

Bis zum letzten Blatt: Tag der Lebensmittelverschwendung

(verbraucherzentrale / 27.04.2023) Der Trend, alle Teile von Pflanzen zu verzehren, reduziert Lebensmittelabfälle, kann allerdings gesundheitliche Fragen aufwerfen:

- Der 2. Mai ist Tag der Lebensmittelverschwendung, ein vom World Wide Fund for Nature (WWF) ausgerufenen Jahrestag, der für einen bewussteren Umgang mit Lebensmitteln wirbt.
- Wer Blätter, Schalen, Stiele oder Kerne von Obst und Gemüse verwertet, kann die eigenen Lebensmittelabfälle minimieren.
- Aber nicht alles ist essbar: Worauf Verbraucher aus gesundheitlicher Sicht achten sollten – darüber informiert die Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt.

Der 2. Mai markiert den Tag der Lebensmittelverschwendung. Statistisch landen alle bis dahin produzierten Lebensmittel im Müll. In Deutschland entspricht das Verlusten von jährlich 78 kg pro Kopf. Auch wenn hier auch unvermeidbare Verluste wie Bananenschalen, Knochen oder Verdorbenes miterfasst sind, ist die Menge an vermeidbaren Lebensmittelabfällen nichtsdestotrotz außerordentlich.

Inzwischen gibt es in verschiedenen Kochbüchern und insbesondere sozialen Netzwerken Rezeptvorschläge, bei denen üblicherweise nicht verzehrte Pflanzenteile von Kohlrabi, Kürbis und Co. zu allerlei Speisen verarbeitet werden. „Vor allem der Trend „from leave to root“ soll dafür sorgen, dass Schalen, Wurzeln, Blätter, Kerne und Stiele nicht im Abfall landen.“, sagt Alexander Heinrich, Lebensmittelexperte der Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt. „Wer alle Pflanzenteile verwertet, minimiert Lebensmittelabfälle und schont den eigenen Geldbeutel“, so Heinrich.

„Aber dennoch gibt es einiges zu beachten! Überirdische oder äußere Pflanzenteile wie Blätter oder Schalen aus konventionellen Anbau sind für gewöhnlich deutlich stärker mit Pflanzenschutzmitteln belastet.“ sagt Heinrich. Das Landesamt für Verbraucherschutz Sachsen-Anhalt konnte anhand einer Untersuchung aus den Jahren 2020 und 2021 zeigen, dass der Gehalt an Pflanzenschutzmitteln in Blättern von Radieschen, Möhren und Kohlrabi teilweise um das Achtfache erhöht ist als im Inneren der Früchte. Wohlgermerkt wurde dabei kein einziger Grenzwert überschritten! Grund: Für üblicherweise nicht verzehrte Pflanzenteile gibt es entweder keine oder bedeutend höhere Grenzwerte.

Pressestelle:

Tel. (0345) 2 98 03-27

Fax (0345) 2 98 03-26

medien@vzsa.de

www.verbraucherzentrale-sachsen-anhalt.de

Daher sollten Verbraucher, die solche Pflanzenteile in Smoothies, Suppen oder Salat verzehren wollen, entweder auf unbehandelte Früchte aus eigenem Anbau oder auf ökologisch erzeugte Produkte (Bio) zurückgreifen.

Zudem gibt es bei einigen Sorten ohnehin gesundheitlich bedenkliche Pflanzenteile: So sind grüne Blätter bzw. grüne Teile von Kartoffeln, Tomaten und Auberginen, aufgrund des enthaltenen giftigen Solanins, nicht für den Verzehr geeignet. Auch Rhabarberblätter sollten aufgrund des hohen Oxalsäure-Gehalts, der zu einem Calciummangel führen und die Bildung von Harnsteinen begünstigen kann, nicht verzehrt werden. Und bei Kernen ist ebenfalls Vorsicht geboten. Wenn gleich geröstete Kürbis- und Melonenkerne, bspw. Salaten geschmacklich den letzten Schliff geben können, enthalten Aprikosen-, Apfelkerne und insbesondere Bittermandeln Amygdalin - eine Substanz die bei der Verdauung Blausäure freisetzt und in hohen Dosen zu Krämpfen, Erbrechen und Atemnot führen kann. Über eine Vielzahl natürlicher Inhaltsstoffen in traditionell nicht verzehrten Pflanzenteilen ist bisher wenig bekannt, daher sind gesundheitliche Folgen nicht immer abschätzbar.

Mehr Informationen rund um das Thema Lebensmittelverschwendung gibt es [„Genießen statt wegwerfen: Lebensmittelverschwendung stoppen“](#) oder auf der Internetseite der Verbraucherzentrale Sachsen-Anhalt unter www.verbraucherzentrale-sachsen-anhalt.de Das landesweite **Servicetelefon** der Verbraucherzentrale ist **unter (0345) 29 27 800 für Auskünfte und Terminvereinbarungen** zu erreichen.

Für weitere Informationen:

- Alexander Heinrich, Referat Lebensmittel
Tel. (0345) 2 98 03-38, Fax (0345) 2 98 03-26, heinrich@vzsa.de

Hinweis an die Redaktionen:

Oben genannte Rufnummer / E-Mail-Adressen bitte nicht veröffentlichen.

Diese Presseinformation ist innerhalb von drei Wochen, gerechnet ab Ausgabedatum, zu verwenden. Bei Nachdruck bitten wir um ein Belegexemplar.

Pressestelle:

Tel. (0345) 2 98 03-27

Fax (0345) 2 98 03-26

medien@vzsa.de

www.verbraucherzentrale-sachsen-anhalt.de