

FAct! Aktionsbuch



Aktionen und Rezepte für Ernährung im 21. Jahrhundert

Teil 1: Lebensmittelverschwendung



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Impressum FAct! Aktionsbuch:

Herausgegeben von:

agado Gesellschaft für
nachhaltige Entwicklung UG
Frohschammerstrasse 14
80807 München
www.agado.org

Autorinnen:

Sandrina Felder, Anna Kapusta, Vivien
Führ mit Unterstützung von Global
Action Plan International

Rechtliche Hinweise:

Diese Veröffentlichung entstand im Rahmen Projektes „Food Actions! – participatory learning and training package for food-wise households“ und wird gefördert vom Erasmus+ Programm der Europäischen Union. Die Inhalte spiegeln nicht notwendigerweise den Standpunkt der Fördermittelgeber wider.

Sämtliche Inhalte dieses Aktionsbuches wurden sorgfältig recherchiert. Es wird jedoch keine Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der Inhalte übernommen. Eine Haftung für eventuelle Schäden, die aus der Nutzung des Angebotes entstehen, ist ausgeschlossen.

Aktionsbuch und Übersichtstabelle sind als pdf erhältlich, unter:

<http://fact.globalactionplan.com/de/aktionsbuch>

Alle in der beigefügten Übersichtstabelle verwendeten Icons wurden von www.flaticon.com zur Verfügung gestellt:

- 1) meat/garbage/shopping cart_by Madebyoliver
- 2) vegetables hand drawn basket/bio symbol/footprints/fresh milk box/bag of sugar/big tap/_by Freepik
- 3) bike/plane/car_by Creative Stall
- 4) plates stack_by GraphicsBay
- 5) tall human silhouette_by OCHA

Die Food-Icons stammen von Wojciech Zasina.

München, Dezember 2016

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird größtenteils auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl für beiderlei Geschlecht.



Food Actions! – participatory learning and training package
for food-wise households, Fact! Project,
Agreement n. 2015-I-SE01-KA204-012260



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Inhalt



HORS D'OEUVRE	7
LEBENSMITTEL- VERSCHWENDUNG	10
ZU HAUSE	13
Aktion 1: ÜBERBLICK VERSCHAFFEN	13
Aktion 2: VOR DER SHOPPING-TOUR: PLANE DEINEN EINKAUF!	15
IM LADEN	17
Aktion 3: SMART SHOPPING.....	17
Aktion 4: MINDESTHALTBARKEITSDATUM VERGESSEN – SINNE EINSETZEN	19
IN DER KÜCHE.....	22
Aktion 5: LAGERUNG – RICHTIG VERSTAUT HÄLT LÄNGER!.....	22
Aktion 6: ZUBEREITUNG – MEHR DRAN ALS ERWARTET ..	24
Aktion 7: RESTEN EIN NEUES LEBEN GEBEN	26



Aktion 8: ORGANISCHE ABFÄLLE SINNVOLL VERWERTEN	28
UNTERWEGS.....	30
Aktion 9: HUNGER RICHTIG EINSCHÄTZEN UND RESTE MITNEHMEN.....	30
MEHR ÜBER.....	33
ANHANG:	
ANHANG 1: MINDESTHALTBARKEITSDATUM: WORAUF ACHTEN?.....	34
ANHANG 2: RICHTIGE LAGERUNG VON LEBENSMITTELN	38
ANHANG 3: REZEPTE FÜR ÜBRIGGEBLIEBENES.....	39

Im Aktionsbuch werden verschiedene Symbole verwendet, die auf einen Blick erkennen lassen, worum es geht und wie die Aktion durchzuführen ist.

Es handelt sich hierbei um:

Themen

-  Aktion zum Thema Lebensmittelverschwendung
-  Aktion zum Thema Lebensmittel und Umwelt
-  Aktion zum Thema Lebensmittel und Gesundheit

Wie führe ich die Aktion am besten durch?

-  Diese Aktion kann von einer Einzelperson durchgeführt werden
-  Diese Aktion wird idealerweise in einer Gruppe durchgeführt
-  Diese Aktion eignet sich für eine Durchführung mit Kindern

Schwierigkeitsgrad der Aktionen

-  Leicht durchzuführen
-  Braucht etwas Zeit/ Vorbereitung
-  Für Fortgeschrittene

Inhalte der Aktionen: Warum? Wie? Was bringt es?

-  Warum soll ich aktiv werden oder meine Gewohnheiten ändern?
-  Wie kann ich die Herausforderung meistern?
-  Was bringt es mir und meinem Umfeld?

HORS D'OEUVRE

Hast du je daran gedacht, dein Essverhalten zu ändern? Da bist du nicht allein.

** Fragst du dich, ob du etwas gegen Lebensmittelverschwendung machen kannst?*

** Fragst du dich, welche Auswirkungen unsere Essgewohnheiten auf Umwelt und Gesellschaft haben?*

** Fragst du dich, ob du durch eine andere Ernährungsweise deine Gesundheit verbessern kannst?*

Dann bietet dir das Aktionsbuch einen Einstieg, in den Themen Lebensmittelverschwendung, Lebensmittel und Umwelt und Lebensmittel und Gesundheit aktiv zu werden.

FAct! – Der Tisch ist gedeckt für ein neues Esserlebnis

Das FAct! Programm lädt dich ein herauszufinden, welcher Weg für dich der richtige ist, um dir neue Gewohnheiten anzueignen und einen Lebensstil zu wählen, von dem du, deine Familie und der Rest der Welt profitieren.

Das vorliegende Aktionsbuch enthält einfach durchzuführende Aktionen, Rezepte und Hilfsmaterialien zum Thema Lebensmittelverschwendung. Zwei weitere Teile beschäftigen sich mit den Themen Lebensmittel und Umwelt und Lebensmittel und Gesundheit.

Mit Hilfe einer Umfrage, an der du vor und nach deiner Teilnahme teilnehmen kannst, kannst du dich besser einschätzen und deine Fortschritte sichtbar machen.

Diese findest du auf der FAct! Webseite unter:
<http://fact.globalactionplan.com/de/umfragen>

Auf dieser Webseite befindet sich auch eine Onlinedatenbank, die weitere Informationen zu den Themen Lebensmittelverschwendung, Lebensmittel und Umwelt und Lebensmittel und Gesundheit bietet.

Falls du auch andere für das Thema begeistern und dich vernetzen möchtest, erhältst du hier auch Unterstützung in Form von Trainingsmodulen. Diese helfen dir dabei, eine Aktionsgruppe zu gründen und anzuleiten, um gemeinsam mit anderen Aktionen zum Thema Ernährung und Lebensmittel durchzuführen.

Wusstest du schon, dass...

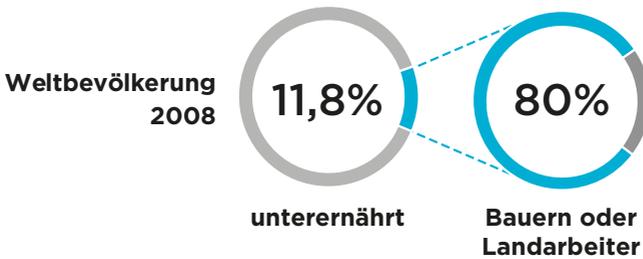
... ein Drittel der für Menschen produzierten Nahrungsmittel nicht verzehrt wird, sondern weggeworfen?

... Nahrungsmittel die größte Einzelursache für den Klimawandel und eine der größten Ursachen für andere Umweltschäden sind?

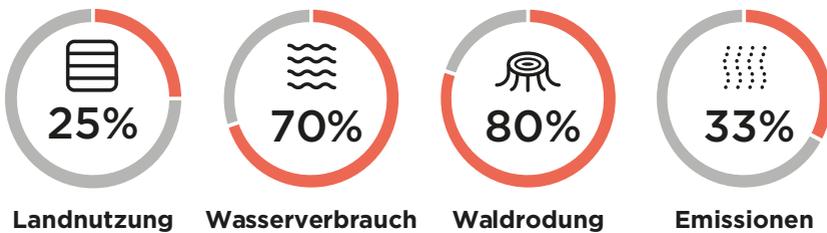
... Ernährung einer der wichtigsten Faktoren für Gesundheit ist – und auch für Krankheit?

