



© monticello.panttherma.net

Nachhaltiges Handeln

– im Umgang
mit Lebensmitteln

Wussten Sie,

- ▶ dass in Deutschland jedes Jahr über 12 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen werden?
- ▶ dass insgesamt ein Drittel aller produzierten Lebensmittel in der Mülltonne landen?
- ▶ dass für die Menge der weggeworfenen Lebensmittel 1/3 der verfügbaren Anbauflächen verbraucht werden?
- ▶ dass die vermeidbaren Lebensmittelabfälle der EU so viel klimaschädliche Gase verursachen wie die gesamten Niederlande in einem Jahr freisetzt?
- ▶ dass für die Produktion von 1 kg Käse 5060 l Wasser verbraucht werden?



Nachhaltig Handeln

In dieser Broschüre erhalten Sie Informationen und Tipps für einen nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln.

so nicht

Gründe, warum Lebensmittel im Müll landen:

- ▶ zu viel gekauft
- ▶ Packung zu groß
- ▶ falsch gelagert
- ▶ Haltbarkeitsdatum abgelaufen
- ▶ Reste nicht verwendet
- ▶ schmeckt nicht mehr

so ja

Wir sollten Lebensmittel wertschätzen...

- ▶ als Grundhaltung gegenüber den Tieren und Pflanzen – aber auch den Menschen, die sie hergestellt haben.
- ▶ in dem Bewusstsein, dass jeder 9. Mensch auf der Welt an Hunger leidet.
- ▶ um die Umwelt zu schonen, denn für die Lebensmittelherstellung (Tierhaltung, Anbau, Ernte, Transport, Verarbeitung, Produktion und Vermarktung) werden Ressourcen wie Boden, Wasser, und Energie verbraucht und belastet.

Bewusst Einkaufen

Ein gezielter und geplanter Einkauf kann Lebensmittel retten – und Ihren Geldbeutel schonen.

Folgende Tipps helfen dabei:

- ▶ die vorhandenen Lebensmittel vor dem Einkauf überprüfen
- ▶ eine Einkaufsliste schreiben
- ▶ nicht hungrig einkaufen
- ▶ sich Zeit nehmen und die Lebensmittel bewusst auswählen
- ▶ nur so viel kaufen, wie wirklich verbraucht werden kann
- ▶ auf das Haltbarkeitsdatum achten
- ▶ möglichst saisonale und regionale Produkte kaufen
- ▶ je nach Verwendungszweck auch einmal nicht perfekt aussehendes Obst oder Gemüse kaufen
- ▶ für leicht verderbliche Lebensmittel eine Kühltasche verwenden



© PIKSEL | iStockphoto.com

Haltbarkeitsdatum

Mindestens haltbar bis...

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist kein Wegwerfdatum. Es ist lediglich eine Empfehlung des Herstellers, der die typischen Eigenschaften des Produktes bei richtiger Lagerung bis zum angegebenen Datum garantiert.

Auch nach Ablauf dieses Datums

- ▶ darf es noch verkauft werden
- ▶ kann es noch gegessen werden
- ▶ schmeckt es noch lecker

Vertrauen Sie auf Ihre eigene Einschätzung – testen Sie selbst, ob das Produkt noch gut aussieht, riecht und schmeckt. Denn dann ist das Lebensmittel noch immer ein wertvolles, verzehrbares Produkt.

Zu verbrauchen bis...

Das Verbrauchsdatum (VD) gilt im Gegensatz zum MHD für schnell verderbliche Lebensmittel wie z.B. Hackfleisch.

Hier gilt:

Ist das Datum abgelaufen, sollte das Produkt nicht mehr gegessen werden.

Richtig Lagern – allgemein

Durch richtige Lagerung wird die Haltbarkeit von vielen Lebensmitteln verlängert.

- ▶ **Neu gekaufte Produkte** hinter die älteren Produkte stellen.
- ▶ **Offene Lebensmittel** in verschlossene Behälter umfüllen.
- ▶ **Salat** in ein feuchtes Tuch einwickeln.
- ▶ **Äpfel und Tomaten** gesondert lagern, da sie anderes Obst bzw. Gemüse schneller reifen lassen.
- ▶ **Bananen** hängend aufbewahren.
- ▶ **Möhren** nicht waschen, bevor sie in den Kühlschrank kommen.
- ▶ **Brokkoli** in ein feuchtes Tuch einschlagen und ins Gemüsefach des Kühlschranks legen.
- ▶ **Rhabarber** nicht mit Alufolie in Berührung kommen lassen.
- ▶ **Käse** in luftdurchlässiger Verpackung aufbewahren.



