

## Nachhaltige Familienküche – Johann Lafer und die GRAEFgreenfamilies zeigen, wie's geht

(Arnsberg, Dezember 2021) Weniger Lebensmittel verschwenden – mit Genuss! Das wollten die elf Familien im sechsmonatigen GRAEF Feldversuch erreichen, der jetzt in den Endspurt geht. Eine der Testfamilien bekam nun Inspiration vom Starkoch persönlich: Johann Lafer kochte mit ihnen ein tolles „Restemenü“. „Nachhaltigkeit ist das Credo unserer Zeit und das fängt beim eigenen Konsum an. Kochen für die ganze Familie geht gesund und nachhaltig, denn Reste aller Art lassen sich wunderbar verwerten, beispielsweise als Belag für ein leckeres Pinsabrot. Wenn man dann noch das passende Handwerkszeug wie zum Beispiel den GRAEF Alleschneider hat, geht das noch einfacher“, verrät Johann Lafer. Im Juli stattete der Küchengerätehersteller elf Testfamilien mit seinem neuesten Feinschneider SKS700 aus. Die vierköpfige Familie Schwalbe aus Staufenberg hatte jetzt das Vergnügen, sich von Lafer weitere exklusive Tipps für die Maschine und on top jede Menge guter Ratschläge für nachhaltiges Einkaufen und Kochen geben zu lassen.

### Große Überraschung im hessischen Staufenberg

Als es morgens an der Haustür klingelte, war das für M. Schwalbe nicht nur eine tolle Überraschung, sondern auch ein verfrühtes Geburtstagsgeschenk. „Ich bin ein großer Fan von Johann Lafer und liebe Kochsendungen. Dass der Spitzenkoch nun tatsächlich vor meiner eigenen Haustür stand – unglaublich“, so M. Schwalbe. „Als wir uns für das Feldexperiment beworben haben, haben wir damit natürlich nicht gerechnet“, fügt seine Frau C. Schwalbe aufgeregt hinzu. Seit rund anderthalb Jahren versucht die Familie, noch nachhaltiger zu leben und vor allem weniger Lebensmittel in Plastikverpackungen zu kaufen. Da kam der Feinschneider Mitte des Jahres gerade recht. Von Beginn an waren sie begeistert vom SKS700 und nutzen ihn inzwischen fast täglich, um am Stück gekaufte Lebensmittel frisch aufzuschneiden. „Die Verpackungen – vor allem die superunnötigen von Wurst und Käse – haben sich dadurch enorm verringert, genau wie die Lebensmittelabfälle. Außerdem hat man viel länger was vom einem Produkt, wenn man so feine Scheiben schneiden kann. Eine ganze Salami zum Beispiel reicht uns nun viel länger“, erzählt M. Schwalbe. „Aber auch unsere Salate peppen wir mit dem Alleschneider auf. Mal schnell mit dem MiniSlicer dünne Karotten oder

# GRAEF.

[Download Bildmaterial](#)



Starkoch Johann Lafer besuchte eine der GRAEFgreenfamilies in Staufenberg



Als Vorspeise bereitete Johann Lafer zusammen mit Familie Schwalbe ein Gemüseratatouille zu



Mit dem SKS700 entsteht aus Lebensmittelresten ein toller Belag für Pinsabrote

mehr >>

## Presseinformation

Pilze schneiden oder auch die Scheiben für einen Tomaten-Mozzarella-Salat klappen super“, so C. Schwalbe weiter. Eins ist gewiss: Das Experiment wird zum Jahresende sicher auch bei den anderen Testfamilien eine positive Bilanz bringen und hoffentlich auch den ein oder anderen zu einem nachhaltigeren Lebensstil anregen.

