

Wertvolle Lebensmittel im Müll

Viel zu viele Lebensmittel landen im Abfall. In Niederösterreich sind es täglich rund 166 Tonnen in Restmüll (55 %) und Biotonne (45 %). Das entspricht einer Menge von rund 40 Kilogramm pro Person und Jahr. Gar nicht eingerechnet sind hier Lebensmittelabfälle, die über Eigenkompostierung oder anderweitig (z.B. über den Kanal) entsorgt oder verfüttert werden. Ein großer Teil davon – knapp 18 kg – wäre vermeidbar (Quelle: Land NÖ).

Österreichweit fallen auch in der Lebensmittelproduktion (86.200 t), im Handel (74.100 t) und in der Gastronomie sowie Gemeinschaftsverpflegung (175.000 t) Lebensmittelabfälle an. Vom Lebensmitteleinzelhandel werden davon mittlerweile knapp 12.250 Tonnen an genussfähigen Lebensmitteln weitergegeben (Quelle: [Aktionsplan“ Lebensmittel sind kostbar“ des Bundesministeriums](#)).

Vermeidbare Lebensmittelabfälle

Als vermeidbare Lebensmittel gelten original verpackte Lebensmittel, angebrochene Lebensmittel und Speisereste. In Niederösterreich wird die Zusammensetzung des Restmülls in regelmäßigen Abständen untersucht. Die letzte Restmüllanalyse zeigt, wie viele Wertstoffe noch im Restmüll landen. Dazu gehören leider auch vermeidbare Lebensmittelabfälle.

Durch bewusstes Einkaufen, richtiges Lagern und Resteverwertung können Sie einen wichtigen persönlichen Beitrag zur globalen Ressourcenschonung leisten und gleichzeitig die Haushaltskasse schonen. Denn umgerechnet auf den Einkaufspreis könnten rund € 300 an Lebensmittelkosten pro Haushalt und Jahr eingespart werden.

Sozialmärkte im Trend

In Niederösterreich gibt es derzeit 11 Sozialmärkte und Verkaufsstellen, die einen Beitrag zur Vermeidung von Lebensmitteln im Müll leisten. Im Sozialmarkt können Menschen mit niedrigem Einkommen Produkte des täglichen Bedarfs zu günstigen bzw. günstigeren Preisen als regulär im Supermarkt kaufen. Die Berechtigung für den Einkauf wird zumeist via Einkaufskarte erteilt und dafür genügt der Einkommensnachweis.

Die Betreiber von Sozialmärkten erhalten vom Lebensmittelhandel Restposten und kurz vor dem Ablauf befindliche Ware wie z.B. Brot vom Vortag. Die Produkte sind alle genießbar und einwandfrei, dennoch wäre die Ware im Supermarkt nicht mehr verkäuflich. Lebensmittelhändler und Produzenten tragen so zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen bei und ersparen sich auch hohe Entsorgungskosten.

Wertschätzender Umgang mit Nahrungsmitteln

Achtsamkeit und ein wertschätzender Umgang mit unserem Essen sind die beste Basis, damit Lebensmittel nur in unseren Mägen und nicht am Müll landen.

Das beginnt beim Einkauf und der Verfügbarkeit eines großen Sortiments. Beim Einkauf kann jeder von uns Verständnis aufbringen, dass nicht jedes Nahrungsmittel zu jeder Jahres- und Tageszeit verfügbar sein muss und wir auch aus einem reduzierteren Angebot noch genug bekommen können.

Für den Lebensmitteleinkauf ist eine Einkaufsplanung hilfreich. Ein Überblick zu den Verbrauchsmengen im Haushalt über den Wochenzeitraum kann dabei helfen, keine zu großen Mengen einzukaufen. Gut überschaubar sind z.B. für jeweils 3 Tagesverpflegungen zu planen.

Die richtige Lagerung

Nur durch eine richtige Lagerung, bleiben Lebensmittel länger frisch und somit genießbar. Räumen Sie leicht verderbliche Lebensmittel nach dem Einkauf sofort in den Kühlschrank ein. Jedes Lebensmittel hat im Kühlschrank aufgrund der Temperaturzonen seinen optimalen Platz: Fisch und Fleisch im unteren Bereich des Kühlschranks, Milchprodukte darüber und Obst und Gemüse am besten im Gemüsefach lagern. Brot können Sie in Brotboxen oder Holzbrotboxen aufheben. Erdäpfel und Wurzelgemüse bleiben im dunklen Lagerkeller lange frisch.