© Zagardinaova | istockphoto.com

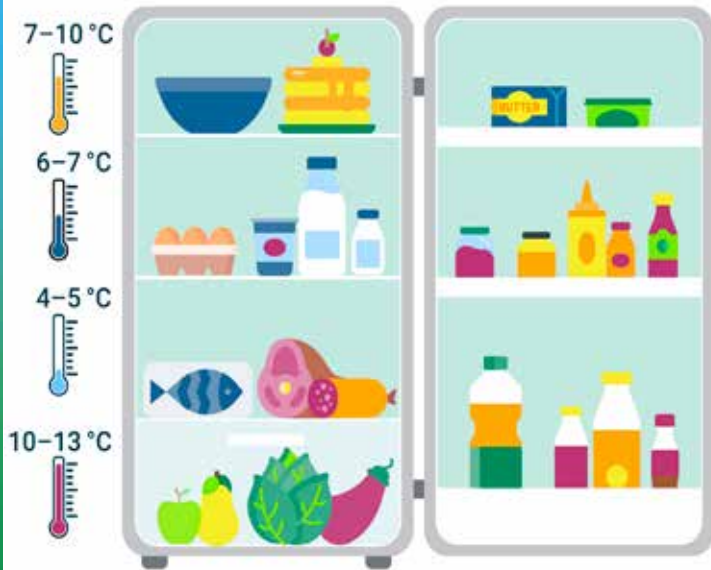
Richtig Lagern – konkret

Beispielhaft einige Lebensmittel und ihre richtige Lagerung:

PRODUKT	LAGERUNG
Äpfel	kühl, dunkel
Bananen	warm, hell
Brot, Brötchen	Raumtemperatur, trocken
Eier	Kühlschrank
Erdbeeren	Kühlschrank
Fleisch	Kühlschrank
Gurken	mäßige Temperatur, dunkel
Käse	Kühlschrank
Kartoffeln	kühl, dunkel
Kirschen	Kühlschrank
Kohlgemüse	Kühlschrank
Mehl	dunkel, trocken
Möhren	Kühlschrank
Nudeln	dunkel, trocken
Paprika	kühl, dunkel
Porree	Kühlschrank
Tomaten	mäßige Temperatur, dunkel
Wurst	Kühlschrank
Zitrusfrüchte	Raumtemperatur, hell
Zwiebeln	kühl, dunkel

Kühlschrank richtig einräumen

Ein Kühlschrank hat unterschiedliche Temperaturzonen...



Kleiner Tipp:

Den Kühlschrank nur solange offen halten wie nötig.
Das spart Energie.

...bedenken Sie das bitte bei der Befüllung mit Lebensmitteln.

- 7 – 10°C** Marmelade, zubereitete Speisen
- 6 – 7°C** Milch, Joghurt, Quark, Sahne und andere ähnliche Milchprodukte, Käse, Eier
- 4 – 5°C** Leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch und Wurst
- 10 – 13°C** Salat, Obst und Gemüse
- Tür oben** Butter und Margarine
- Tür mittig** Dressing, Senf, Ketchup, angebrochene Glaskonserven
- Tür unten** Getränke

Grundsätzlich gilt:

- ▶ nicht zu voll füllen
- ▶ keine warmen Speisen hineinstellen
- ▶ unverpackte Lebensmittel abdecken oder in geschlossene Behälter füllen

Praktische Tipps

- ▶ **Kartoffeln mit wenigen kleinen Keimen**
sind nicht gesundheitsgefährdend. Die Keime einfach entfernen und die Kartoffeln wie gewohnt zubereiten.
- ▶ **Reste von Pilz- und Spinatgerichten**
dürfen am nächsten Tag aufgewärmt gegessen werden.
- ▶ **Hat Hartkäse eine kleine Schimmelstelle,**
kann diese großzügig abgeschnitten werden.
- ▶ **Schrumpeliges Wurzelgemüse, Radieschen und Bohnen**
werden nach einigen Stunden in kaltem Wasser wieder knackig.
- ▶ **Welke Salatblätter**
werden nach 5 – 10 Minuten in Wasser wieder frisch.
- ▶ **Alte Brötchen**
mit Wasser befeuchtet aufbacken schmecken (fast) wie frisch.
- ▶ **Harte Kekse**
werden durch Apfelscheiben in der Dose wieder weich.
- ▶ **Trockene Käsescheiben**
werden in Milch gelegt nach einiger Zeit wieder weich.



Vorratsschädlinge

Fast alle Lebensmittel können von Schädlingen befallen werden. Am häufigsten treten sie bei Getreideprodukten auf. Mit Milben, Käfern, Motten oder anderen Schädlingen verunreinigte Lebensmittel sind für den Verzehr nicht mehr geeignet und sollten entsorgt werden.