... mehr als die Hälfte der Menschen, die weltweit an Hunger leiden, Bauern oder Landarbeiter sind?

Du kannst etwas dagegen tun – und gleichzeitig Spaß haben!



Verbrauch der weltweiten Ressourcen durch globale Lebensmittelproduktion



Herausforderungen im Bereich Lebensmittel

Abbildung 1. Herausforderungen der globalen Lebensmittelproduktion;
 Datenquelle: Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen (FAO)

LEBENSMITTEL- VERSCHWENDUNG

Verschwendung von Lebensmitteln: darunter kann sich jeder etwas vorstellen. Abgelaufene Produkte in Supermarktregalen? Kochabfälle in deiner Küche? Zu viele Lebensmittel, die du eingekauft hast und die dann schlecht geworden sind? All diese Produkte zu entsorgen bedeutet, wertvolle Nahrungsmittel wegzuschmeißen. Viele vermeintliche Abfälle sind noch essbar und das sogar mit Genuss! Weltweit wird ungefähr ein Drittel der erzeugten Lebensmittel weggeworfen.



Was ist eigentlich so schlimm daran, wenn der Apfel, der dich im Supermarkt nur ein paar Cent gekostet hat, verschimmelt und du ihn anschließend im Biomüll entsorgst? Um diesen Apfel zu produzieren, benötigen wir Energie, Land, Wasser, Kraftstoff, menschliche Arbeitskräfte, Geld und oftmals Düngemittel. Der Apfel muss geerntet, transportiert, verpackt, gelagert, verkauft, gekauft und wieder transportiert werden, bis er auf unserem Küchentisch landet. All diese Prozesse benötigen Energie und produzieren Emissionen, die den Klimawandel beschleunigen.¹

Die Auswirkungen der Lebensmittelverschwendung sind vielschichtig und auf den ersten Blick nicht vollkommen ersichtlich. Sie erstrecken sich hauptsächlich auf die folgenden Bereiche:

ÖKOLOGIE - Die durch weggeworfene Lebensmittel verursachten Treibhausgasemissionen werden auf 3,3 Gigatonnen CO₂ geschätzt – das ist fast doppelt so viel, wie der globale Luftverkehr emittiert. Wäre Lebensmittelverschwendung ein Land, so wäre es der drittgrößte Treibhausgasverursacher der Welt, nach China und den USA. Auch riesige Mengen an Wasser werden benötigt. Der weltweite Wasser-Fußabdruck verschwendeter Lebensmittel liegt bei 250 km³, oder auch 250 Billionen Liter, was dem fünf-fachen Volumen des Bodensees entspricht. Aber das ist nicht alles: Auch etwa 30% der weltweit landwirtschaftlich genutzten Ackerflächen wird mit Lebensmitteln bebaut, die anschließend weggeschmissen werden.

WIRTSCHAFT – Auch wirtschaftliche Schäden werden durch die Lebensmittelverschwendung verursacht. Ein Teil der produzierten Lebensmittel wird beispielsweise gar nicht erst geerntet, sondern verbleibt auf dem Feld, da die Lebensmittel nicht den Marktanforderungen oder ästhetischen Standards entsprechen. Die Kosten für diese Art der Lebensmittelverschwendung werden weltweit auf 660 Milliarden Euro geschätzt, was in etwa dem Bruttoinlandsprodukt der Schweiz entspricht. Aber auch in Haushalten werden riesige Mengen an Lebensmitteln weggeschmissen. Es wird geschätzt, dass die Kosten für Lebensmittelabfallentsorgung etwa 235 € pro Person und Jahr betragen.

KULTUR – Unser Dasein ist mit dem Anbau von Lebensmitteln verknüpft, denn sie bilden unsere Lebensgrundlage. Das Wissen über den Anbau von Lebensmitteln, deren Lagerung und deren Zubereitung wurde über Jahrhunderte weitergegeben, angepasst und erweitert. In Deutschland sind Lebensmittel vergleichsweise billig, was dazu führt, dass viele Leute die

¹ Nähere Informationen zu den Klimaauswirkungen der Lebensmittelindustrie findest du im zweiten Teil des Leitfadens: „Lebensmittel, Klima und Umwelt“

Wertschätzung verlieren. Auch die ständige Verfügbarkeit von massenhaften Lebensmitteln trägt dazu bei, dass wir unsere üppigen Mahlzeiten als selbstverständlich ansehen. Essen nimmt im Alltag oft eine funktionale Rolle ein: Wir essen, damit wir satt werden, wir essen schnell, wir essen unterwegs und wir essen, was gerade angeboten wird. Dadurch geht ein großer Teil der Esskultur verloren.

ETHIK – Die weltweit produzierten Lebensmittel würden ausreichen, um 12 Milliarden Menschen zu versorgen. Trotzdem haben von den ca. 7,5 Milliarden auf der Welt lebenden Menschen 795 Millionen nicht genug zu essen. Der Großteil dieser Menschen lebt in Ländern des Südens. Oft wird Ackerland in den sogenannten Entwicklungsländern genutzt, um Tierfutter für unsere Massentierhaltung zu produzieren. Lokale Bauern haben nicht mehr genug Fläche zur Verfügung, um ihre Lebensgrundlage sicher zu stellen. Unser Konsum und unsere Verschwendung haben also Auswirkungen auf viele andere Gebiete dieser Welt.

Aber was hast DU damit zu tun? Lebensmittel landen bei dir eigentlich total selten im Müll? Du schmeißt kaum Essbares weg? Das denken viele und sind bei genauerer Betrachtung überrascht, wie viel es doch tatsächlich ist. Egal, ob die Banane, die schon etwas braun ist, die Essensreste im Kühlschrank vor dem Urlaub oder der abgelaufene Joghurt - viele Lebensmittel werden entsorgt, obwohl sie noch genießbar sind. Durchschnittlich wirft jede/r Deutsche etwa 82 Kilogramm Lebensmittel jährlich weg. Das ergibt für ganz Deutschland einen Berg von 6,7 Millionen Tonnen. Fast die Hälfte davon sind Obst und Gemüse, aber auch Backwaren, zubereitete Speisen und Milchprodukte spielen eine wichtige Rolle. Die folgende Abbildung zeigt, welche Lebensmittel anteilig weltweit und in Deutschland verschwendet werden:

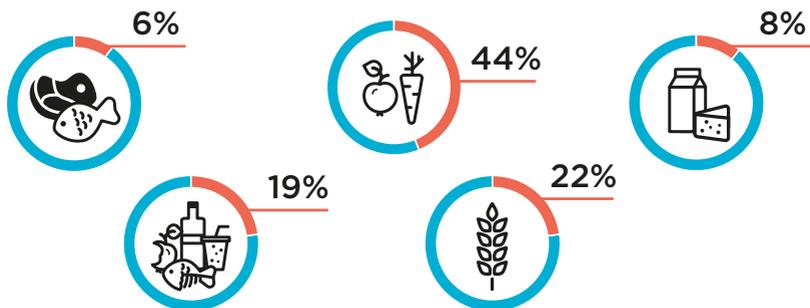


Abbildung 2: Zusammensetzung der verschwendeten Lebensmittel nach Produktgruppen; Datenquelle: Studie der Universität Stuttgart, 2012, gefördert durch das BMELV

Ein paar kleine Tipps und Tricks können dir dabei helfen, die Lebensmittelabfälle zu reduzieren. Die meisten Dinge kannst du einfach umzusetzen und in deinen Alltag integrieren. Dadurch sparst du sogar noch Geld!

In diesem Kapitel findest du einige Anregungen, wie du vorgehen kannst. Probier's aus! Es ist leicht, macht Spaß und inspiriert.