Eine Übersicht über die Lebensmittelvorräte und das regelmäßige Aufräumen des Lager- und Vorratsraums wirkt gegen Lebensmittelverschwendung. Die Produkte können so rechtzeitig in den Kochtopf wandern anstatt in den Müll.

Planen Sie einmal im Monat eine Durchsicht der Vorratsräume ein und sortieren Sie die Lebensmittelvorräte in den Regalen um. Stellen Sie Produkte mit längerem Mindesthaltbarkeitsdatum weiter nach hinten und räumen Sie die ältere Ware griffbereit nach vorne, damit diese zuerst 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.

Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) und Verbrauchsdatum

Der Vermerk „mindestens haltbar bis ...“ gibt an, bis zu welchem Tag, Monat oder Jahr das ungeöffnete und richtig gelagerte Lebensmittel seine spezifischen Eigenschaften wie Geschmack, Geruch, Farbe, Konsistenz und Nährwert behält. Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist ein Richtwert.

Waren dürfen nach Ablauf des MHD noch verkauft werden, wenn diese einwandfrei sind und mit deutlichem Hinweis auf das abgelaufene Datum versehen sind. In Österreich gilt: „Ist die Mindesthaltbarkeitsfrist bereits abgelaufen, ist dieser Umstand deutlich und allgemein verständlich kenntlich zu machen.“ Wenn die Packung noch original verschlossen ist aber das MHD kurzzeitig überschritten wurde, sind in den meisten Fällen die Lebensmittel noch genießbar.

Anders ist das beim Verbrauchsdatum, welches auf der Verpackung mit dem Wortlaut „zu verbrauchen bis...“ angegeben ist. Dieses Datum ist für mikrobiell leicht verderbliche Waren wie z.B. Fleisch und Fisch. Ein Lebensmittel, bei dem das Verbrauchsdatum überschritten ist, sollte nicht mehr verzehrt und entsorgt werden, da es zu gesundheitlichen Gefährdungen kommen kann. Produkte mit abgelaufenem Verbrauchsdatum dürfen im Handel nicht mehr verkauft werden.

Unsere Sinne sind die besten Qualitätstester

Wir können mit unserem Sehsinn, Geruchssinn und Geschmackssinn viele Lebensmittel auf deren Genießbarkeit überprüfen. Kosten Sie Lebensmittel, die das Mindesthaltbarkeitsdatum schon überschritten haben. Vor allem wenn die Produkte richtig gelagert und gekühlt wurden, sind diese meist noch länger einwandfrei und geschmacklich gut.

Resteküche: einfach & preiswert

Aus gefundenen Vorräten und Mahlzeitresten entstehen mit etwas Kreativität neue, feine Gerichte. Altes Gebäck kann zu Semmelwürfel für Knödel oder Brösel vermahlen werden. Aus Fleisch- und Wurstresten können Sie Gröstl, Eintöpfe oder Wurstfleckerl zubereiten. Nudeln schmecken als überbackener Auflauf mit Gemüse. Übrige gekochte Erdäpfel können geschickt in einem Aufstrich verarbeitet werden. Topfen- und Joghurtreste ergeben Dipsoßen, Aufstriche und Salatdressings.

Links:

wir-leben-nachhaltig: [Lebensmittelvorräte richtig lagern](#)

wir-leben-nachhaltig: [Gemüselager im Keller](#)

wir-leben-nachhaltig: [Lagerung Kühlschrank](#)

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

So schmeckt NÖ: [Brot geschmackvoll retten](#)

Bundesministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie, Mobilität, Innovation und Technologie: [Lebensmittel sind kostbar](#)

Land Niederösterreich: [Ressourcenschonung](#)

die NÖ Umweltverbände: www.umweltverbaende.at

[Restlekbücher](#)

ORF: [Aktion Muttererde](#)

"die umweltberatung": [Resteküche Information](#)

Sozialmärkte:

www.wienertafel.at

www.sozialmarkt.at

www.somanoe.at

[Zurück zur Übersicht](#)