverschwendung

Regional und saisonal

- Jahreszeitliche Produkte aus der näheren Umgebung kommen schneller und frischer bei uns an. Kurze Transportwege: weniger verdirbt unterwegs, weniger Energie und Verpackung ist nötig

Bewusster planen, Überblick behalten

- Jährlich enden weltweit 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel im Abfall. Nicht zu viel einkaufen
- Riesenpackungen verderben oft zu schnell.
- Nichts zubereiten, was sowieso niemand echt mag. Keine Pausenbrote für die „Gosse“
- Nicht ständig zu viel kochen. Lieber zwischendurch Obst und Joghurt für den kleinen Hunger
- Nichts vergammeln lassen. Lebensmittel angemessen lagern (Kühlschrank/kühler Vorratsraum)
- Geöffnete Packungen rechtzeitig verbrauchen. Die ältesten in Griffhöhe nach vorne stellen.
- Kühlschrank, Truhe, Vorratsschrank regelmäßig checken
- Party: Jeder steuert was bei und nimmt Übriges mit, dann bleiben keine Resteberge.

Nicht so zickig

- Schorf am Apfel? Krumme Gurke? Beschädigtes Etikett? Ändert nichts an Geschmack und Haltbarkeit

Mindesthaltbarkeit

- Getreide, Nudeln, Konserven, Joghurt, abgepackter Käse etc. sind oft noch lange nach Ablauf der Mindesthaltbarkeit genießbar.
- Nur bei frischem Fleisch und Fisch die Angaben genau einhalten.
- Hausverstand: Verdorbenes riecht und schmeckt man normalerweise.

Mehr verwerten

- Bei Obst und Gemüse ist mehr essbar, als man denkt: Stiele von Brokkoli und Blumenkohl, grüne Teile von Lauch, aromatische Petersilienstiele z.B. für Eintöpfe mitkochen. Krautstrünke geraspelt als Rohkost. Radieschenblätter als Salat und Suppe. Schalen vieler Obstsorten (getrocknet gut für Tee).
- Ungeschält: Karotten nicht schälen, sondern nur abschaben. Hokkaidokürbis kann mit kompletter Schale gekocht und gegessen werden. (Bio-)Kartoffeln mit Schale für rustikale Aufläufe etc.
- Wenn schon Fleisch, dann alles vom Tier essen, auch Innereien. Nicht alles Fett wegschneiden.

- Bei Marktständen/Laden nach aussortierten reifen Früchten fragen (speziell am Wochenende)

Kreative Resteküche

- Reste In neuer Form auftischen: bunter Restesalat, Beste-Reste-Pfanne
- Brunch mit Party-Überbleibseln ist lecker, spart Zeit und Energie

Eigenproduktion

- Selbstgezogene Kräuter und Obst bereichern und variieren jede Mahlzeit.
- Sogar im Blumentopf an der Fensterbank gedeihen Kresse, Schnittlauch und andere Kräuter.

Wilde Ernte

- In unserer Gegend gibt es zahllose wilde Apfelbäume, Mirabellen, Waldbeeren, Haselnusssträucher, Wildkräuter, Pilze (siehe Wildpflanzenkochbücher).
- Nachlese auf dem Kartoffelacker oder am Gartenzaun (Besitzer/Bauern fragen)
- Im eigenen und in Nachbars Garten nichts vergammeln lassen. Alles ernten und verwerten. Auch Fallobst ist lecker für Kuchen, Kompott etc. Etwas mehr Arbeit – na und?

Essen teilen

- Überschüsse mit Nachbarn und Fremden teilen, z.B. eine Lebensmittelkiste im Hausflur einrichten. Eigene Ernteüberschüsse verschenken. Kochclub, Restebrunch mit Nachbarschaft ...
- Foodsharing ist „in“ (foodsharing.de, essensretter.de, mundraub.org etc.).

Restaurantportionen

- Vorausschauend Vorratsdosen/Beutel für zu groß geratene Portionen für zu Hause einpacken
- „Doggy Bags“ („ist ja nur für den Hund“) sind in anderen Ländern längst eine Selbstverständlichkeit. Viele Gaststätten verpacken mittlerweile Reste für zu Hause.