Wenn du die folgenden Schritte befolgst, kannst du deine Lebensmittelabfälle um 20-50% verringern. Allerdings: Wenn du bereits ein Meister im Vermeiden von Lebensmittelabfällen bist, wird diese Prozentzahl kaum erreichbar sein. Aber vielleicht sind auch dann Tipps dabei, die du noch nicht kanntest. Also lass dich davon überraschen, wie viel du bewirken kannst! Bleib am Ball – und klopf dir ruhig mal auf die Schulter, wenn du Erfolge siehst!

ZU HAUSE

Aktion 1: ÜBERBLICK VERSCHAFFEN



Warum?

Wie viel Essbares landet in deinem Haushalt im Müll? Nicht besonders viel? Im deutschlandweiten Durchschnitt sind es 82 Kilogramm pro Person jährlich. Das ist doch eine ganze Menge. Mach dir bewusst, wie hoch die Lebensmittelverschwendung in deinem eigenen Haushalt ist und lerne, wie du sie verringern kannst!



Wie?

Buch führen

Stell dich selbst auf den Prüfstand! Erfasse für zwei Wochen alle Lebensmittel, die du wegschmeißt. Und zwar wirklich alle. Das ist wahrscheinlich erst mal ungewohnt. Aber für eine Verbesserung deiner Wegwerfgewohnheiten ist es wichtig zu wissen, was, wie viel und aus welchem Grund in der Tonne landet. Erfasse auch, was besonders oft gekauft bzw. konsumiert wird. Das hilft dir beim späteren Planen.



Die Dokumentation macht es dir leicht, einen Überblick zu gewinnen – und später Erfolge zu verzeichnen! Du kannst hierfür zum Beispiel die beigefügte Planungstabelle oder die vorgefertigten Lebensmitteltagebücher des Verbraucher Services Bayern² verwenden.

Muster erkennen – und ändern

Welche Lebensmittel landen bei dir besonders häufig im Müll? Und was sind die Gründe hierfür? Das kannst du aus deiner Dokumentation ableiten. Wenn bestimmte Dinge häufig auf der Wegwerfliste auftauchen, kaufe einfach beim nächsten Mal weniger davon ein. Und hast du bereits geprüft, ob das Nahrungsmittel wirklich nicht mehr genießbar ist? Woran du das erkennen kannst? Wie du all diese Abfälle zukünftig vermeiden kannst? Lies weiter, jetzt kommen die Tipps und Tricks, wie du deine Wegwerfquote verbessern kannst.



Was bringt es?

Bewusstsein für die eigene Lebensmittelverschwendung – und bestenfalls eine Verringerung.

Dokumentiere deine Veränderung!

Schieße einmal pro Woche ein Foto von deinem Mülleimer. Landet bei dir immer weniger in der Tonne?

² Link zum Download eines Lebensmittel-Abfalltagebuchs:
<https://www.kern.bayern.de/wissenschaft/038967/index.php>

Aktion 2: VOR DER SHOPPING-TOUR: PLANE DEINEN EINKAUF!



Warum?

Oft kaufen wir ein, was uns im Supermarkt gerade anlacht. Dabei überschätzen wir die Menge, die wir tatsächlich essen können. Das ist gerade bei frischen Lebensmitteln, die sich nicht so lange halten, fatal. Oft liegt Obst und Gemüse tage- oder sogar wochenlang in der Küche, bevor es ungenutzt weggeschmissen wird, weil es schimmelt, modert oder einfach nicht mehr appetitlich aussieht. Plane deinen Einkauf gut und kaufe nur so viel, wie du tatsächlich essen kannst. Das hilft dabei, die Verschwendung in der eigenen Küche zu verringern!



Wie?

Plane deinen Einkauf

Es gibt zwei Wege, wie du deinen Einkauf planen kannst. Zum Einstieg: Mach dir einen Speiseplan für die kommenden Tage oder die gesamte Woche, je nachdem, für wie lange im Voraus du einkaufen möchtest. Praktische Vorlagen für Speisepläne gibt's zum Ausdrucken im Internet. So weißt du genau, welche Zutaten und vor allem, wie viel davon du benötigst. Schreibe dir unbedingt eine Einkaufsliste, BEVOR du einkaufen gehst. Vermeide Spontankäufe nach dem Motto "Das könnte ich ja auch noch brauchen...", vor allem bei verderblichen Lebensmitteln. Diese Produkte liegen dann oft ganz hinten im Kühlschrank, werden vergessen und landen schließlich in der Tonne.

Für Fortgeschrittene: Wenn du nicht genau festlegen möchtest, was es wann zu Essen gibt, oder ungern nach Rezept kochst, kannst du den Einkauf auch etwas freier gestalten. Hierfür ist es wichtig abzuschätzen, wieviel du von welcher Sorte Lebensmittel bis zum nächsten Einkauf essen wirst. Zur Orientierung kannst du auf Tabellen im Internet zurückgreifen, die durchschnittliche Portionsgrößen vorschlagen. Als Faustregel gilt: Lieber zu wenig, als zu viel.

Allgemein gibt es noch ein paar Anhaltspunkte, die du bei deinem Speise- und Einkaufsplan beachten solltest:

- Leicht verderbliche Lebensmittel (z.B. Hack, Geflügel, ...) solltest du schnell nach dem Kauf verzehren. Beachte das bei der Planung und datiere schnell verderbliches im Speiseplan möglichst bald nach dem Einkaufstag.
- Berücksichtige deine Zeitplanung! An Tagen, an denen du viel Zeit hast, kannst du aufwändigere Gerichte einplanen. Wenn du nicht viel Zeit zum Kochen zur Verfügung hast, sollte auch der Speiseplan ein einfaches und schnell zubereitetes Gericht aufweisen. Andernfalls könnte es passieren, dass du dir aus Zeitmangel doch unterwegs was „Schnelles auf die Hand“ kaufst und die frischen Lebensmittel zu Hause verderben.
- Wenn du generell wenig Zeit zum Kochen hast lohnt es sich oft, Portionen für mehrere Tage zu kochen und diese entweder am nächsten Tag aufzuwärmen oder portionsweise einzufrieren und zum Beispiel in der Woche drauf zu verzehren. So sparst du Zeit und dennoch bleibt der Speiseplan abwechslungsreich.
- Plane Reste für andere Gerichte ein. Wenn zum Beispiel eine Dose Mais geöffnet wird, aber nur eine halbe Dose für ein Rezept benötigt wird, kann der Rest in einem Salat oder Auflauf am nächsten Tag verwertet werden.
- Oft sind die Angaben im Rezept auch nur Anhaltspunkte und es macht geschmacklich kaum einen Unterschied, ob 150 oder 200g Mais in deiner Soße sind. Lerne, einzuschätzen, ob es sich lohnt, Reste aufzuheben oder Packungen gleich leer zu machen. Auch hier macht Übung den Meister!

Manchmal kann es sich auch durchaus lohnen, zuzugreifen...

Wenn du gerne Lebensmittel konservierst, halte Ausschau nach saisonalem oder überreifem Obst und Gemüse im Sonderangebot. Manchmal werden diese Produkte zu einem günstigeren Preis angeboten, weil sie sofort verbraucht werden müssen und am nächsten Tag nicht mehr verkauft werden können. Kauft man dieses Obst und Gemüse, so rettet man es unmittelbar vor dem Weggeschmissen werden. Probiere Rezepte zum Trocknen, Einfrieren oder Einmachen aus. Das ist gut angelegtes Geld und gleichzei-

tig hast du einen Geschenkevorrat für Geburtstage und Besuche. Bedenke aber auch hier, ausreichend Zeit für die Verarbeitung einzuplanen. Oft muss Überreifes noch am selben Tag eingemacht werden, sonst wird es schlecht.

Bist du hungrig?

Dann verschiebe den Einkauf lieber bis nach dem Essen. Wir neigen dazu, mehr zu kaufen, als wir eigentlich brauchen, wenn wir mit leerem Bauch in den Supermarkt gehen. Das kommt dir bekannt vor? Also erst essen, dann einkaufen!



Was bringt es?