Vorbeugend

- ▶ neu gekaufte Trockenvorräte kontrollieren
- ▶ Trockenvorräte kühl und trocken lagern
- ▶ Inhalt aus geöffneten Packungen in fest verschließbare Behälter umfüllen
- ▶ keine zu großen Vorräte anlegen
- ▶ Gaze / Fliegengitter vor den Fenstern

Bei Befall grundsätzlich

- ▶ die betroffenen Lebensmittel vernichten
- ▶ alle Vorratsschränke gründlich mit Essigwasser reinigen
- ▶ Vorräte und Schränke nach Reinigung alle zwei bis drei Tage kontrollieren
- ▶ bei einem Befall durch Ameisen die »Eintrittsstelle« außen am Gebäude finden und abdichten



Haltbar machen

Lebensmittel können durch verschiedene Behandlungsverfahren länger haltbar gemacht werden.

Einfrieren

Gekochte Speisen, aber auch frisch gekaufte Lebensmittel werden luftdicht verpackt in die Gefriertruhe gelegt.

- Tipps:**
- ▶ möglichst frisch und portionsweise einfrieren
 - ▶ Verpackung mit Datum beschriften
 - ▶ nicht zu lange einfrieren (die Haltbarkeit gefrorener Lebensmittel ist unterschiedlich)

Einkochen

Geeignet vor allem für rohes Obst und Gemüse, aber auch gekochte Speisen. Die Lebensmittel werden in Gläser gefüllt, verschlossen und im Wasserbad erhitzt. Beim Abkühlen bildet sich ein Vakuum, das die Gläser luftdicht verschließt.

Einlegen

Vor allem Gemüse wird in Gläser gefüllt und mit Essig, Öl oder Salzlake bedeckt.



© Aamlyg | istockphoto.com

Reste verwerten

Viele Lebensmittelreste können noch gegessen werden.

Sie können zum Beispiel:

- ▶ Obst – und Gemüsereste zu einem Smoothie verarbeiten
- ▶ älteres Obst zu Kompott oder Marmelade kochen
- ▶ Gemüsereste – auch weiches Gemüse – für einen Eintopf oder eine Suppe verwenden
- ▶ aus Möhren-, Kohlrabi- und Radieschenblättern Pesto herstellen oder zum Würzen nutzen
- ▶ Kohlstrünke zu Püree verarbeiten
- ▶ hartes Brot gerieben als Paniermehl nutzen

Essensreste in einem geeigneten Behälter einfrieren.

Bei einem Restaurantbesuch können Sie sich die Reste einpacken lassen und mitnehmen.

... oder teilen

Überschüssige Lebensmittel oder Speisen an Freunde, Nachbarn oder Bekannte weitergeben.

Mit Unterstützung von »Foodsharing« (einer 2012 gegründeten Initiative gegen Lebensmittelverschwendung) die überschüssigen Lebensmittel anderen Menschen überlassen. Infos unter www.foodsharing.de.

Internetadressen / Apps

Für weitere Informationen hier eine Auswahl.

Internetadressen

Allg. Informationen	www.bzfe.de www.bmel.de www.wwf.de/themen-projekte/ landwirtschaft/ernaehrung-konsum www.eufic.org/de www.verbraucherzentrale.de www.zugut fuer dietonne.de
Verschwendung Lebensmittel teilen	www.foodsharing.de
Reste-Rezepte	www.restegourmet.de
Resterechner	www.resterechner.de
Lebensmittelverkauf	www.motatos.de www.etepetete-bio.de
Vorratsschädlinge	www.bzfe.de/vorratsschaedlinge

Apps

Produktinformationen	EinkaufsCHECK CodeCheck
Logos und Label	Siegel Check
Saisonkalender für Obst und Gemüse	Der Saisonkalender
Lebensmittel retten	Too Good To Go
Lebensmittel teilen	UXA
Rezepte	Beste Reste App

Diese Hinweise und Tipps zur Rettung von Lebensmitteln sind nur ein kleiner Ausschnitt aus den vielfältigen Möglichkeiten. Vielleicht werden sie zum Denkanstoß, das eigene Handeln an der ein oder anderen Stelle zu hinterfragen.

Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung

Sie können uns gerne weitere Vorschläge zu nachhaltigem Handeln mitteilen.

Schreiben Sie uns an:
info@aso-ohz.de – Betreff: Nachhaltiges Handeln

oder

Abfall-Service Osterholz GmbH
Abfallberatung
Siemensstraße 4b
27711 Osterholz-Scharmbeck

Wir sind gespannt auf Ihre Beiträge.
Ihr ASO Team
Osterholz-Scharmbeck 2022

Lassen Sie uns
gemeinsam handeln!



Abfall-Service Osterholz GmbH
Siemensstraße 4 b
27711 Osterholz-Scharmbeck
Telefon 04791/96 44-0
info@aso-ohz.de
www.aso-ohz.de