

Welternährungstag: Lebensmittel verwenden statt verschwenden

Sa, 14.10.2017 - 12:48

Jedes Jahr am 16. Oktober ist Welternährungstag. An diesem Tag stehen der Welthunger und Fragen zur weltweiten Ernährungssicherung im Vordergrund. Die Verbraucherzentrale Südtirol gibt praktische Tipps, die helfen, im eigenen Haushalt weniger Lebensmittel zu verschwenden.

Weltweit geht jedes Jahr rund ein Drittel der für den menschlichen Konsum erzeugten Lebensmittel verloren oder wird verschwendet. Für die Herstellung dieser Lebensmittel wurden zahlreiche Ressourcen genutzt: nicht nur Boden und Wasser, sondern auch Energie, Düngemittel, Pestizide, Verpackungsmaterialien und noch mehr. Wenn Lebensmittel am Ende nicht verwendet, sondern entsorgt werden, weil wir zu viel eingekauft haben, zu viel gekocht haben oder die Portion im Restaurant zu groß war, dann war der ganze Ressourceneinsatz völlig umsonst.

Bis zu zwei Drittel der Lebensmittelabfälle werden als vermeidbare Abfälle eingestuft. Das bedeutet, sie waren oder sind essbar und gesundheitlich einwandfrei, wurden aber wegen Verderbs, Verfalls oder Qualitätsmängeln nicht verzehrt, sondern entsorgt. Zu den unvermeidbaren Lebensmittelabfällen zählen alle nicht essbaren Teile von Lebensmitteln wie Rüstabfälle (z.B. Fruchtschalen), Knochen und Käserinden sowie Abfälle, welche selbst bei bestem Wissen und Gewissen nicht vermeidbar sind (z.B. von Schädlingen oder Krankheiten befallenes Gemüse).

In reicheren Ländern gehen nach der Ernte rund 40 Prozent der verschwendeten Lebensmittel auf das Konto der Haushalte, in ärmeren Ländern landen in den Haushalten nur wenige Lebensmittel im Abfall. In diesen Regionen sind jedoch die Verluste bei der Ernte, während der Lagerung und bei der Verarbeitung höher, da hilfreiche Technologien nicht überall verbreitet oder nicht leistbar sind.

Wie kann ich in meinem Haushalt weniger Lebensmittel zu verschwenden?

Die Verbraucherzentrale Südtirol gibt Tipps:

1. Ich plane meinen Einkauf!

Ich überlege, was ich wirklich brauche, und notiere die benötigten Produkte auf einer Einkaufsliste. Zur Kontrolle werfe ich noch einen Blick in den Kühlschrank und den Vorratsschrank. Ich gehe nicht hungrig einkaufen, um Hamsterkäufe zu vermeiden. Im Laden kaufe ich, bis auf wenige Ausnahmen, konsequent nur das, was auf der Liste steht. Angebote wie „Nimm 3, zahl 2!“ ignoriere ich, wenn ich nur ein oder zwei Stück des Produkts benötige. Wenn weniger Lebensmittel im Müll landen, bleibt letztendlich mehr Geld in der Geldbörse.

2. Ich traue meinen Sinnen!

Wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum („Mindestens haltbar bis...“) überschritten wurde und ich Zweifel an der genießbarkeit eines Produkts habe, prüfe ich dieses mit meinen Sinnen: zuerst schaue ich genau, dann rieche ich, zuletzt koste ich. Nehme ich nichts Auffälliges und keine Abweichungen wahr, dann ist das Produkt noch genießbar und ich lasse es mir schmecken.

Die allermeisten Lebensmittel mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum sind auch nach Ablauf dieses Datums noch einwandfrei und genießbar, zum Teil noch Monate nachher – sofern sie noch ungeöffnet sind und sachgerecht gelagert wurden. Nur für Lebensmittel mit einem Verbrauchsdatum („Zu verbrauchen bis...“) gilt: nach Überschreiten des Verbrauchsdatums sollen sie nicht mehr verzehrt werden.

3. Ich verwerte die Essensreste!

Um Speisereste weitgehend zu vermeiden, koche ich bedarfsgerecht und richte nur so viel auf den Tellern an, wie vermutlich gegessen wird. Bleibt doch einmal etwas übrig, bewahre ich die Reste gekühlt auf und verwerte sie möglichst rasch. Wenn unter der Woche kleine Mengen an gekochten Nudeln, Kartoffeln, Reis, Gemüse oder Hülsenfrüchten übrig bleiben, mache ich daraus ein „Wochenschau-Gröstl“, das ich noch mit etwas Käse oder Ei verfeinere. Habe ich zu viel Brot gekauft, schneide ich dieses in Scheiben oder kleine Würfel, lasse es trocknen und bewahre es – so länger haltbar gemacht – in einer Dose auf. Zu einem späteren Zeitpunkt bereite ich mit den getrockneten Brotscheiben einen Scheiterhaufen oder Arme Ritter, mit dem gewürfelten Brot Knödel. Zudem lassen sich aus altem trockenem Brot auch selbst Brösel herstellen, entweder mit dem Fleischwolf oder einem elektrischen Zerkleinerer. Im Restaurant oder Gasthaus lasse ich mir die Tellerreste einpacken und nehme sie für eine schnelle Mahlzeit mit nach Hause.