



So vermeiden Sie Lebensmittelabfälle

Tanja Dräger

Einige Routinen helfen, dass weniger Lebensmittel entsorgt werden und stattdessen genossen werden können.



Blick in die Tonne

Ein systematischer Blick, zum Beispiel mithilfe eines Tagebuchs, hilft ein besseres Verständnis dafür zu erhalten, warum zu Hause Lebensmittelabfälle entstehen. Apps bieten Hilfestellungen an, zum Beispiel die „Speisekammer-App“.



Planvoll einkaufen

Vor dem Einkaufen prüfen, was noch an frischer Ware im Hause ist, um dann nach dem tatsächlichen Bedarf einkaufen zu gehen. Einkaufen mit leerem Magen vermeiden. Greifen Sie nicht gleich zu XXL-Packungen, auch wenn sie günstigere Preise suggerieren. Sie sind nicht sinnvoll, wenn die Hälfte in den Müll wandert.



Reste nutzen

Haben Sie doch zu viel eingekauft und es bleiben Reste, können zahlreiche Kochbücher und Apps Hilfestellung liefern und zeigen, wie man aus Resten Köstliches zubereitet. Als App gibt es beispielsweise „Beste Reste-Rezepte“, „EatSmarter“ oder „Essen-und-Trinken“.



Lebensmittel weitergeben

Das eigene überzählige Obst und Gemüse aus dem Garten oder sonstige Lebensmittel können an Bekannte, Freunde oder Nachbarn weitergegeben werden. Auch hier gibt es Apps, wie „Olio“ oder „UXA“.



Richtige Lagerung

Bei **Obst und Gemüse** gilt es, deren Befindlichkeiten zu beachten: Welche mögen es dunkel, kalt, feucht oder trocken? Welche passen zusammen, welche nicht?

- Äpfel und Birnen sollten statt in den Obstkorb in den Kühlschrank. Sie gehören zu den Obst- und Gemüsesorten, die durch die Abgabe des Reifungshormons Ethylen den Reifungsprozess und damit den Verderb beschleunigen. Darauf reagieren andere Obst- und Gemüsesorten wiederum besonders empfindlich, zum Beispiel Tomaten.
- Kräuter bleiben länger frisch und knackig, wenn sie in feuchtes Küchenpapier eingewickelt oder in einen verschließbaren Behälter im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dies gilt beispielsweise auch für Salate, Kohlsorten oder Spargel.
- Zwiebel, Knoblauch und Kartoffeln lieben es trocken, dunkel, kühl und luftig, aber bitte getrennt voneinander. Auch Avocados sollten im Dunkeln reifen.
- Obst und Gemüse nach dem Einkauf von Folien befreien, jedoch erst kurz vor dem Verzehr waschen, da Feuchtigkeit sie empfindlicher und angreifbarer für Keime macht.
- Bei Gemüse mit Blättern, wie Karotten, Kohlrabi oder Radieschen, die Blätter so schnell wie möglich entfernen, da die Knollen sonst schneller welken.

Bevorzugter Aufbewahrungsort von **Brot** ist ein luftdurchlässiger Brotkasten. Brot gehört nicht in den Kühlschrank, da es dort besonders schnell alt wird. Dagegen kann es sehr gerne ins Tiefkühlfach. Einfach portionieren und tiefgefrieren, solange es noch frisch ist.



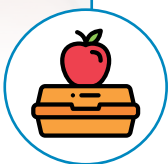
Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) verstehen

Das MHD zeigt an, bis zu welchem Datum bestimmte Qualitätsmerkmale gewährleistet sind, zum Beispiel Farbe oder Konsistenz. Ist das MHD abgelaufen, heißt es riechen, sehen und schmecken, denn Lebensmittel können nach Ablauf des MHD teilweise noch Wochen und Monate verzehrt werden. Dies gilt für Trockenprodukte wie Nudeln oder Reis ebenso wie für fermentierte Milchprodukte wie Joghurt oder Quark. Dagegen sollten Lebensmittel wie Fisch oder Hackfleisch beim Überschreiten des Verbrauchsdatums aufgrund von Keimbelastungen nicht mehr gegessen werden.



Selbstpflücken

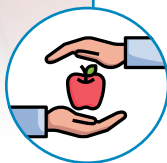
Von öffentlicher Seite wird das Selbstpflücken an Bäumen, die nicht mehr oder nur teilweise genutzt oder abgeerntet werden, zum Beispiel durch die Ernteaktion „Gelbes Band“ unterstützt. Auf der Online-Plattform von „Mundraub“ kann man sich über eine webbasierte Karte über Obst- und Nussgehölze in der Region informieren, die für Selbstpflücker freigegeben sind. Zudem stellen mehr und mehr Gemeinden ihre Grünflächen für die Anpflanzung verschiedener Obst- und Gemüsearten zur Verfügung, darunter die „essbaren Städte“.



Lebensmittel „unterwegs“ oder „online“ retten

Verschiedene Apps ermöglichen es, überschüssige Speisen oder Lebensmittel aus der Gastronomie, dem Einzelhandel oder auch aus Feinkostläden abzuholen, z.B. „Too Good To Go“, „ResQ Club“ oder „Sir Plus“.

In der Kantine oder im Restaurant können Lebensmittel gerettet werden, indem Reste in einem Behälter mit nach Hause genommen werden. Sie können auch nach kleinen Portionsgrößen fragen.



Lebensmittel retten und verteilen

Ehrenamtliches Engagement ist sowohl bei Foodsharing als auch bei den Tafeln immer willkommen. Als Foodsaver holt man, koordiniert von Foodsharing, Lebensmittel beispielsweise direkt vom Supermarkt ab und verteilt diese an Nachbarn oder soziale Einrichtungen. Die Tafeln verteilen überschüssige Lebensmittel an armutsbetroffene Menschen.

Jetzt kostenlos heruntergeladen unter www.vfed.de/de/vfed/berufspraxis/allgemeine-downloads