Du sparst im Laden viel Zeit für langes Überlegen und kaufst nur genau das, was du verbrauchen kannst. Vermeintliche Schnäppchenkäufe, ebenso wie spontane Leckereien bleiben aus. Damit vermeidest du, zu viele verderbliche Lebensmittel einzukaufen, die du gar nicht essen kannst. So kannst du deine Verschwendung verringern und letztendlich Geld sparen.

IM LADEN

Aktion 3: SMART SHOPPING



Warum?

Wenn du Lebensmittel kaufst, die du anschließend nicht verzehrst, wirfst du nicht nur dein eigenes Geld in den (Bio)Müll sondern du verursachst auch Kosten für die Allgemeinheit, denn die Entsorgung von Lebensmittelabfällen ist sehr teuer. Außerdem kannst du mit cleverem Einkaufsverhalten Lebensmittel vor der Tonne retten, die andere Kunden nicht kaufen möchten.



Wie

Welcher Einkaufstyp bist du? Kaufst du gerne große Mengen oder lieber nur das, was du gerade brauchst?

Beides hat seine Vor- und Nachteile: Beim Einkauf großer Mengen

kannst du durch Vorratspackungen Geld sparen. Das klappt aber nur bei Produkten, die lange haltbar sind oder, wenn du frische Ware innerhalb kürzester Zeit verbrauchen kannst, zum Beispiel, weil du Besuch bekommst oder für die ganze Familie kochst. Großpackungen von Frischwaren, die du nicht schnell aufessen kannst, solltest du lieber nicht kaufen.

Auf dem Wochenmarkt, in manchen Bioläden oder verpackungsfreien Supermärkten gibt es die Möglichkeit, unverpacktes Gemüse, Nüsse, Gewürze oder auch Nudeln zu kaufen. So kannst du erstens Verpackungsmüll vermeiden und zweitens genau so viel kaufen, wie du gerade benötigst. Erkundige dich im Internet, vielleicht gibt's so einen Laden ja auch in deiner Nähe! Die Preise sind hier aber oftmals gehobener als im normalen Supermarkt.

Augen auf beim Schnäppchenkauf

Nimm drei, zahl zwei – wer kennt sie nicht, die verlockenden Angebote. Weil es mehr für das gleiche Geld gibt, wird es halt mitgenommen. Dabei wird das zusätzliche Gebäckstück oder die zweite Pizza meistens gar nicht benötigt – und folglich auch nicht gegessen. Vermeide sogenannte Schnäppchenkäufe wenn abzusehen ist, dass das „Geschenk“ später im Mülleimer landet.

Kaufe Obst und Gemüse mit kleinen Makeln.

Obst und Gemüse wird von den Händlern täglich aus rein ästhetischen Gründen (Größe, Form, Farbe) in großen Mengen entsorgt, obwohl es noch problemlos verzehrbar ist und genauso gut schmeckt. Wenn du im Selbstbedienungsladen oder auf dem Wochenmarkt einkaufst, wo dieses Obst und Gemüse noch nicht aussortiert wurde, greif ruhig zu den „hässlichen“ Exemplaren. Kleines oder missgebildetes Obst und Gemüse wird oft zum Sonderpreis verkauft und überreife Ware wird billiger oder sogar kostenlos abgegeben. Darüber hinaus gibt es bereits zahlreiche Startup-Unternehmen, die sich auf den Vertrieb eben dieser Waren, die nicht den Normen entsprechen, spezialisiert haben.³ So wird verhindert, dass „hässliches“ Obst und Gemüse auf dem Feld vergammelt.

³ Bio-Versand von „hässlichem“ Gemüse in und um München: <https://etepetete-bio.de/>; Ein Laden, der „abnormale“ Frischwaren vertreibt: <http://www.querfeld.bio/>

Ärgere dich nicht, wenn nur noch wenig da ist. Wenn nur noch ein Kopfsalat oder ein paar Bund Radieschen da sind, werden diese nur sehr schwer verkauft. Sie werden dann auch nicht von den Kunden genommen, die sie normalerweise kaufen würden, wenn noch viel davon da wäre. Vielleicht hast du schon dich schon mal gefragt, „Warum hat diesen Salat denn niemand gekauft?“ Die Händler sind oft dazu gezwungen, mehr zu bestellen und die übrig gebliebenen Artikel auszusortieren. Also – rette den letzten Kopfsalat vor der Mülltonne, er schmeckt garantiert genauso gut, wie seine bereits verkauften Kollegen!



Was bringt es?

Du vermeidest, zu Hause auf Essensresten sitzen zu bleiben, indem du vorher überlegt hast, wie viel du verbrauchen kannst. Außerdem bewahrst du hässliches Obst und Gemüse und die „Überbleibsel“ davor, aussortiert zu werden.

Aktion 4: HALTBARKEITSDATUM VERGESSEN – SINNE EINSETZEN



Warum?

Wenn wir die Etiketten verstehen und ein bisschen Hintergrundwissen mitbringen, können wir verhindern, wegzuschmeißen, was eigentlich noch einwandfrei genießbar wäre. Oft sind Verbraucher unsicher: Lebensmittel auf Verdacht entsorgt, obwohl sie noch gut sind. Denn „Mindestens haltbar bis...“ bedeutet nicht automatisch, dass das Produkt danach schlecht ist! Was kann wie lange gegessen werden? Woran erkenne ich, wenn etwas schlecht ist?



Wie?

Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) von Verbrauchsdatum unterscheiden

Mindestens haltbar bis..., gibt an, bis zu welchem Datum ein Produkt bei richtiger Lagerung auf jeden Fall ohne Geschmacks- und Qualitätseinbußen konsumiert werden kann. Doch auch nach Ablauf dieses Datums sind die meisten Lebensmittel noch gut

verzehrbar. Vor allem trockene Waren wie Reis, Nudeln, Tee oder Gewürze sind, sofern sie nicht feucht werden, sehr lange Zeit über das Datum hinaus haltbar. Natürlich sollte man sich vor dem Verzehr immer davon überzeugen, dass das Lebensmittel noch nicht verdorben ist. Hier hilft schon, sich auf Auge, Nase und Zunge zu verlassen. Bei untypischem Aussehen, Geruch, Geschmack oder Konsistenz sollte das Produkt lieber weggeworfen werden. Anders verhält es sich beim Verbrauchsdatum: „**Zu verbrauchen bis...**“ ist ein Hinweis, der auf leicht verderblichen Lebensmitteln zu finden ist. Nach Ablauf des Verbrauchsdatums kann das Produkt eine unmittelbare Gefahr für die Gesundheit darstellen. Bei diesen Lebensmitteln ist es außerdem wichtig, die Aufbewahrungsbedingungen, die auf der Verpackung beschrieben sind, genau einzuhalten. Typische Güter mit Verbrauchsdatum sind beispielsweise Hackfleisch, Feinkostsalate oder geräucherter Fisch.



Abbildung 3: Mindesthaltbarkeitsdatum (links) und Verbrauchsdatum (rechts) im Vergleich

Haltbarkeit im Überblick

Grundsätzlich sollten Lebensmittel möglichst innerhalb des vorgesehenen Zeitraums, also vor Ablauf des **MHD** verzehrt werden. Als Faustregel gilt: Je länger die Haltbarkeitszeit eines Lebensmittels ist, zum Teil Monate oder Jahre, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass es auch nach **Ablauf des MHD** ohne Bedenken gegessen werden kann. Wenn zum Beispiel das MHD auf einer Packung Reis auf in zwei Jahren datiert ist, so ist es sehr unwahrscheinlich, dass der Reis bereits am Tag nach dem Ablauf schlecht ist. Oft kann er noch viele weitere Jahre verzehrt werden. **Feuchte Lebensmittel mit kurzer Haltbarkeit (Tage oder Wochen)** müssen gründlich überprüft werden, wenn sie nach

Ablauf des MHD verzehrt werden sollen. Vor allem, wenn ein **Kühlvermerk** abgedruckt ist („bei ... °C mindestens haltbar bis ...“). Tiefkühlkost hält sich in der Regel deutlich über das MHD hinaus, sofern die Kühlkette nicht unterbrochen wurde. Was man noch essen möchte, und was nicht, muss jeder eigenverantwortlich entscheiden. Eine Hilfestellung bietet die Tabelle im Anhang.

