

## Alternativen zu Alufolie

### Glasbehälter statt Alufolie verwenden

Alufolie gilt als „Allrounder“ in der Küche. Beim Aufbewahren von Lebensmitteln sollten Sie aber beachten, dass in manchen Fällen Aluminiumpartikel in das Essen übergehen können. Werden säurehaltige Lebensmittel (z.B. Fruchtsäure in Obst, Gemüse, Obstkuchen, Zitronensaft auf Fisch uvm.) in Alufolie eingepackt, können sich Aluminiumbestandteile lösen und in die Speisen übergehen. Auch Salz löst Alu. Lebensmittel wie Wurst oder Käse enthalten immer Salz, deshalb dafür lieber nicht verwenden.

Nehmen Sie zum Aufbewahren von Speisen im Kühlschrank und auch zum Einfrieren lieber Behälter aus Glas. Diese gibt es in verschiedenen Größen und sie lassen sich im Kühl- oder Gefrierschrank gut stapeln. Ein weiterer Vorteil ist die Geruchsdichtheit.

### Kunststofffolie besser nicht

Auch die gebräuchliche Plastikfolie ist keine gute Alternative zur Alufolie. Ein Großteil der am Markt erhältlichen Frischhaltefolie besteht aus Polyethylen. PE kommt ohne Weichmacher aus, der Ausgangsstoff ist aber auch Erdöl. Recycling ist zwar möglich, aber die gebrauchte Folie wandert doch meistens in den Restmüll d.h. wird verbrannt.

### Bio-Folie als Alternative

Es gibt schon eine Auswahl an Frischhaltefolien auf Basis nachwachsender Rohstoffe. Meist wird hier Maisstärke als Grundstoff eingesetzt. Vorteil ist eine gute Haltbarkeit, da das Material atmungsaktiv ist.

Neben der Wegwerf-Folie gibt es auch Alternativen, die waschbar und wiederverwendbar sind. Grundstoff ist hier Bio-Baumwolle, welche mit Bienenwachs und Harz beschichtet wird.

### Jausenbox bevorzugen

Zum Mitnehmen in die Schule oder am Arbeitsplatz eignen sich waschbare, wiederverwendbare Boxen. Diese sind in Edelstahl oder Kunststoff (auch Bio-Kunststoff) erhältlich. Jausenboxen eignen sich auch um geschnittene Wurstwaren oder Schnittkäse aus dem Geschäft mitzunehmen. Dadurch sparen Sie viel Verpackungsmaterial und müssen die Waren zuhause nicht umpacken.

### Gläser, Teller, Käseglocke, Brotdose und Co zur Lagerung

Speisereste können Sie gut in ausgewaschenen Marmelade- oder Honiggläsern lagern. Ein kleiner Topf mit einem Teller bedeckt, tut ebenso seinen Dienst. Nehmen Sie das Papiersackerl vom Brot für feste, nicht fettende Lebensmittel. Spezielles Papier – Bäckerseide – eignet sich ebenfalls für Brot und feste Lebensmittel. Käsestücke können Sie in einer Käseglocke gut lagern und zugleich attraktiv servieren. Eine Brotdose aus Holz, Keramik oder Email hält Brot frisch.

## Aluminiumfreie Zubereitung am Grill

Wenn Fett oder Marinade in die Glut tropfen, können sich gesundheitsschädliche Stoffe, wie z.B. Benzpyren bilden. Damit kein Fett in die Glut tropft, werden gerne Grillschalen verwendet. Am häufigsten jene aus Aluminium. Diese sind jedoch nicht empfehlenswert. Aluminium reagiert mit Säure und Salz. Legen Sie säurehaltige und gesalzene Speisen auf die Grillschale, können sich Aluminium-Ionen aus der Schale lösen und in die Speisen übergehen.

Besser ist es Marinaden vor dem Auflegen abtropfen zu lassen und überschüssiges Fett abzutupfen. Empfehlenswert sind außerdem Mehrweg-Grillschalen aus Edelstahl oder Emaille, spezielle Roste mit Abtropfschalen oder Speckstein.

## 1-2-3 Go!

Fertiggerichte zum schnellen Erhitzen in der Mirowelle oder im Backrohr nehmen immer mehr zu! Die Verpackungen der Convenience-Produkte belasten nicht nur die Umwelt, sondern auch die Gesundheit.

## Kochen ohne Alufolie!

Es gibt Gerichte oder Speisen, die gerne in Alufolie gegart werden. Statt den Fisch in Alufolie zu wickeln, kann dieser entweder im Dampfgerar, oder in einem feuerfesten Topf mit Deckel (Römertopf oder Jenaergeschirr) schonend zubereitet werden. Ein Steak soll nach dem kurzen Anbraten noch einige Minuten rasten. Damit es nicht auskühlt und sich die Aromen nicht verflüchtigen, wird es in Alufolie gewickelt und ins Rohr bei ca. 50 Grad 5-10 Minuten gelegt. Statt Alufolie können Sie Backpapier verwenden!

## Wachspapier aus Stoffreste selber machen.

Wachspapier ist ein fast vergessener Haushaltsgegenstand. Vor nicht allzu langer Zeit diente es als Material zum Verpacken der Jause. Auch heute bekommen Sie es noch zu kaufen. Es ist aber auch ganz einfach selbst zu machen. Damit sparen Sie viel



Verpackungsmaterial.

Verwenden Sie dazu gesammelte Stoffreste aus alten T-Shirts oder Geschirrtüchern.