



# Lebensmittel sind KOSTbar!

## Nichts wegwerfen bedeutet:

- > Natürliche Ressourcen schonen
- > Menschen und ihre Arbeit wertschätzen
- > Kosten reduzieren

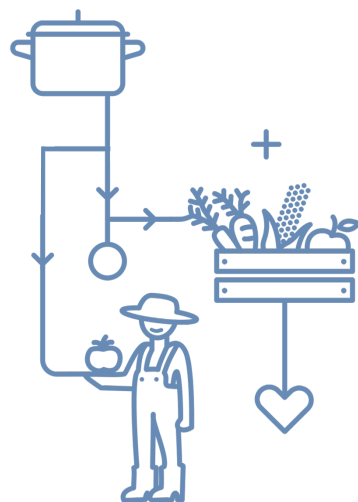
Lebensmittel, die im Müll landen, tun unserer Umwelt und den Menschen weh. Auch die Wirtschaft leidet unter Lebensmittelverschwendung. Im Haushalt könnte viel Geld eingespart werden, wenn Lebensmittel verwendet statt verschwendet werden.

## Zahlen und Fakten:

In Österreich entstehen pro Jahr geschätzte **1,2 Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle**, und zwar in der Landwirtschaft, Lebensmittelverarbeitung, Gastronomie, im Handel und in den Haushalten.

In Privathaushalten werden 741.500 Tonnen Lebensmittel weggeworfen, wovon ca. **56 Prozent vermeidbar** wären! Damit könnte man rechnerisch über 836.000 Menschen ein Jahr lang ernähren, also mehr als ganz Tirol.

Brot, Süß- und Backwaren machen neben Obst und Gemüse den größten Anteil von im Haushalt weggeworfenen Lebensmitteln aus.



## Tipps, um Lebensmittelabfälle zu vermeiden:

- > **Den Einkauf mit einem Einkaufszettel planen** und dabei berücksichtigen: Wie viele Personen muss ich versorgen? Wie oft wird in den nächsten Tagen zuhause gegessen? Kann ich die Lebensmittel gut lagern? Was habe ich noch zuhause?
- > **Schauen, riechen, schmecken:** Das Mindesthaltbarkeitsdatum bedeutet nicht, dass das Produkt nach diesem Datum nicht mehr genießbar ist! Nutzen Sie Nase, Augen und Geschmackssinn, um festzustellen, ob ein Produkt einwandfrei ist.
- > **Nicht mehr kaufen, als gebraucht wird:** Vor allem unverpackte und frische Lebensmittel – Mengenangebote sind nur dann günstig, wenn sie wirklich gebraucht werden!
- > **Verunreinigungen vermeiden:** Zwei Löffel aus dem Joghurtglas zwischendurch, mit dem benutzten Messer in die Marmelade... schon durch kleine (oft unsichtbare) Verunreinigungen verringert sich die Haltbarkeit von angebrochenen Lebensmitteln massiv!
- > **Aufmerksam kochen:** Sich dem Kochen und Essen voll und ganz zu widmen ist nicht nur gut für die Gesundheit – es brennt nichts an und damit wird weniger verschwendet.
- > **Reste mitnehmen:** Ist die Portion im Restaurant zu groß? Fragen Sie vorher nach kleinen Portionen oder ob Reste mitgenommen werden können. Leckere Gerichte schmecken auch am nächsten Tag noch hervorragend!
- > **Noch mal genießen:** Zu viel gekocht oder übriggebliebenes von der Essensbestellung? Die Gerichte freuen sich, gekühlt und am nächsten Tag noch mal genossen zu werden. Einige Speisen kann man auch sehr gut einfrieren.
- > **Kreative Resteverwertung:** Laden Sie Gäste zu einem gemeinsamen Restekochen und Essen ein. Vielleicht kann das sogar zu einem kleinen Kochwettbewerb innerhalb der Familie werden: „Wer bereitet die schönsten und köstlichsten Restehappen zu?“ Dabei sollten alle Reste vollständig genossen werden.