Wenn du für das Abendessen am selben Tag einkaufst, wähle ruhig Produkte, die bereits nahe am Haltbarkeitsdatum sind. Damit verhinderst du, dass der Händler die Ware entsorgen muss. Mit ein bisschen Glück bekommt man einen Rabatt, wenn man Kasse auf ein sehr bald anstehendes MHD hinweist.

Kühlkette aufrechterhalten

Schon auf dem Weg vom Supermarkt nach Hause kannst du darauf achten, dass deine Lebensmittel länger frisch bleiben. Gefrorenes sollte nur gekühlt transportiert werden, hier helfen Kühlbox, Kühltasche und Eis-Akku! Vor allem im Sommer bei heißen Temperaturen ist das Gefriergut ohne Kühlung im Null-komma-nix auf- oder angetaut und verdirbt dadurch schneller.

Aber auch Kühlschranksware sollte nicht lange ohne Kühlung transportiert werden.



Was bringt es?

Wenn du den Unterschied zwischen Verbrauchs- und Mindesthaltbarkeitsdatum kennst, kannst du besser einschätzen, welche Lebensmittel noch essbar und welche bereits verdorben sind. Mit dem Einsatz deiner Sinne kannst du außerdem Lebensmittel mit abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum prüfen und sie, sofern noch gut, vor der Tonne bewahren.

IN DER KÜCHE



Aktion 5: LAGERUNG – RICHTIG VERSTAUT HÄLT LÄNGER!



Warum?

Schon kleine Veränderungen im Alltag können hilfreich sein, um Abfälle zu reduzieren und Unordnung zu vermeiden. Nur, wenn man den Überblick über die Lebensmittelvorräte behält, kann man auch alles aufbrauchen, bevor es verdirbt.



Wie?

Zuerst hinein, zuerst hinaus

Wenn du deine Einkäufe einräumst, rücke die älteren Produkte nach vorne und sortiere das neu Gekaufte hinten ein. Prüfe außerdem bei dieser Gelegenheit die älteren Lebensmittel auf ihre Frische. Ist es an der Zeit, sie zu essen - oder einzufrieren, zu trocknen, einzulegen oder wegzugeben?

Verpacke Lebensmittel!

Richtig verpackte Lebensmittel bleiben länger genießbar. Angefangene Packungen sollten luftdicht verschlossen oder der Inhalt in luftdichte Dosen umgefüllt werden und dunkel und trocken gelagert werden. Offene Lebensmittel bleiben im Kühlschrank länger frisch. Hier sollte darauf geachtet werden, sie in einer Schüssel mit Deckel (Untertasse oder kleiner Teller reichen oft schon aus) aufzubewahren. So bleiben Gerüche anderer Lebensmittel fern. Auch reifes, einheimisches Obst hält im Kühlschrank viel länger.

Was sich verträgt und was nicht

Manche Lebensmittel beschleunigen den Reifeprozess anderer Früchte oder Gemüse. Diese sollten dann möglichst getrennt gelagert werden. Vor allem Äpfel und Tomaten setzen Ethylen, ein Pflanzenhormon frei, das die Reifung anderer Früchte beschleunigt. Aber auch Aprikosen, Birnen oder Bananen tragen zum schnelle-

ren Verderben von gemeinsam gelagertem Obst und Gemüse bei. Natürlich kann dieser Effekt auch genutzt werden: Wenn man beispielsweise eine unreife Avocado schneller verzehrbar machen möchte, kann man sie gezielt gemeinsam mit Äpfeln oder Tomaten lagern und so den Reifeprozess beschleunigen.

Kühlschrank richtig einräumen

Kühlschrank ist nicht gleich Kühlschrank, denn es gibt verschiedene Klimazonen. So ist es beispielsweise im unteren, hinteren Bereich deutlich kälter als im obersten Fach, denn warme Luft steigt nach oben. Außerdem solltest du darauf achten, die Temperatur des Kühlschranks richtig einzustellen. Wenn Lebensmittel an der Kühlschrankwand anfrieren, ist er zu kalt eingestellt. Im Sommer sollte er grundsätzlich ein paar Grad kälter sein, als im Winter. Ein Kühlschrank-Thermometer kann dir dabei helfen, die Temperatur im Blick zu haben und richtig einzustellen. Hier eine grobe Orientierung, was am besten wo gelagert werden sollte:⁴

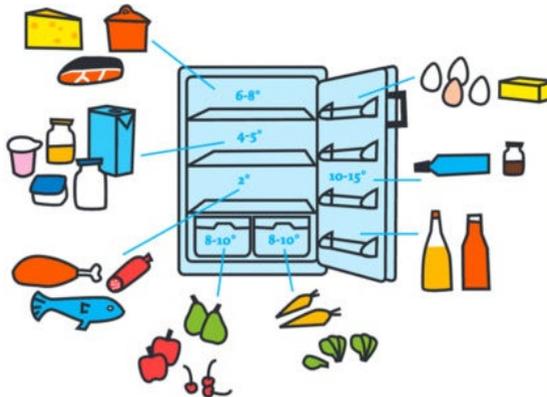


Abbildung 4: Vorräte richtig lagern und die optimale Kühlschrank-Temperatur einstellen; Quelle: © utopia.de

Lebensmittel richtig aufbewahren

Die richtige Lagerung kann die Qualität vieler Lebensmittel länger erhalten. Im Anhang findest du zum Überblick eine Tabelle, die aufzeigt, was wo am besten gelagert werden sollte. Vielleicht bist du

4 Quelle: <http://www.utoxia.de/ratgeber/richtig-lagern-und-optimale-kuehlschranktemperatur>

sogar überrascht, denn alle Lebensmittel die dort aufgelistet sind, haben im Kühlschrank nichts zu suchen.

Kontrolle

Kontrolliere regelmäßig deine Vorräte, um alles im Blick zu behalten, am besten immer vor dem Einkauf. So vermeidest du, dass irgendwas im Schrank ganz nach hinten rutscht und verdirbt.



Was bringt es?

Du behältst den Überblick in deiner Küche und weißt genau, was wo gelagert werden soll, damit es lange frisch bleibt. So verringerst du deinen Abfall. Aufgeräumte Kühlschränke und Vorratsschränke machen außerdem das Kochen leichter und schneller.

Dokumentiere deine Veränderung!

Schieße ein Foto von deinem Kühlschrank bevor und nachdem du ihn lebensmittel- und klimafreundlich eingeräumt hast und bewahre es als Dokumentation auf.



Aktion 6: ZUBEREITUNG – MEHR DRAN ALS ERWARTET



Warum?

Bestimmte Teile von Lebensmitteln, die gewöhnlich weggeworfen werden, können als Basis für neue, schmackhafte Gerichte dienen.



Wie?

Wenn du Lebensmittel zum Kochen vorbereitest, verwende so viel wie möglich davon - oder bewahre die Reste zur Weiterverwertung auf! Zum Beispiel:

Schale von Bio-Obst und Gemüse mitessen

Viele Nährstoffe stecken in der Schale und im Stiel. Gut waschen statt schälen lautet die Devise. Nur stark gespritztes Obst und Gemüse sollte geschält werden. Die Schalen von Zitrusfrüchten, Äpfeln und anderen Früchten sollten beispielsweise nur verwendet werden, wenn es sich um Bio-Produkte handelt.

Bio Gemüsereste als Brühe oder Suppe

Super einfach und super lecker: Sämtliche Gemüsereste (zum Beispiel Karotten- und Zwiebelschalen, Brokkoli- und Blumenkohlstrünke, abgeschnittene Enden von Zucchini oder Sellerie, ...) zusammen mit ein paar Kräutern, Pfefferkörnern und Salz etwa eine Stunde lang in heißem Wasser kochen, dann das Kochwasser durch ein feines Sieb oder sauberes Küchenhandtuch gießen – fertig. In saubere Schraubgläser abgefüllt und dunkel gelagert hält sich die Brühe einige Wochen – und ersetzt die fertige Gemüsebrühe aus dem Supermarkt.

