

Food-Upcycling – wie es im Alltag funktioniert und warum der Trend heute wichtiger ist denn je

(Arnsberg, Juni 2021) Wir befinden uns in einem Zeitalter der Selbstverständlichkeit: Lebensmittel sind im Überfluss vorhanden und die Wegwerfmentalität ist fest in den Köpfen der Menschen verankert. Laut Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft werden in Deutschland jede Sekunde 381 kg Lebensmittel entsorgt. Ein Großteil der Lebensmittelabfälle – 52 % der Gesamtmenge bzw. 75 kg pro Kopf – entsteht dabei in den privaten Haushalten.¹ Und das, obwohl längst klar ist, dass unser „kopfloser“ Umgang mit Lebensmitteln auch einen großen Beitrag zur Klimaveränderung leistet. Dabei ginge Nachhaltigkeit so leicht: mit besserer Planung, Lagerung und Food-Upcycling. Ein Trend, der zwar immer wieder kurz aufflammt, aber meist zu schnell wieder verglüht – vor allem im Privathaushalt. Um die Flamme richtig zu entfachen, klärt GRAEF jetzt auf und gibt praktische Tipps, wie Food-Upcycling auch in der heimischen Küche Lebensmittelabfällen den Garaus macht.

Food-Upcycling: Massentauglich und lecker

Upcycling beschreibt den Trend, Müll oder scheinbar unbrauchbare Dinge nicht nur in etwas Neues zu verwandeln, sondern – anders als beim Recycling – den Materialwert auch noch zu steigern. Food-Upcycling geht in die gleiche Richtung und stammt aus dem angloamerikanischen Raum. In den USA, aber auch in europäischen Ländern schießen immer mehr Unternehmen aus dem Boden, die sich auf das Thema spezialisiert haben und beispielsweise Produkte anbieten, die sie aus Lebensmittel„müll“ herstellen (Turnschuhe aus Kaffeesatz, Textilien aus saurer Milch, spezielle Chips, Öle zum Kochen, Energy- und Proteinsnacks). Unverpackt-Läden sind in den USA schon lange gang und gäbe. In Deutschland ist Upcycling heute einer großen Mehrheit ein Begriff. Im Bereich Food hat der Trend sich erst in den letzten Jahren etabliert. Dazu gehören die immer größer werdende Foodsharing-Community und Geschäftsideen, die in „Rettermärkten“ überschüssige Lebensmittel verkaufen. 2019 eröffnete in Berlin das erste Zero-Waste-Restaurant. In den deutschen Küchen scheint der Hype aber noch nicht angekommen – höchste Zeit, denn neben der Reduktion von Lebensmittelabfällen bietet Food-Upcycling einen geschmacklichen, aber auch gesundheitlichen Mehrwert.

¹ [Welthungerhilfe](#)

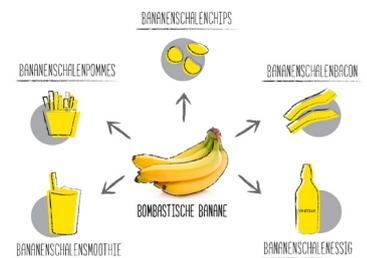
[mehr >>](#)



[Download Bildmaterial](#)



Mit den Dörrautomaten von GRAEF lässt sich Fruchtleider ganz einfach selbst herstellen



Was man alles aus der Bananenschale zaubern kann



Die Weltneuheit aus dem Hause GRAEF, der SKS 700, schneidet hauchdünne Scheiben

Presseinformation

In Schalen und Kernen stecken meist unerwartet viele Ballaststoffe, Vitamine und Antioxidantien. Die ersten Schritte zum Food-Upcycling kann jeder bei sich zu Hause machen.

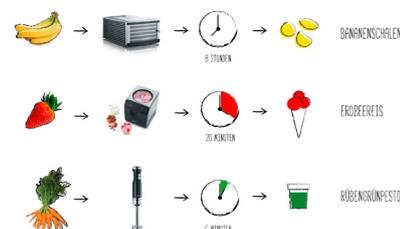
Resteverwertung at its best – mit Bananenschalen-Bacon und Co.

Zur klassischen Resteaufbereitung gehört zum Beispiel die Verwendung von Gemüseresten. „Root to Leaf“ und „Nose to Tail“ und sind hier die Leitthemen. Das bedeutet, dass bei pflanzlichen wie tierischen Produkten alles verarbeitet wird, was das Lebensmittel zu bieten hat. Aus Bananenschalen lässt sich zum Beispiel mit einer Marinade aus Sojasoße, Ahornsirup, geräuchertem Paprikapulver und Knoblauchpulver wunderbar veganer Bacon zaubern. Obst- und Gemüseschalen können aber auch zu gesunden Chips verarbeitet werden. Für den nächsten Serienmarathon: gesunde Rettich-Chips und Bananenschalen-Pommes. Der Rettich inklusive Schale ist mit dem neusten Alleschneider aus dem Hause GRAEF, dem SKS 700, im Nu in hauchzarte Scheiben geschnitten. Die GRAEF Dörrautomaten zaubern perfektes Dörrgut aus Obst und Gemüse(-schalen). Sie trocknen Lebensmittel schnell und bei jeweils optimaler Temperatur, um Enzyme, Vitamine und andere wertvolle Nährstoffe zu erhalten.

