



Etwa 75 kg pro Kopf und Jahr unserer Lebensmittel landen im Abfall!

Lebensmittelverschwendung ist ein ernstes Problem. Viele Menschen kaufen mehr ein, als sie tatsächlich verbrauchen, und ein erheblicher Teil landet im Müll. Das belastet unsere Umwelt durch unnötige Emissionen, den Verbrauch von Verpackungsmaterial und die Ressourcen, die für die Produktion und den Transport der Lebensmittel benötigt werden. Um dieses Problem zu bekämpfen, helfen schon einfache Tipps.

Beim Einkauf

Kaufe nur, was tatsächlich benötigt wird.

Mit einem Einkaufszettel ist man für den anstehenden Einkauf bestens ausgerüstet. Frische und leicht verderbliche Produkte sollte man nur dann kaufen, wenn sie auch gebraucht werden. Im Zweifelsfall geht man lieber einmal mehr einkaufen.

Lass Dich nicht von Rabattaktionen locken.

„Drei zum Preis von zwei“ klingt zwar verlockend, ist aber oft zu viel. Dann zahlt man auch für das, was später im Abfall landet.

Nimm Dir beim Einkaufen Zeit.

Hunger und Eile sind schlechte Wegbegleiter beim Einkauf. Die Gefahr, dass vieles später in die Tonne wandert, ist in diesen Situationen nachweislich besonders groß.

Gib Obst oder Gemüse mit einem Schönheitsfehler eine Chance.

Obst und Gemüse muss nicht makellos in der Auslage liegen. Eine krumme Karotte hat genauso viel Geschmack.



Aufbewahrung

Lagere Deine Lebensmittel im Kühlschrank mit System.

Im Kühlschrank hat jedes Lebensmittel seinen eigenen Platz. Die verschiedenen Kühlschrankebenen sind dazu ein Wegweiser. Länger haltbare Lebensmittel stehen im obersten Fach, dort ist es am wärmsten und leicht verderbliche Lebensmittel stehen am besten im untersten Fach. Praktische Tipps zu Kühlung und richtiger Lagerung findest Du unter: www.welthungerhilfe.de/lebensmittelverschwendung und www.utopia.de.



Haltbar oder nicht?

Lebensmittel werden unterschiedlich gekennzeichnet. Man unterscheidet zwischen Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum.

Mindestens haltbar bis ...

Diese Information ist kein Wegwerfdatum, sondern lediglich eine Empfehlung des Herstellers, das Produkt innerhalb der Frist aufzubrauchen. Bis dahin garantiert der Hersteller, ungeöffnet und sachgerechte Aufbewahrung vorausgesetzt, für die Qualität und spezifischen Eigenschaften des Produkts. Prüft vor dem Verzehr eines Joghurts mit Auge, Nase und Mund. Ein Joghurt, der noch gut aussieht, riecht und schmeckt, ist meistens auch noch gut.



Verbrauchen bis ...

Besonders leicht verderbliche tierische Produkte tragen ein Verbrauchsdatum. Ist dieses Datum überschritten, gibt es leider nur einen Ausweg: „Ab in die Tonne!“, sonst besteht die Gefahr einer Lebensmittelvergiftung. Die Hinweise des Herstellers zur Lagerung sind unbedingt zu beachten und ein möglichst kühler Transport nach Hause ist sinnvoll.

Grundsätzlich gilt: wenn schon Tonne, dann ausgepackt in die Biotonne!

Kreative Resteverwertung

Aus angebrochenen, übrig gebliebenen und leicht welken Lebensmitteln lässt sich oft noch etwas Leckeres zubereiten: Äpfel mit unschönen Stellen, mehlig gewordene Birnen oder matschige Orange - ein Smoothie geht immer. Lass Deiner Kreativität freien Lauf.



Teilen statt wegwerfen

Über die Online-Plattform „Foodsharing.de“ kannst Du Lebensmittel kostenlos anbieten oder bekommen. Wer sie möchte, kann sie bei Dir abholen. Oder nutze die App „Too Good To Go“. Hier findest Du Bäckereien, Supermärkte und Restaurants, die übrig gebliebene Lebensmittel zu günstigen Preisen abgeben.



Wir beraten gern:
Tel. +49 531 88 62 0

Weitere Fragen & Antworten unter:
alba-bs.de