Semmelknödel und Paniermehl aus trockenen Brötchen oder Brot

Gut getrocknet und in Stücke geschnitten oder im Mixer zerkleinert kann man Altbrot einwandfrei verwerten. Selbstgemachtes Paniermehl kann sehr lange gelagert werden. Eine weitere Möglichkeit sind Brot-Chips. Hierfür das Brot mit Olivenöl und Kräutern verfeinern und in Scheiben im Backofen rösten. Vielfältige Rezepte hierzu findest du mit ein paar Klicks im Internet.

Kerne Snack aus Kürbis, Melone und Pfirsich

Melonen und Kürbiskerne können direkt verwertet werden, aus Pfirsichkernen muss man erst den Innern durch Knacken befreien. Im Ofen geröstet ergeben sie einen leckeren Snack.

Küchenabfälle nachwachsen lassen

Viele vermeintliche Abfälle kann man nachwachsen lassen. Das einfachste Beispiel: Frühlingszwiebeln. Leg die abgeschnittenen Enden in ein Glas Wasser und stelle es an einem sonnigen Platz auf. Schon nach einigen Tagen wachsen die Frühlingszwiebeln nach! Viele weitere Tipps zu nachwachsenden Küchenabfällen, zum Beispiel Knoblauch, Kartoffeln, Champignons, Avocado, Zitronengras, Sellerie etc. findest du im Internet.



Was bringt es?

Alle Teile der Lebensmittel werden verwendet und der Müllberg aus der Küche schrumpft. Du kannst außerdem auf den Kauf von Fertigprodukten wie Gemüsebrühe und Semmelbrösel verzichten, weil du sie von nun an selbst herstellst. Und das ganz ohne Geschmacksverstärker oder sonstige Zusatzstoffe. Als Nebeneffekt sparst du dadurch auch noch Geld!



Aktion 7: RESTEN EIN NEUES LEBEN GEBEN



Warum?

Einige der weltweit beliebtesten Rezepte sind ursprünglich aus der Resteverwertung entstanden wie zum Beispiel Omelette, Pizza oder Risotto. Mit ein bisschen Fantasie lassen sich aus allen Überbleibseln leckere Gerichte zubereiten. So können Reste und Restchen schmackhaft verwertet werden. Und wenn du etwas doch mal ganz und gar nicht verwerten kannst, dann gib es weiter, bevor es in deinem Schrank schlecht wird.



Wie?

Überlege vor dem Einkauf, was noch da ist. Ist noch etwas im Kühlschrank oder Vorratsschrank für das Mittag- oder Abendessen? Wenn ich das, was im Kühlschrank ist nicht brauche oder will, soll ich es für später einfrieren?

Habe ich etwas im Gefrierschrank, um heute ein gutes Essen zuzubereiten?

Hilfreich ist eine Liste der Lebensmittel, die im Gefrier- und/oder Kühlschrank vorhanden sind, um immer den Überblick zu behalten.

Liebe deine Reste!

Zaubere aus den Resten leckere Gerichte, zum Beispiel Nasi Goreng, Auflauf, Omelette, Risotto... aus Gemüseresten lassen sich auch leckere Smoothies zaubern. Der Fantasie sind hierbei keine Grenzen gesetzt.

- Koche nach dem Prinzip „was möchte ich verbrauchen“ und nicht „was steht im Rezept“. Oft kann man etwas, das man zu Hause hat verwenden, und damit etwas im Rezept ersetzen. Es muss zum Beispiel nicht immer genau die Gemüsesorte sein, die im Rezept angegeben ist. Beim Backen lassen sich Eier beispielsweise durch Apfelmus oder Quark ersetzen. Anregungen hierzu gibt's im Internet.
- Wer sich im „Freestyle“ kochen noch unsicher fühlt, kann sich im Internet Inspiration und Tipps holen. Es gibt viele Kochseiten,

die Rezepte vorgeschlagen, ausgehend von einer Zutaten-Suche. So kannst du erst entscheiden, was verwertet werden soll, und dann, was du damit kochen möchtest.⁵

- Werde kreativ! Mit ein bisschen Übung gelingen dir schmackhafte Fantasie-Gerichte auch ganz ohne Rezept.
- Bestimme mindestens einen Tag in der Woche, an dem du die Lebensmittel aufbrauchst, die du zuhause hast. Schau nach, was noch in Vorratsschrank und Kühlschrank vorhanden ist.

Konserviere Obst und Gemüse

Hilfe, die Bananen werden braun? Die Äpfel beginnen zu faulen? Die Paprika sehen schon ganz schrumpelig aus? Bei Obst und Gemüse, das nicht mehr rechtzeitig gegessen werden kann, hilft Einfrieren, Einmachen oder Einlegen, denn so werden sie deutlich länger haltbar. Egal, ob Marmelade, eingelegte Paprika oder gefrorene Beeren – es gibt viele Möglichkeiten, Obst und Gemüse zu konservieren. So kannst du es lange aufbewahren und an einem anderen Tag genießen. Auch hier hilft eine Internet-Suche weiter.

Verschenke, was du selbst nicht isst

Hast du Produkte zuhause, die du nie essen wirst? Ein Tee, der deinen Geschmack doch nicht getroffen hat? Oder du hast aus Versehen doch mal zu viel gekauft? Verschenke Essen, das du selbst nicht isst an Nachbarn, Bekannte, Freunde und Verwandte! Du bewahrst es somit vor dem Verderben.

Essen teilen bei Foodsharing

Eine weitere Möglichkeit bietet das Foodsharing-Netzwerk. Foodsharing betreibt in vielen Städten sogenannte Fair-Teiler. Das sind öffentlich zugängliche Regale oder Kühlschränke, in die du Lebensmittel, die du selbst nicht mehr konsumieren möchtest, bringen kannst, sodass sie jemand anderes verwenden kann. Schau am besten gleich mal nach einem Fair-Teiler in deiner Nähe unter <https://foodsharing.de/karte>. Außerdem kannst du dich auf der Website über weitere Möglichkeiten des Essenteilens informieren.

Rette übrige Speisen von Restaurants

Über die App „too good to go“ (<http://toogoodtogo.de>) kannst du fertig gekochte, übrige Portionen von Restaurants finden, für

5 Online Rezepte-Suche nach Zutaten: <http://restegourmet.de/>, <http://eatsmarter.de/rezepte/zutaten>, <http://www.gastro.de/rezepte/>

wenig Geld kaufen und direkt abholen. So bekommst du nicht nur ein frisch zubereitetes Essen zum kleinen Preis, sondern du rettst das leckere Gericht auch noch vor der Tonne.



Was bringt es?

Reste verwerten oder teilen kann ein ganz neues Koch- und Esserlebnis werden. Kreativität und Einfallsreichtum sind gefragt. Alles, was essbar ist, kann und sollte Verwendung finden. Wenn nicht in deiner eigenen Küche, dann vielleicht bei jemand anderem. So wird alles aufgegessen und weniger Lebensmittel werden verschwendet.



Aktion 8: ORGANISCHE ABFÄLLE SINNVOLL VERWERTEN



Warum?

Im Haushalt fallen immer Lebensmittelabfälle an, es sei denn, du kaufst alles portionsweise abgepackt. Einzelportionen sind teuer und verursachen sehr viel Verpackungsmüll. Daher machen größere Mengen durchaus Sinn. Allerdings solltest du dann dafür sorgen, dass auch alles rechtzeitig aufgebraucht wird, bevor es verdirbt.



Wie?

Müll trennen

Die bereits aufgeführten Schritte, sollen dir dabei helfen, deine Lebensmittelabfälle so gering wie möglich zu halten. Sollte doch mal etwas anfallen, kann auch daraus noch Nützliches entstehen. Zunächst ist es wichtig, den Müll zu trennen. Seit dem 1. Januar 2015 besteht in Deutschland die Verordnung, dass Biomüll vom Restmüll getrennt gesammelt werden muss. Bei der Befüllung der Biotonne sollten allerdings auch einige Regeln beachtet werden. Nicht alles Organische darf in die Biotonne. Das Bundesministerium für Umwelt bietet eine Übersicht darüber, was in den Biomüll gehört und was nicht.⁶ Zudem gibt es entsprechende Informationen von deiner Kommune.

