
Internationaler Tag gegen Lebensmittelverschwendung

Do, 29.09.2022 - 10:23

Verschwendung verringern und gut essen, auch in Zeiten steigender Preise

Längst nicht alle Lebensmittel, die erzeugt werden, landen auch tatsächlich auf den Tellern der Menschen. Um das UN-Ziel der weltweiten Halbierung der Lebensmittelverschwendung bis 2030 zu erreichen, muss mehr getan werden. Am Internationalen Tag gegen Lebensmittelverschwendung zeigt die Verbraucherzentrale Südtirol Einsparpotenziale im eigenen Haushalt auf und führt eine Umfrage zu den Haltbarkeitsfristen von Lebensmitteln durch.

Nach der Ernte und bevor die Produkte in den Handel kommen – also während Lagerung, Transport und Verarbeitung –, gehen laut Schätzungen der Vereinten Nationen weltweit rund 14 Prozent der produzierten Lebensmittel verloren. Weitere 17 Prozent der globalen Lebensmittelproduktion bzw. 931 Millionen Tonnen werden verschwendet, davon entfallen offenbar 61 Prozent auf die privaten Haushalte, 26 Prozent auf die Außer-Haus-Verpflegung (inklusive Catering) und 13 Prozent auf den Einzelhandel (Quelle: UNEP *Food Waste Index Report 2021*, Zahlen aus 2019). 38 Prozent des gesamten Energieverbrauchs im globalen Lebensmittelsystem werden für Lebensmittel aufgewendet, die gar nie auf den Tellern landen, sondern verbrannt, deponiert, kompostiert oder anderweitig entsorgt werden. Durch den Ressourcenverbrauch für ihre Produktion und ihre Entsorgung tragen diese Lebensmittel gleich zweifach zur globalen Erwärmung bei.

Anlässlich des Internationalen Tages gegen Lebensmittelverschwendung (*International Day of Awareness of Food Loss and Waste*) am 29. September fordert die UNO daher mit Dringlichkeit dazu auf, die Maßnahmen zur Verringerung der Lebensmittelverluste und -verschwendung zu beschleunigen (Ziel 12.3 der 17 UN-Ziele für nachhaltige Entwicklung – *Sustainable Development Goals*).

Diese Forderung der Vereinten Nationen kommt zu einer Zeit, in der sich angesichts der allgemeinen

Teuerung viele Menschen fragen, ob sie den Gürtel enger schnallen müssen und ob eine vielfältige, ausgewogene Ernährung noch leistbar ist.

„Wenn es gelingt, die eigenen Ernährungs-, Einkaufs- und Kochgewohnheiten zu optimieren, dann ergeben sich daraus gewisse Einsparpotenziale – ohne Einbußen bei der Qualität der Ernährung“, glaubt Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol (VZS). Auch Vorteile für die eigene Gesundheit und sogar eine geringere Umweltbelastung lassen sich dadurch erreichen.

Wasser trinken

„Eine der einfachsten und zugleich wirksamsten Maßnahmen ist es, mehr Leitungswasser – gerne auch in Form von Tee – zu trinken und weniger abgepackte Getränke, auch weniger Flaschenwasser, zu kaufen“, so die Ernährungsfachfrau der VZS.

Lebensmittel verwenden statt verschwenden

Beträchtliche Summen können eingespart werden, wenn die Lebensmittelverschwendung in den Haushalten verringert wird. Untersuchungen und Schätzungen zufolge landen in den Haushalten Italiens, Deutschlands, Österreichs und der Schweiz jährlich zwischen 30 und 80 kg Lebensmittel in der Tonne – pro Kopf. Mindestens die Hälfte, vielleicht sogar bis zu zwei Drittel davon wären vermeidbar. Der Wert der vermeidbaren Lebensmittelabfälle wird beispielsweise pro österreichischem Haushalt und Jahr auf 250 bis knapp 800 Euro geschätzt (Quelle: WWF Österreich und Universität für Bodenkultur 2020).

Mit den Tipps der Verbraucherzentrale (siehe Kasten) lässt sich Lebensmittelverschwendung vermeiden und bares Geld sparen.

Abgelaufene Lebensmittel sind übrigens nicht automatisch ein Fall für die Müll- bzw. Bio-Tonne. Hier gilt es, zwischen dem Mindesthaltbarkeitsdatum und dem Verbrauchsdatum zu unterscheiden. Mit einer Online-Umfrage (<https://www.umfrageonline.com/c/lebensmittel-vzs>) möchte die Verbraucherzentrale Südtirol das Wissen der Verbraucher und Verbraucherinnen zu diesem Thema ermitteln.

Saisonal einkaufen

Erntefrisches Gemüse und Obst wird während der jeweiligen Haupterntesaison oft günstiger angeboten als außerhalb der Saison. Bauernmärkte bieten eine gute Gelegenheit, sich mit lokal produzierten frischen Lebensmitteln zu versorgen. In der kalten Jahreszeit stehen lagerfähige Gemüse- und Obstsorten zur Verfügung: Äpfel und Birnen, Karotten und Pastinaken, Wirsing, Weiß- und Rotkohl, Rote Bete und Knollensellerie, Rettich und Zwiebeln, Winterkürbis und Rüben werden im Herbst geerntet und auf Vorrat eingelagert.

