

Reste vermeiden – Reste verwerten

NATÜRLICH AUCH IN
BIO
QUALITÄT

Krumme Gurke, kleiner Apfel - auf die inneren Werte kommt es an

Jedes Jahr werden in Deutschland viele Tonnen Obst und Gemüse aussortiert, weil ihr Äußeres nicht den Anforderungen des Lebensmittelhandels entspricht. Das sind krumme Gurken, kleine Äpfel oder Kohlrabi ohne Blatt. Der Handel verlangt von seinen Lieferanten makellose Früchte. Dabei weiß jeder, das schon einmal im Gemüsegarten mitgeholfen hat: Obst und Gemüse sehen nur selten perfekt aus. Aber gesund und lecker ist es in jedem Fall, denn auf die inneren Werte kommt es ja bekanntlich an.

Für Obst und Gemüse gelten bestimmte Mindesteigenschaften mit Ausnahme von wenigen Kulturen mit speziellen Vermarktungsnormen. Es muss frisch aussehen, gesund und frei von Schädlingen sein. Darüber hinaus muss es sauber, also frei von sichtbaren Fremdstoffen, frei von anormaler äußerer Feuchtigkeit sowie genügend entwickelt und gereift sein.

All das trifft auch auf krumme Gurken und Co zu – diese haben zwar optische Abweichungen von der Norm, der Geschmack und die gesunden Inhaltsstoffe sind davon jedoch nicht betroffen. Werden also ergänzend zum „normalen“ Obst und Gemüse auch einige „Individualisten“ mit kleinen „Schönheitsfehlern“ verwendet, kann ein größerer Teil der Ernte genutzt werden und es müssen weniger Lebensmittel entsorgt werden, bevor sie überhaupt in den Handel kommen.



verformte Nektarine

Obst und Gemüse mit Schönheitsfehlern

Mit dem EU-Schulobstprogramm lernen die Kinder, sorgsam mit Obst und Gemüse umzugehen und deren Wert zu schätzen. Eine Delle, eine entstandene Druckstelle oder eine Schorfstelle lassen sich aus Apfel, Birne und Co einfach ausschneiden. Für Gemüsesticks oder Obstsalat müssen Obst und Gemüse ja sowieso klein geschnitten werden – derlei „Schönheitsfehler“ sind dann unerheblich. Und wer denkt bei einem Eis aus Obstpüree oder einem Smoothie noch daran, dass die Schale der Banane braun war oder der Pfirsich eine große Druckstelle hatte?

Tipp:

Wenn Ihr Bio-Schulobstlieferant selbst Obst und Gemüse anbaut, können Sie ihn ansprechen, „Wunder- bzw. Sonderlinge“ zu liefern, also merkwürdig geformtes Obst und Gemüse. Auch bei einem Besuch auf einem solchen Betrieb oder durch die Anlage eines eigenen Gemüsebeetes im Schulgarten können die Kinder wertvolle Erfahrungen sammeln. Sie lernen dadurch die ganze Formvielfalt kennen.



Fotos: (c) Timo Lutz

kleine Delle im Apfel

Auch Schälen ist ein Verlust

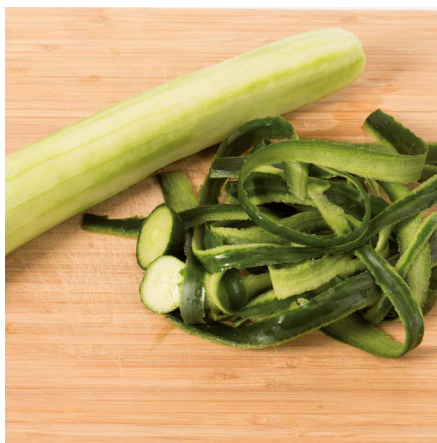
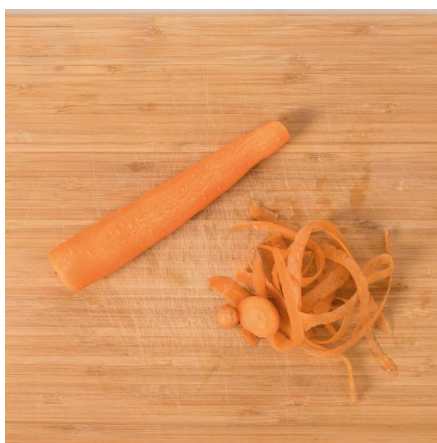
Eine weitere Chance für eine sorgsame Lebensmittelnutzung liegt in der Frage, welche Teile von Obst und Gemüse wir essen können und wollen. So macht es in unserem Beispiel einen Unterschied von ca. 80g (= -19%) aus, ob eine Gurke geschält wird oder nicht. Wenn Sie Ihre Bio-Gurke nicht schälen, hat sie außerdem mehr Biss, Geschmack und Inhaltsstoffe.

Das Gleiche gilt für Möhren. Hier liegt der Schälverlust bei ca. 20g (= -16%). Je dünner die Möhre ist, desto größer wird übrigens der prozentuale Schälverlust. Insbesondere die kleinen, jungen Möhren, die vielleicht sogar auch mal als Bundmöhren in Ihrer Schulobstkiste liegen, brauchen nicht geschält zu werden. Es reicht aus, sie zu waschen und bei Bedarf mit einer Gemüsebürste zu reinigen.

Wiegeexperimente:

- Hier können die Kinder z. B. abwiegen, wie sparsam sie das Kerngehäuse eines Apfels entfernt haben – ggf. auch im direkten Vergleich von Apfelteiler.
- Wie viel Schale und damit Gewicht bleibt bei der Verwendung unterschiedlicher Sparschäler übrig?
- Wie groß ist der Rest, wenn sie Melonenschiffchen ausgeknabbert haben. Wie viel wiegen die Schiffchen der verschiedenen Kinder dann noch? Wie viel ist das in Summe für die ganze Melone?

Mit diesen Experimenten wird den Kinder spielerisch klar: Ein bewusster Umgang führt dazu, dass weniger Obst und Gemüse weggeworfen wird.



Aus echten Resten wird Kompost

Kerngehäuse von Apfel und Birnen, Melonen- und Bananenschalen, Stiele von Paprika oder Möhren-Grün werden nicht gegessen. Aber sie können dennoch weiter verwertet werden, z. B. als Tierfutter. Vielleicht haben Kinder ein Kaninchen zu Hause, das sich über die Möhren- oder Kohlrabiblätter freut. Wenn Ihre Schule einen eigenen Garten bewirtschaftet, steht dort möglicherweise ein Komposthaufen oder eine Regenwurmbox. Darin wird aus Obst-

und Gemüseresten Kompost. Auch die Bio-Tonne hat zum Ziel, aus den organischen Haushaltsabfällen Kompost herzustellen. Über den Weg von Kartoffelschalen über die Bio-Tonne zurück zur Kartoffel informiert die Broschüre „Bio-Tonne richtig füttern“ vom Kompetenzzentrum Ökolandbau Niedersachsen, die unter www.eip-kompost.bio kostenfrei heruntergeladen werden kann.