

LEBENSMITTEL FÜR DEN MÜLL? MUSS DAS WIRKLICH SEIN?



Foto: pexels

Jeder Haushalt wirft laut WWF (World Wildlife Fund) pro Jahr 133 kg Lebensmittel in den Müll – umgerechnet 800 Euro. Damit landen in Österreich pro Jahr 521.000 Tonnen an Essen von privaten Haushalten nicht am Teller. Private Haushalte gehören damit zu den größten Verursachern vermeidbarer Lebensmittelabfälle. Höchste Zeit, diesen Müllberg abzutragen. Es gibt ein paar einfache und praktikable Tipps, die dabei helfen, damit Brot, Eier, Fleisch und Gemüse nicht verderben.

Hier die besten 10 Tipps zur Müllvermeidung:

1. **VORRÄTE EINFRIEREN:** Das geht mit Fleisch & Fisch, Brot & Kuchen, Gemüse, Butter und bereits gekochten Speisen. Achten Sie auf eine luftdichte Verpackung – beispielsweise in Kunststoffgefäßen, sonst kann es leicht zu Gefrierbrand kommen.
2. **LEBENSMITTEL KONSERVIEREN:** Aus Obst und Gemüse können Sie Chutneys und Marmelade kochen, Pilze für Gemüsesuppen und Saucen trocknen und Pesto aus Nüssen und Kräutern kreieren.
3. **RICHTIGE LAGERUNG:** Viele Arten von Gemüse und Obst sollten in der Gemüselade im Kühlschrank gelagert werden, wie beispielsweise Karotten, Sellerie, Pilze und Kraut. Tomaten, Zwiebeln, Kartoffeln und Knoblauch gehören nicht in den Kühlschrank. Auch Bananen, Melanzani und Avocado mögen es nicht kalt. Orangen und Zitronen macht die Kälte übrigens gar nichts aus – sie halten "ewig" in der Gemüselade.
4. **OPTIMALE VERPACKUNG:** Vermeiden Sie es, Gemüse und Obst im Plastiksackerl aufzubewahren. Das gilt auch für Käse. Viele Lebensmittel beginnen zu schwitzen und verderben.
5. **FIRST IN, FIRST OUT:** Das gilt für alle Frischwaren. Zuerst das essen, was schon länger im Kühlschrank liegt.

6. **AUFBERWAHRUNG IM SYSTEM:** Die frischen Waren sollten immer hinten stehen, alles, was zu verbrauchen ist, sollte vorne im Kühlschrank oder Küchenschrank aufbewahrt werden. Ein regelmäßiger Check gehört dazu, damit man nicht den Überblick verliert.
7. **MINDESTHALTBARKEIT (MHD) ÜBERPRÜFEN:** Beim Mindesthaltbarkeitsdatum handelt es sich nicht um ein Ablaufdatum, sondern um eine Frischegarantie (vom Hersteller). Es ist oft kürzer angegeben als notwendig. Daher bitte riechen, kosten, schmecken! Milchprodukte wie Joghurt, Butter und Topfen sind Wochen nach dem Verfall des MHD noch immer genießbar. Käse (außer Frischkäse) wird meistens sogar noch besser.
8. **IDEEN HOLEN:** Schinken, Topfen oder Tomaten gehören verbraucht, bevor sie verderben? Schauen Sie sich im Web um und gerne auch auf meinem Blog [kuechenfreundin.at](https://www.kuechenfreundin.at) (LINK)
9. **FÜR ANDERE KOCHEN:** Ihre Nachbarn freuen sich sicher auch einmal über einen selbst gebackenen Gugelhupf.
10. **BEWUSST EINKAUFEN:** Eine Einkaufsliste hilft immer dabei, nicht zu viel auf einmal ins Einkaufswagen zu legen.

Quelle: <https://www.wwf.at/wp-content/uploads/2021/09/Lebensmittelabfaelle-in-oesterreichischen-Haushalten.pdf>

Viele dieser Tipps sind ganz einfach im Alltag zu integrieren!



Im Alltag bewusst darauf zu achten und so unseren persönlichen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten, schärft unser Bewusstsein für ein verträgliches Miteinander von Mensch und Natur!

Autorin: Isi Bornemann
Foodbloggerin
Unternehmensberaterin für Marketing & Marke