⁶ Übersicht über Abfälle, die in die Biotonne gehören: <http://bit.ly/2l0yWT7>

Eigenkompostierung

Organische Abfälle kann man auch selbst verwerten! Egal, ob im Garten, auf dem Balkon oder sogar unter der Spüle, mit Hilfe von Bakterien, Pilzen und Würmern kann man seinen Biomüll selbst kompostieren und so hochwertige Erde produzieren. Klingt ekelig? Ist aber ganz hygienisch! So werden Lebensmittelabfälle zu einer wertvollen Ressource. Der entstandene Kompost dient als kostenloser, nährstoffreicher Dünger für Garten und Topfpflanzen. Im Baumarkt gibt es eine Vielzahl an technischen Lösungen für drinnen und draußen. Wenn du viel Platz hast, kannst du auch einen Kompost im Garten anlegen. Davor solltest du dich allerdings über die örtlichen Bestimmungen informieren, z.B. wie du den Kompost gegen Ratten und andere Nagetiere schützen kannst.

Verschenke deine Essensabfälle!

Lebensmittelabfälle können als Tierfutter verwendet werden. Auch Haustiere der Nachbarn wie zum Beispiel Kaninchen oder Meerschweinchen können welke Salatblätter und anderen Biomüll als Nahrung verwerten.



Was bringt es?

Durch Mülltrennung und Kompostierung kann die Abfallmenge, die auf Deponien oder in Verbrennungsanlagen landet, drastisch reduziert werden. Die Gemeinde spart Geld und du sparst dir Müllgebühren, sofern du nach Gewicht zahlst. In Biogasanlagen kann der Biomüll außerdem zur Energiegewinnung genutzt werden. Eines der Produkte aus Biomüll-Verwertung ist Dünger, der künstliche Düngemittel ersetzen kann.

UNTERWEGS



Aktion 9: HUNGER RICHTIG EINSCHÄTZEN UND RESTE MITNEHMEN



Warum?

Unterwegs, durch Mahlzeiten zwischendurch, zu große Portionen oder eingeschränkte Aufbewahrungsmöglichkeiten entstehen Lebensmittelabfälle, die du durch ein bisschen Planung sehr einfach vermeiden kannst.



Wie?

Versuchungen widerstehen

Oft haben wir das Abendessen schon geplant und alle Zutaten liegen dafür zu Hause bereit. Unterwegs duften die To-Go Angebote und lassen uns das Wasser im Munde zusammenlaufen. Gerade diese kleinen Snacks sind oft für einen großen Teil der Lebensmittelverschwendung im Haushalt verantwortlich. Wir werden schwach, gönnen uns das kleine (oft auch ungesunde und in viel Papier und Plastik verpackte) Häppchen für zwischendurch. Zu Hause angekommen haben wir keinen Hunger mehr und das eigentlich geplante Essen bleibt übrig.

In der Kantine/Mensa

Auch hier bleibt oft sehr viel essen übrig, denn die Portionen sind meist vorgegeben. Solltest du mal mit sehr wenig Hunger zum Essen gehen, kannst du die Angestellten um eine kleine Portion bitten. Bezahlen muss man zwar meist nach Portion, nicht nach Gewicht, aber so kannst du vermeiden, etwas übrig zu lassen. Alternativ kannst du die zu große Portion mit deinem Lieblingskollegen teilen.

Im Restaurant

Beim Lieblingsitaliener, beim Asia-Imbiss um die Ecke oder bei dem neuen Griechen gehst du besonders gerne essen, weil die Portionen so schön groß sind? Oft sogar zu groß, um auf einmal aufgegessen zu werden? Dann zögere nicht, das, was du übrig lässt mitzunehmen. Immerhin ist es liebevoll zubereitetes, leckeres Essen! Die meisten Kellner freuen sich sogar, wenn Gäste sich ihre Reste mitnehmen wollen. Das symbolisiert dem Personal einerseits, dass es wirklich gut geschmeckt hat. Andererseits sieht man gerade in der Gastronomie unglaublich große Mengen an zubereiteten Speisen im Müll landen. Umso besser, wenn du als Gast mithilfst, diese Mengen zu verringern. In den meisten Restaurants kann man sich die Speisereste problemlos einpacken lassen. Noch besser ist es natürlich, wenn du eine wiederverwertbare Box oder Dose selbst mitbringst – so vermeidest du auch noch Verpackungsmüll wie Alufolie und Plastiktüten.

Beim "all you can eat" Buffett

Wer liebt sie nicht, die „all you can eat“ Angebote!? Schlemmen, soviel der Magen begehrt und das zum Einheitspreis. Doch gerade hier werden riesige Mengen an schmackhaft zubereiteten Speisen entsorgt. Das liegt sehr oft an dem Verhalten der Restaurantbesucher. Wer hat das nicht schon mal erlebt? Alles sieht lecker aus, alles möchte man probieren. Also packt man sich den Teller randvoll. Oft bleiben am Ende des Essens ein oder sogar mehrere Teller halbvoll zurück. Dabei sollte man sich immer bewusst machen, dass alles, was bereits vom Buffet auf den Teller gepackt wurde, kein anderer Gast mehr verzehren kann und weggeschmissen wird. Das muss nicht sein! Öfter zum Buffet gehen und nur kleine Portionen nehmen lautet die Devise. Sodass du am Ende satt bist und dein Teller leer ist.



Was bringt es?

Gerade unterwegs kann vermieden werden, dass fertig zubereitete Lebensmittel oder bereits eingekauftes im eigenen Haushalt weggeschmissen werden. Durch Planung und kleine Verhaltensänderungen kann hier schon jeder einzelne viel bewirken. Und hat im Idealfall am nächsten Tag auch noch etwas vom Gericht des Vortages aus dem Restaurant.

MEHR ÜBER...

Du möchtest noch mehr wissen?

In unserer FAct! Online Datenbank unter: <http://fact.globalactionplan.com/de> findest du eine Vielzahl von Literaturhinweisen, mit denen du dich noch genauer über die angesprochenen Themen informieren kannst.

Und natürlich findest du hier auch viele leckere Rezepte.

Für jede Aktion bekommst du außerdem noch weitere Hilfestellungen im Internet. Bei Fragen kannst du uns auch gerne an info@agado.org schreiben.

Viel Spaß und Erfolg bei der Umsetzung!

ANHÄNGE

ANHANG 1: MINDESTHALTBARKEITS-DATUM: WORAUF ACHTEN?

Tabelle 1: Lebensmittel mit überschrittenem Mindesthaltbarkeitsdatum - worauf ist zu achten?

Lebensmittel	Womit gerechnet werden muss	Empfehlung
Milch und Milcherzeugnisse	Geschmacksabweichungen (bitter), Schimmelbefall, Gärung durch Hefen	Bei sichtbarem Schimmelbefall wegwerfen, ansonsten Geruch und Geschmack prüfen. Hefen machen sich durch Bläschen bemerkbar
Rohmilch-Käse	Vermehrung von Mikroorganismen	Nach Ablauf des MHD nicht mehr verzehren
Frischkäse	bitterer Geschmack, Schimmelbefall	Bei sichtbarem Schimmel nicht mehr verzehren
Weichkäse	fremder, nicht gewollter Schimmelbefall, strenger Geschmack	Bei sichtbarem, fremdem Schimmel nicht mehr verzehren. „Eigener“ Schimmel bei Schmelkäse ist unbedenklich.
Schnitt- und Hartkäse	fremder, nicht gewollter Schimmelbefall, strenger Geschmack, Absonderung von öliger Flüssigkeit	leichter, beginnender Schimmelbefall kann großzügig weggeschnitten werden, bei öligen Absonderungen oder „beißendem“ Geschmack nicht mehr verzehren!