Weniger Fleisch, Süßwaren, Fertiggerichte und Alkohol

Eine Kostenersparnis ergibt sich auch durch eine Verringerung des (durchschnittlich zu hohen) Konsums von Fleisch, Süßwaren, Fertiggerichten und alkoholischen Getränken. Wird weniger oft Fleisch gekauft und gegessen, dann wird durch die Kosteneinsparung sogar eine bessere Fleischqualität leistbar. Eine proteinreiche, gesundheitlich wertvolle und preisgünstige Alternative zu Fleisch sind getrocknete Bohnen, Erbsen und Linsen – sie sind zudem sehr vielseitig verwendbar, für Suppen, Aufstriche, lauwarmer Salate, gebratene Laibchen und mehr. Besser für das eigene

Wohlbefinden und für die Geldbörse ist es, anstelle von stark verarbeiteten und vergleichsweise teuren Fertiggerichten Speisen aus einfachen Grundzutaten und frischen Produkten selbst zuzubereiten. Frische Kräuter und Gewürze – in kleinen Mengen verwendet – sorgen für Geschmack und Abwechslung. Manche Kräuter gedeihen auch auf einem Balkon oder der Fensterbank.

Verpflegung für unterwegs

Auch bei der Verpflegung außer Haus lässt sich Geld sparen, wenn man zu Hause eine Lunchbox und eine wiederverwendbare Trinkflasche vorbereitet und mitnimmt, statt unterwegs überteuerte Snacks und abgefüllte Getränke zu kaufen.

Bücken lohnt sich

Übrigens werden in den Supermarktregalen die günstigeren Produkte in der Regel unten oder ganz oben eingeräumt, während im Blickfeld und in bequemer Reichweite häufig die höherpreisigen Markenprodukte platziert werden. Immer mehr Geschäfte bieten Lebensmittel, die kurz vor Ablauf ihrer Haltbarkeitsfrist stehen, als so genannte Last-Minute-Produkte verbilligt an. Dadurch wird die Verschwendung von Lebensmitteln im Einzelhandel verringert.

Weniger Convenience-Produkte

Zusätzlich kann es in manchen Fällen sinnvoll sein, die Preisschilder am Regal zu studieren. Bei ähnlichen Produkten verschiedener Hersteller kann man durch den Vergleich des Grundpreises (also des Preises für ein Kilogramm bzw. einen Liter) das günstigste Produkt identifizieren. Bei bestimmten Produkten sind die Preisunterschiede krass: offen verkaufter Kopfsalat kostet pro Kilo durchschnittlich nur ein Fünftel dessen, was für bereits gewaschene und abgepackte Salate zu bezahlen ist, und ein Kilo besten Bio-Kaffees (gemahlen, fair gehandelt, 100% Arabica) aus Äthiopien bekommt man für rund 25 Euro, während man für ein Kilo Kaffee in Nespressokapseln über das Dreifache (rund 84 Euro) hinblättern muss (Quellen: Internetseiten von *altromercato* und Nespresso Italien).

<https://www.umfrageonline.com/c/lebensmittel-vzs>

Mit einfachen Maßnahmen lässt sich Lebensmittelverschwendung vermeiden und damit bares Geld sparen

Lebensmittel bedarfsgerecht einkaufen

Werfen Sie einen Blick in Kühlschrank und Vorratsschrank und erstellen Sie dann eine Einkaufsliste mit den benötigten Produkten. Bleiben Sie nicht länger als notwendig im Supermarkt, halten Sie sich beim Einkauf an Ihre Einkaufsliste und ignorieren Sie Aktionsangebote – außer Sie benötigen das Produkt wirklich in der angebotenen Menge.

Lebensmittel optimal lagern

Räumen Sie gekühlte, tiefgekühlte und verderbliche Lebensmittel sofort nach dem Einkauf in den Kühl- bzw. Gefrierschrank. Produkte mit der kürzeren Haltbarkeit gehören im Kühlschrank und auch in der Speisekammer nach vorne, Produkte mit der längeren Haltbarkeit werden weiter hinten eingeräumt.

Nach dem Öffnen gehören angebrochene Packungen und Konserven in den Kühlschrank.

Verpackungen, Behälter oder Abdeckungen schützen Lebensmittel vor dem Austrocknen, vor geschmacklichen Veränderungen und vor Schädlingen.

Haben Sie einmal zu viel eingekauft, können Sie die überschüssige Menge einfrieren.

Lebensmittel verwenden statt verschwenden

Konsumieren Sie Lebensmittel mit einem Verbrauchsdatum („zu verbrauchen bis“ – „da consumarsi entro“) innerhalb der Frist. Nach Ablauf der Frist sollten diese Lebensmittel nicht mehr gegessen bzw. getrunken werden.

Lebensmittel mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum („mindestens haltbar bis“ – „da consumarsi preferibilmente entro“) sind nach Ablauf der Frist noch genießbar, wenn sie ungeöffnet sind und korrekt gelagert wurden. Was gut aussieht, gut riecht und gut schmeckt, kann gegessen werden.

Kochen Sie nur so viel, wie tatsächlich gegessen wird, und servieren Sie kleinere Portionen, damit auf den Teller alles passt.

Haben Sie trotzdem einmal zu viel gekocht, können Sie die überschüssige Menge einfrieren.

Bewahren Sie Speisereste gekühlt auf und verbrauchen Sie sie innerhalb von wenigen Tagen. Ideen zur Resteverwertung finden Sie im Rahmen des Projekts *Eine gute Gelegenheit/ Una Buona Occasione* (www.einegutegelegenheit.it) und in der UBO-Applikation.