Das Credo von Food-Upcycling besteht oft aus Resteverwertung. Abgesehen von selbst gemachter Gemüsebrühe aus dem Dörrautomaten, spielen die Blätter von Obst und Gemüse immer wieder eine große Rolle. So wird aus Radieschengrün, Karottengrün, Rettich- und Kohlrabiblättern mit dem GRAEF Akku-Stabmixer in Windeseile ein wunderbares Pesto. Rote-Bete-Blätter können genau wie Mangold zubereitet werden und passen gedünstet als Beilage hervorragend zu vielen Gerichten. Aus übrig gebliebenem Reis lässt sich mit wenigen Zutaten wie Mehl, Stärke, Wasser und Salz ein Teig für leckere Reiswaffeln zubereiten.

Geheimtipps für den Sommer

In der heißen Jahreszeit können auch Früchte und Obst, das nicht mehr ganz frisch ist, für Abkühlung sorgen. Einfach mit der neuen 2-in-1-Eismaschine von GRAEF zu Joghurt, Sorbet oder leckerer Eiscreme verarbeiten – so schmeckt Nachhaltigkeit der ganzen Familie. Abgesehen davon, gibt es aber auch Rezepte, die weniger bekannt sind. Fruchtleder ist einer dieser Geheimtipps – eine gesunde DIY-Gummibärchenalternative. Es enthält eine Menge gesunder Ballaststoffe und Vitalstoffe. Alles, was dazu benötigt wird, ist überreifes Obst, ein Stabmixer und ein Dörrautomat. Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt: Beeren oder exotische Früchte, Bananen und dazu Gemüse wie Karotten und Spinat. Aufgepeppt wird das Ganze saisonal, mit Kräutern, Gewürzen oder Nüssen. Und auch die Schalen des Sommerlieblings Wassermelone lassen sich upcyclen, denn sie sind ein echtes Superfood. Statt im Biomüll sollten sie lieber mit dem GRAEF Zerkleinerer gehackt werden und im Salat oder dem Marmeladenglas landen. Dazu die Schale einfach wie bei herkömmlicher Marmelade mit Gelierzucker einkochen.



Aus Lebensmittelresten werden mit den GRAEF Produkten neue Speisen



Mit dem Akku-Stabmixer leckeres Pesto aus Karottengrün zubereiten



Der Multi-Zerkleinerer von GRAEF hackt auch Melonenschalen klein

mehr >>

Presseinformation

Lebensmittelverschwendung reduzieren und Reste sinnvoll verwerten – das ist die Mission von Food-Upcycling. Und wo geht das schneller als im eigenen Haushalt? Das Familienunternehmen GRAEF hilft mit seinen Produkten, den Weg zum Zero-Waste zu beginnen.

Weitere Informationen zur Gebr. GRAEF GmbH & Co. KG sind unter www.graef.de abrufbar. Außerdem ist GRAEF auch in den Sozialen Netzwerken präsent:



Über die Gebr. GRAEF GmbH & Co. KG:

Die 1920 gegründete Gebr. GRAEF GmbH & Co. KG aus Arnshausen gehört zu den führenden Herstellern von Schneidemaschinen für den privaten und den gewerblichen Gebrauch. 2020 feierte das Familienunternehmen bereits sein 100-jähriges Jubiläum. 100 % Innovation, 100 % Ingenieurskunst, 100 % Nachhaltigkeit und vieles mehr – für das bedeutende Jahr 2020 hatte GRAEF prägnante Botschaften formuliert, die die Philosophie des Familienunternehmens, seine Werte und Errungenschaften perfekt zusammenfassen. So steht das Unternehmen – mittlerweile in vierter Generation familiengeführt – längst nicht mehr nur für höchste Qualität „made in Germany“, sondern auch für verantwortungsvolles und nachhaltiges Wirtschaften.

Die innovativen Produkte aus der Arnshausener Manufaktur setzen immer wieder Branchenstandards, insbesondere die Alleschneider für Privathaushalte. Auch mit Messerschärfen, Siebträger-Espressomaschinen, Kaffeemøhlen, Milchaufschäumern, Wasserkochern, Toastern und Waffeleisen sorgt das Unternehmen GRAEF für täglichen, vielseitigen Genuss. National und international sind seine Produkte für hochwertige Verarbeitung, Langlebigkeit, Nutzerfreundlichkeit und durchdachte Formgebung bekannt. Sie wurden vielfach mit den begehrtesten Designpreisen ausgezeichnet und erzielen in Produkttests immer wieder Bestnoten. Seit 2009 wurde GRAEF mehrfach zur „Marke des Jahrhunderts“ gekürt und konnte jüngst den Plus X Award als „Beste Marke des Jahres 2020“ für sich gewinnen. GRAEF sammelte 2020 sogar die meisten Plus-X-Award-Gütesiegel innerhalb seiner Produktgruppe und wurde daher zusätzlich als „Innovativste Marke 2020“ ausgezeichnet.



Weitere Informationen

Deutscher Pressestern®
Bierstadter Straße 9 a
65189 Wiesbaden
www.deutscher-pressestern.de

Laura Trost

E-Mail: l.trost@public-star.de
Tel.: +49 611 39539-15

Svenja Karolczak

E-Mail: s.karolczak@public-star.de
Tel.: +49 611 39539-16



DEUTSCHER PRESSESTERN