Lebensmittel	Womit gerechnet werden muss	Empfehlung
Eier	Verflüssigung des Eiklars, Vergrößerung der Luftkammer, Salmonellen	In der Regel sind Eier noch mindestens zwei Wochen nach Ablauf des MHD haltbar. Für Speisen mit rohen Eiern möglichst frische Eier verwenden, Speisen kühl lagern und bald verzehren. Um zu testen, ob ein rohes Ei noch gut ist: Lege es in ein Glas Wasser. Schwimmt es an der Oberfläche, ist es verdorben. Sinkt es auf den Grund, ist es noch frisch. Mache diesen Test aber erst unmittelbar vor dem Verzehr und wasche Eier nicht ab. Das Wasser zerstört die natürliche Schutzschicht des Eies und verkürzt die Haltbarkeit.
Fleischwaren	Bakterien, Geruchs- und Geschmacksabweichungen, schmierige Oberfläche	Möglichst innerhalb des MHD verzehren, Geruch und Geschmack gründlich prüfen
Frische, rohe Lebensmittel tierischer Herkunft	Vermehrung von Mikroorganismen, Bildung von Toxinen, schmierige Oberfläche, Geruchsabweichung	Nach Ablauf des MHD nicht mehr verzehren

Lebensmittel	Womit gerechnet werden muss	Empfehlung
Tiefgefrorene Lebensmittel	Austrocknung („Gefrierbrand“), Aromaverluste/-veränderungen, Fettranzigkeit	Auf eine geschlossene Verpackung aus geeignetem Material achten
Gemüse	Schimmelbefall	Bei Produkten in Tüten oder Gebinden (z.B. Weintrauben, Himbeeren etc.) sollten einzelne schimmelige und faule Früchte entfernt werden und die weiter entfernt liegenden gut säubern. Bei starkem Schimmelbefall alles entsorgen
Kartoffeln	Bei heller Lagerung entstehen grüne Stellen, diese enthalten den giftigen Stoff Solanin	Grüne Kartoffeln sollten entsorgt werden, handelt es sich nur um kleine Stellen: großzügig wegschneiden und schälen
Brot	Austrocknung, Schimmel	Bei sichtbarem Schimmelbefall nicht mehr verzehren
Trockene Lebensmittel, Nahrungsmittel	Muffiger/ranziger Geruch/Geschmack, Schädlingsbefall durch Käfer oder Motten	Schädlingsbefall ist unabhängig vom Mindesthaltbarkeitsdatum. Bei Verdacht auf Mottenbefall: Schrank komplett ausräumen und säubern, Lebensmittel einfrieren und Mottenfalle aufhängen.
Nüsse, Mandeln	enthaltenes Fett wird ranzig (Geruch und Geschmack), Schimmelbefall; Schädlingsbefall	Zerkleinerte Nüsse und Mandeln werden schneller ranzig als ganze Samenkern. Verschimmelte oder geschmacklich abweichende Kerne nicht verzehren

Lebensmittel	Womit gerechnet werden muss	Empfehlung
Gewürze	Aromaverluste/ -veränderungen, Farbveränderungen	Lichtgeschützt aufbewahren
Schokolade, Pralinen	Fettreif (weißliche Oberfläche), Schädlingsbefall, Füllungen können eintrocknen oder ranzig werden	Fettreif ist lediglich ein Qualitätsverlust und entsteht durch zu hohe Temperaturen und Temperaturschwankungen
Tee, Kaffee, Kakao	Aromaverluste/ -veränderungen	Geschlossen und vakuumverpackt deutlich länger als MHD haltbar, nach dem Öffnen verlieren sie schnell an Geschmack
Konfitüre, Marmelade	Schimmelbildung	Ungeöffnet einige Monate über MHD hinaus haltbar. Bei Schimmelbildung: Produkte mit mehr als 50% Zucker Schimmel großzügig entfernen, Produkte mit weniger als 50% Zucker entsorgen. Haltbarkeit deutlich verlängert, wenn zum Portionieren nur frische Löffel benutzt werden
Konserven (Glas oder Blech)	Vitamin- und Aromaverluste/ -veränderungen	Unbedenklich, wenn Folgendes zutrifft: Das MHD ist nicht mit einem Kühlvermerk verbunden, das MHD beträgt ein oder mehrere Jahr/e, die Behälter sind nicht beschädigt oder geöffnet und stehen nicht unter Druck
Speiseöl	ranziger Geruch und Geschmack	

ANHANG 2: RICHTIGE LAGERUNG VON LEBENSMITTELN

Tabelle 2: Richtige Lagerung von Lebensmitteln außerhalb des Kühlschranks

Lebensmittel	Ideale Lagerung
Gemüsearten, die viel Wasser enthalten, z.B. Gurken, Tomaten, Paprika, Auberginen, Zucchini	Keller oder Speisekammer, ideal sind etwa 15°C. Falls kein kühler Raum vorhanden ist: Lieber Zimmertemperatur als Kühlschrank!
Zitrusfrüchte wie Zitronen, Orangen, Grapefruits	Bei Zimmertemperatur mit Luftkontakt, zum Beispiel in einer Obstschale oder einem Obstkorb. Auch angeschnittene Zitrusfrüchte müssen nicht in den Kühlschrank! Mit der angeschnittenen Seite auf einen Teller gelegt halten sie noch gut eine Woche.
Exotische Früchte wie Bananen, Mango, Melone, Ananas	An einem kühlen Ort, vor Sonneneinstrahlung geschützt. Auch hier gilt: Lieber Zimmertemperatur als Kühlschrank!
Knoblauch, Zwiebeln	Am besten in einem Tongefäß in einem kühlen Raum.
Avocado	Unreife Avocados bei Zimmertemperatur lagern. Reife Avocados schnell verzehren. Sobald Avocados angeschnitten wurden, mit Kern in luftdicht verschlossenem Behälter im Kühlschrank lagern.
Honig	Fest verschlossen im Küchenschrank. Honig hält jahrelang. Kristallisierten Honig kann man wieder flüssig machen! Im Wasserbad bei geringer Hitze den Honig unter ständigem Rühren langsam bis 40°C (bei höheren Temperaturen werden hitzeempfindliche Inhaltsstoffe geschädigt) erwärmen.

Olivenöl	Im Dunkeln und Trockenem. Ideal: Küchenschrank. Kühlen ist nicht notwendig.
Brot	Bei Zimmertemperatur in luftdurchlässigem Behältnis, am besten ein Tontopf. An heißen Tagen mit hoher Luftfeuchtigkeit kann das Brot auch ausnahmsweise in den Kühlschrank, das beugt Schimmel vor. Darunter leidet aber der Geschmack. Ungeschnittenes Brot bleibt länger frisch! Und: Geschnittenes kann man einfrieren und scheibenweise im Toaster auftauen.

ANHANG 3: REZEPTE FÜR ÜBRIGGEBLIEBENES

Mehr Rezepte findest du übrigens auf der FAct! Webseite unter: <http://fact.globalactionplan.com/de/rezepte>

Gemüse übrig? Leckere Gemüsequiche mit allen möglichen Gemüsen

Zutaten

Teig: 3 EL Olivenöl, 300 g Kichererbsenmehl, 3 Tassen Wasser, 1 ½ TL Salz, Pfeffer

Füllung: 1 ½ Tassen kleingeschnittenes Gemüse (Frühlingszwiebeln, Erbsen Paprika, Brokkoli, Champignons oder was sonst noch so verbraucht werden soll), 1 Knoblauchzehe (nach Geschmack)

So geht's: Ofen auf 190 Grad vorheizen, Muffinförmchen gut ausfetten. In einer großen Schüssel Kichererbsenmehl, Öl, Wasser, Salz und Pfeffer miteinander gut verrühren. Gemüse und gepressten Knoblauch dazugeben. In die 12 Mulden der Muffinform verteilen und ca. 12 Minuten backen. Ofentür kurz öffnen, den Dampf rauslassen und nochmal etwa 15 Minuten backen, bis die Quiches eine schöne goldene Farbe haben.

Brot übrig?

Wie wär's mit knusprigen Brot-Chips?

Zutaten: Altes Brot, egal welche Sorte, