

2014 ist das „Jahr gegen Lebensmittelverschwendung“

Nahezu die Hälfte aller essbaren Lebensmittel landen europaweit im Müll! – die meisten genießbaren Lebensmittel werden direkt beim Endverbraucher, in den Haushalten, weggeworfen. Aber auch in Supermärkten und Restaurants gelangen viele noch genießbare Lebensmittel in den Müll. **Jeder EU Bürger wirft jährlich 179 kg essbare Lebensmittel weg!!!**

Schockierend: Berechnungen zufolge steigt diese Zahl bis 2020 um etwa 40 %!

Darum: Wir alle sind gefragt, den richtigen, maßvollen und wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln (wieder) zu lernen! UND als gute Vorbilder diesen Umgang mit den Lebensmitteln auch unseren Kindern vorzuleben.



Tipps gegen Lebensmittelverschwendung

Tipps 1: Menüplan erstellen für mehrere Tage / eine Woche – Dadurch kann gezielt mit einer Einkaufsliste besorgt werden, was für das jeweilige Essen notwendig ist. Dies spart nicht nur Lebensmittel und somit Geld, sondern auch Zeit!



Tipps 2: Nur mit Einkaufsliste einkaufen gehen

– So gelangt nur das in den Einkaufswagen, was auch wirklich benötigt wird und es wird nichts vergessen! Dabei unbedingt die Mengen notieren, damit nicht zu viel gekauft wird.

Tipps 3: Satt im Supermarkt

– Gehen Sie nur dann einkaufen, wenn Sie satt sind und keinen Hunger haben. Denn wenn wir hungrig sind, kann es sein, dass wir einiges kaufen, was wir später gar nicht essen möchten.

Tipps 4: Angebote genau ansehen – Seien Sie vorsichtig bei Mengenrabatten und Großpackungen – oft zahlt man hier zwar für mehr Menge weniger, aber letztlich braucht man doch nur einen kleinen Teil davon und wirft den Rest weg. Und gerade das soll ja vermieden werden!

Tipps 5: Speisekammer und Lagerung – Achten Sie auf die Vorräte in der übersichtlichen Speisekammer. Stellen Sie die neu gekauften und länger haltbaren Lebensmittel immer hinter die älteren („FIFO – first-in-first-out“). Lagern Sie die Lebensmittel entsprechend ihrer Bedürfnisse – Brot in einer Brotdose, Kartoffeln kühl, trocken und dunkel usw.

Tipps 6: Resteküche – Überlegen Sie sich bereits bei der Speiseplangestaltung, welche Speisereste vom Vortag wie verwertet werden können für ein Menü am nächsten Tag. So können zum Beispiel aus Gemüse- und Kartoffelbeilagen am nächsten Tag ein feiner Auflauf oder eine Suppe gemacht werden. Teigwaren des Vortages können zu einem Nudelaufbau verwertet werden usw.