### Tipps vom Starkoch: Resteverwertung lecker gemacht

Der beleuchtete Feinschneider von GRAEF ist die optimale Ausstattung, wenn es darum geht, in einen nachhaltigen Alltag zu starten und weniger (Lebensmittel-)Abfälle zu produzieren. Dem Haushaltsabfall kann man aber auch durch die Verwertung von Resten vorbeugen. „Das Motto heißt ‚No Waste‘. Um nachhaltig zu leben, sollten wir Lebensmittel möglichst komplett aufbrauchen und nichts wegschmeißen“, rät Johann Lafer. Wie das funktioniert, hat der Starkoch der Familie gezeigt und mit ihnen als Vorspeise ein leckeres Gemüseratatouille aus Zucchini, Auberginen und Nudeln gezaubert. Alle Zutaten mit dem Feinschneider in dünne Scheiben geschnitten, entsteht so ein wunderbarer Resteaufwurf. Als zweiten Gang gab es den neusten Foodtrend: Pinsa. Erinnert an Pizza, der Teig ist jedoch verträglicher und auch ohne Steinofen schnell knusprig gebacken. „Auf das Pinsabrot kann man wirklich alles packen: übrig gebliebene Champignons und Karotten, die letzte Lachsscheibe, einen Rest Frischkäse – der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.“

### Vermeintliche Gemüseabfälle bringen nachhaltigen Genuss

Johann Lafer hat aber auch noch weitere Zero-Waste-Tipps im Gepäck: „Jegliche Reste von Gemüsesorten, inklusive Schale, eignen sich hervorragend für einen Gemüsefond bzw. eine Gemüsebrühe. Das Gemüse, viele Kräuter, Gewürze und Salz dafür in einen großen Topf geben, mit Wasser aufgießen und etwa anderthalb Stunden köcheln lassen. Anschließend weitere 30 Minuten ziehen lassen. Zuletzt den Fond durch ein Stofftuch passieren, umfüllen und weiterverarbeiten oder einfrieren.“ Was außerdem viele nicht wissen: „Vom Kohlrabi oder Radieschen lassen sich nicht nur die Knollen verwenden, sondern auch aus den Blättern kann man leckere Suppen kochen“, fügt Lafer hinzu. Eine tolle Möglichkeit ist es auch, aus Gemüseresten eigenes Gemüsebrühepulver zuzubereiten. Die Dörrautomaten von GRAEF machen daraus ein Kinderspiel. Deshalb gab es zum Schluss auch noch einen GRAEF Mini-Dörrautomaten als Highlight zur ultimativen Resteverwertung für die Familie geschenkt. Die beiden Rezepte des Besuchs in Staufenberg finden Sie auch auf dem GRAEF Blog.

Weitere Informationen zur Gebr. GRAEF GmbH & Co. KG sind unter [www.graef.de](http://www.graef.de) und auf dem [GRAEF Blog](#) abrufbar. Außerdem ist GRAEF auch in den Sozialen Netzwerken präsent:



# GRAEF.



Das Ergebnis: köstliche Pinsabrote mit Belag nach Wahl



Für die ultimative Resteverwertung gab es zum Schluss noch den GRAEF Mini-Dörrautomaten geschenkt



Der Helfer gegen Lebensmittelverschwendung: der GRAEF Allerschneider SKS 700

mehr >>

.....  
Über die Gebr. GRAEF GmbH & Co. KG:

Die 1920 gegründete Gebr. GRAEF GmbH & Co. KG aus Arnsberg 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 Arnsberger Manufaktur setzen immer wieder Branchenstandards, insbesondere die Allerschneider für Privathaushalte. Auch mit Messerschärfern, Siebträger-Espressomaschinen, Kaffeemühlen, 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 2004 wurde GRAEF mehrfach zur „Marke des Jahrhunderts“ gekürt und konnte 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.

# GRAEF.

## Weitere Informationen

Deutscher Pressestern®  
Bierstadter Straße 9 a  
65189 Wiesbaden  
[www.deutscher-pressestern.de](http://www.deutscher-pressestern.de)

### Laura Trost

E-Mail: [l.trost@public-star.de](mailto:l.trost@public-star.de)  
Tel.: +49 611 39539-15

### Svenja Karolczak

E-Mail: [s.karolczak@public-star.de](mailto:s.karolczak@public-star.de)  
Tel.: +49 611 39539-16



DEUTSCHER PRESSESTERN