

# Große Genüsse auf Sparflamme gekocht

Er weiß, wie man preiswert kocht und trotzdem schlemmen kann: Franz Metzler verrät seine Tipps in VHS-Kursen.

Von Judith Sam

**Innsbruck** – Die Preise steigen nicht nur für Benzin und Wohnen, sondern auch für Lebensmittel. Gleichzeitig werden allein in Tirol jährlich 7500 Tonnen Lebensmittel weggeworfen – 1700 Tonnen davon originalverpackt. Wenn der pensionierte Chefkoch Franz Metzler von dem verantwortungslosen Umgang mit Nahrungsmitteln hört, gerät er in Rage. Ebenso kann er nicht verstehen, wenn Leute, die jeden Cent zweimal umdrehen müssen, scheinbar günstige Fertigprodukte kaufen, die selbst zubereitet deutlich billiger sind.

„Ich weiß nicht, ob es Unwissenheit ist oder die Faulheit der Leute“, stellt sich für den 66-Jährigen die Frage. Weil er sich mit der Verschwendung

nicht abfinden wollte, bietet er momentan bereits zum zweiten Mal einen speziellen Kochkurs an der Volkshochschule Innsbruck an. Dort lehrt er das wirtschaftliche und kreative Verwenden von Lebensmitteln.

Vor 50 Jahren, als Metzler seine Kochlehre bestritt, war es Usus, Lebensmittelreste nicht wegzuerwerfen, sondern zu verarbeiten: „Aus Faschierem koche ich mehr als 20 Speisen zu je knapp einem Euro.“ Schockiert zitiert er aus dem Film „Taste the Waste“: „Würde man halb so viele Lebensmittel wegwerfen, würde man so viele Klimagase vermeiden wie durch die Stilllegung jedes zweiten Autos.“

In seinen Kursen wartet der gebürtige Steirer daher mit vielen Tipps auf, um dem entgegenzusteuern: „Drei As-

pekte sind zu beachten: Einkaufen, Kochen, Aufbewahren. Wer sich daran hält, kann im Jahr locker genug Geld für einen Familienurlaub sparen. Impulskäufe sind tabu. Man muss beim Einkaufen mitdenken und Angebote nutzen.“ Der passionierte Koch durchforstet die Weribesprospekte, die ihm jeden Morgen zugesandt werden, akribisch nach Angeboten: „Es macht keinen Sinn, heute Zucchini für drei Euro zu kaufen, wenn es sie morgen schon um 80 Cent gibt.“

Beim Kochen ist laut Metzler Effizienz angesagt. Verarbeitet er etwa Faschiertes, dann gleich in Mengen von zwei Kilogramm. Alles, was nicht am ersten Tag verkocht wird, wird gewürzt und ansonsten unbearbeitet, roh in kleinen Portionen eingefroren: „So ist

die Fleisch-Basis flexibel einsetzbar. Aus ihr entstehen peu à peu Fleischstrudel, gefülltes Gemüse, Aufläufe, Braten, Lasagne und vieles mehr.“

Ein weiterer Tipp betrifft das „Müll-Highlight“ Sahne: „Man braucht zwei Löffel, der Rest verwaist im Kühlschrank.“ Die verbleibende Menge könnte man in Eiswürfelbehältern einfrieren. So sei alles handlich dosiert und beständig aufgehoben.

Nicht zu vergessen ist die Lagerung: „Wenn man effizient kocht, hat man binnen zwei Monaten das Geld für eine Gefriertruhe beisammen. Diese Anschaffung rentiert sich!“ Metzlers aktueller Kurs ist bereits ausgebucht. Aus gutem Grund: „Wenn man gut wirtschaftet, sind auch mal Filetspitzen drin – man muss sich nicht zu Tode sparen.“



Hier wird nichts weggeworfen: Der pensionierte Chefkoch Franz Metzler sträubt sich gegen die Vergeudung von Lebensmitteln.

Foto: Böhm