

Tipps und Tricks rund ums Essen im Studentenalltag

Lebensmittelreste vermeiden – Einsendungen von Lesern

Was kommt im Studentenhaushalt – in der WG, im Wohnheim oder alleine wohnend – auf den Tisch? Wie wird dort vermieden, dass Lebensmittel weggeworfen werden?, lauteten Fragen des Leseraufrufs in der LW-Ausgabe 4/2020. Die nachfolgenden Einsendungen zeigen, wie Studierende mit Lebensmitteln gut, genussvoll, sparsam und wertschätzend umgehen. Es sind tolle Tipps zum Nachmachen! LW

Oskar K., 20 Jahre, Student der BWL, Vallendar: „Meine Eltern haben mir und meinem Bruder schon früh das Kochen beigebracht. Daher koche ich gerne; eigentlich an jedem Wochentag in meiner kleinen Studentenküche. Dabei lege ich Wert auf frische Produkte, viel Gemüse, wenig Fleisch. Fertiggerichte kommen bei mir nicht auf den Tisch. Die schmecken nicht. Bei mir gibt es viele Wokgerichte, zum Beispiel mit etwas Kokosmilch.“

Da ich zurzeit etwas abnehmen möchte, mache ich mir vor dem Kochen Gedanken, wie viel ich essen möchte und wiege dann auch schon mal Reis oder Nudeln ab. Damit bleiben keine Reste, und ich esse auch nicht zu viel. Habe ich doch mal etwas übrig, dann verwerte ich das beim nächsten Mal mit. Da denke ich nachhaltig und schmeiße das nicht weg.

Gerade letzte Woche habe ich mein erstes Brot gebacken, mit frischer Hefe und Mehl – keine Brotbackmischung. Das ist gut geworden und schmeckt mir viel besser als so manches gekaufte Brot. Außerdem ist es billiger.

An den Wochenenden bin ich meistens zu Hause und freue mich, wenn ich dort bekocht werde oder wenn wir alle zusammen kochen. Manchmal gibt es Reste, die ich für montags mit in meine Studentebude nehme. Das schont meinen Geldbeutel und schmeckt nach Heimat.“



Zum Leseraufwurf wurden tolle Tipps von Studierenden eingebracht, wie man Lebensmittelverschwendung vermeiden kann. Foto: imago images/ Panthermedia

Madeleine, 22 Jahre, Studentin der Agrarwissenschaften, Gießen: „Wir, mein Freund und ich, machen Wochenspeisepläne, das heißt, wir wälzen am Wochenende unsere Rezeptbücher oder gucken im Internet nach saisonalen Rezepten, die wir mal ausprobieren möchten. Für die ausgewählten Rezepte – manchmal sind auch welche dabei für zwei Tage – machen wir eine Einkaufsliste und gehen damit einkaufen. Mit dieser Methode landen bei uns keine Lebensmittel mehr im Müll.“

Lisa, 21 Jahre, Studentin der Umweltwissenschaften: „In unserer Dreier-Frauen-WG hat jede ein eigenes Fach im Kühlschrank. Außerdem gibt es ein Gemeinschaftsfach für Lebensmittel, die wir zusammen aus der WG-Kasse einkaufen, wie Butter und Milch. Da legen wir auch die Sachen ab, die wir mit den anderen teilen wollen. Das funktioniert nicht immer, denn manchmal wird vergessen, Lebensmittel nachzukaufen. Aber eigentlich klappt das ganz gut.“

Jenny, 27 Jahre, Studienfach Diätetik stellt hier ihre Tipps vor, um im Studium Geld zu sparen und Lebensmittel zu retten:

- „Ein gut geplanter Einkauf ist günstiger und hilft gegen Lebensmittelverschwendung. Außerdem spart man kostbare Zeit, die man zum Lernen benötigt, indem man das Rumirren in den Supermärkten vermeidet.“
- Kauft nur so viel, wie ihr auch braucht. Auch wenn ein Kilo abgepackter Karotten auf den ersten Blick günstiger erscheint als die losen. Wenn sie am Ende weggeschmissen werden, zahlt ihr auf lange Sicht mehr.“
- Verlasst euch auf eure Sinne, statt auf das Mindesthaltbarkeitsdatum. Wie sieht das Lebensmittel aus oder wie riecht es? Hat es seine Konsistenz verändert? Meist werden genießbare Lebensmittel weggeworfen. Das ist nicht nur schade, sondern kostet auch viel Geld.“
- Ihr wollt in die Heimat fahren und der Kühlschrank ist noch halbvoll? Schenkt die übrigen Lebensmittel euren Freunden bzw. Bekannten oder teilt sie auf Foodsharing-Seiten im Netz, bevor sie nach der Rückkunft doch im Müll landen. Es gibt viele, die sich darüber freuen.“
- Falls ihr noch einen Tag Zeit habt, um den Kühlschrank zu leeren, gibt es super Gerichte, die sich optimal für eine Resteverwertung eignen. Ob Eintopf, Rührei oder Pizza. Hier könnt ihr richtig kreativ werden. Selbst das Obst kann zu einem Obstsalat (vielleicht mit etwas übrig gebliebenem Joghurt) aufgewertet werden.“

Larissa, 25 Jahre, Jurastudentin, Mainz: „Ich gehe mittags mit Freunden in die Mensa. Dort sind die Portionen relativ klein, sodass immer alles aufgegessen wird. Weggeschmissen wird dort so gut wie nichts.“

Ich wohne mit meinem Freund zusammen. Abends gibt es belegte Brote. Dafür kaufen wir meist ein halbes Brot. Der Rest wird morgens gegessen und belegt mit zur Uni genommen. Wurst und Käse als Belag kaufen wir an der Theke – immer nur kleine Stücke und wenige Scheiben, damit nichts schlecht wird. Lieber gehen wir häufiger einkaufen, ganz nach Bedarf. Wird gekocht und bleibt etwas übrig, dann frieren wir das ein und feuern uns, wenn wir mal keine Lust aufs Kochen haben und die Reste aufwärmen können.“