

## Lebensmittelverschwendung vermeiden

Viel zu viel von unserem Essen landet im Abfall. In Niederösterreich sind es täglich rund 166 Tonnen. Das entspricht € 300,- pro Haushalt und Jahr. Weltweit gehen etwa 40% aller produzierten Lebensmittel entlang der Wertschöpfungskette verloren. 1 Million Tonnen vermeidbare Lebensmittelabfälle entstehen in Österreich jedes Jahr. Lebensmittelverschwendung ist für rund zehn Prozent des globalen Treibhausgasausstoßes verantwortlich. Das ist fast doppelt so viel wie der jährliche Ausstoß des Autoverkehrs in der EU und den USA zusammen (Quelle: WWF/Lebensmittelverschwendung).

### Nachhaltigkeit beginnt bei Einkauf und Lagerung

Nahrungsmittel und deren Produktion spielen in Zusammenhang mit Klimaschutz und Ressourcenschonung eine wesentliche Rolle. Denn rund 24 % unseres durchschnittlichen ökologischen Fußabdrucks entfallen auf den Bereich Ernährung. Dazu zählt neben der Nahrung, die wir kaufen und konsumieren, genauso die Verpackung und die Ressourcen, die für Transport und Zubereitung notwendig sind.

#### So kann jede und jeder von uns Lebensmittelverschwendung vermeiden:

- Eine Einkaufsliste machen – denn wer hungrig einkaufen geht, nimmt mehr mit als benötigt wird oder kauft Dinge, die sowieso schon vorhanden sind.
- Kleinere Mengen kaufen und Lockangebote wie „Kauf drei zahl zwei“ vermeiden.
- Kühlschrank und Küchenschrank regelmäßig kontrollieren – oft rutschen Dinge nach hinten und geraten in „Vergessenheit“.
- Produkte mit längerem Mindesthaltbarkeitsdatum weiter hinten einsortieren und solche mit Kurzem nach vorne, damit sie früher aufgebraucht werden.
- Angebrochene Packungen wie z.B. Nudeln, Mehl, Zucker in gut schließenden Behältern aufbewahren. So ist Haltbarkeit gegeben und auch ein Schutz vor Lebensmittelschädlingen.
- Die verschiedenen Kältezonen eines Kühlschranks beachten. Fleisch, Fisch und leicht verderbliche Lebensmittel gehören auf die Glasplatte über der Gemüselade, Joghurt, Topfen und geöffnete Obst- und Gemüsegläser ins mittlere Fach. Käse und gegarte Speisen ins obere Fach stellen. Milch und Eier in der Kühlschranktür aufbewahren. Kälteempfindliche Obst- und Gemüsesorten gehören nicht in den Kühlschrank, außer bei einem Gerät mit Kellerzone.
- Kühlschränke ohne Abtauautomatik regelmäßig abtauen. Eis im Kühlschrank erhöht den Stromverbrauch.
- Reifes Obst – besonders Äpfel – gibt das Reifegas Ethylen ab, das anderes Obst und Gemüse schneller verderben lässt. Lagern Sie diese besser räumlich getrennt.
- Die beste Lagertemperatur liegt zwischen 4-8° C in gut durchlüfteten Räumen bei idealen 85-90 % Luftfeuchtigkeit. Bei zu hoher Feuchtigkeit besteht die Gefahr, dass das eingelagerte Gemüse zu faulen beginnt. Ist der Keller zu trocken, wird dem Gemüse bzw. Obst Feuchtigkeit entzogen und es schrumpft zusammen. Wenn Kellerräume zu hell sind, schaffen Sie eine Möglichkeit zur Abdunkelung.

### Resteküche - einfach und preiswert

Auch wenn gut geplant und kalkuliert wurde, kommt es vor, dass nach dem Essen noch Reste bleiben. Reicht es noch für eine weitere Mahlzeit so lohnt es sich das Essen einzufrieren. Ist es dann einmal stressig, haben Sie gleich eine fertige Mahlzeit bei der Hand. Mit einigen kreativen Ideen lassen sich aber auch am Folgetag noch schmackhafte Speisen zaubern – und das bei kürzerer Zubereitungszeit. So manches „Restegericht“ hat sogar schon die Welt erobert, so zum Beispiel die Pizza.

#### 5 Tipps zum Verwerten von Essensresten:

- Gemüse kann zu Suppen und Eintöpfen verarbeitet werden. Auch Aufstriche und Chutneys bieten sich an. Aus rohen Gemüseresten können Sie selbst gemachte Suppenwürze bereiten. Einfach mittels Gemüseraspel (mit der Küchenmaschine gelingt das besonders flott) raspeln und mit dem Salz vermischen. In Gläser füllen und kühl lagern. Gehackte Kräuter, die übrig bleiben, kann man am nächsten Tag in die Salatsauce oder die Suppe geben.

- Fleisch- oder Wurstreste können zu Gröstl, Eintöpfen oder Wurstfleckerl verarbeitet werden.
- Nudeln schmecken als überbackener Auflauf mit Gemüse, übrig gebliebene Erdäpfel können in einem Aufstrich verarbeitet werden.
- Topfen- Rahm und Joghurtreste ergeben tolle Saucen, Aufstriche oder Salatdressings.
- Altes Gebäck kann als Semmelwürfel für Knödel verwendet oder zu Brösel vermahlen werden. Bleiben Kekse oder Kuchenstücke übrig oder sind schon etwas hart und trocken geworden, können Sie diese in Muffins weiterverarbeiten. Sie ersetzen dann einen Teil des Mehls im Teig. Kuchenbrösel eignen sich als Topping für Süßspeisen. Auch als Boden oder im Schichtaufbau für Cremespeisen a la Tiramisu bzw. in Puddings sind sie gut zu verwerten.

## Tag der Lebensmittelrettung 2022

Alle von Jahresbeginn bis zum 26. Mai produzierten Lebensmittel gehen rechnerisch entlang der Wertschöpfungskette verloren. Auf diese unnötige Ressourcenverschwendung möchten wir aufmerksam machen. Daher ruft der WWF Österreich am 26. Mai 2022 den Tag der Lebensmittelrettung aus.

Unter dem Motto „Kübel‘ den Schönheitswahn, nicht dein Obst und Gemüse“ will die neue WWF-Kampagne zur Lebensmittelrettung mehr Bewusstsein für die Wertigkeit von Obst und Gemüse schaffen. Die Verschwendung wertvoller Nahrungsmittel feuert Klimakrise und Artensterben an! Denn die Herstellung von Lebensmitteln ist energieintensiv und es entstehen erhebliche Mengen an Treibhausgasen. Außerdem nimmt sie viel Fläche in Anspruch, die der Natur dann nicht mehr zur Verfügung steht.

### Link:

wir-leben-nachhaltig.at: [Die 10 besten Tipps zum Verwerten von Lebensmittelresten](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Brotreste verwerten](#)

wir-leben-nachhaltig.at: [Suppenwürze selber machen](#)

WWF: [Lebensmittelverschwendung](#)

[Zurück zur Übersicht](#)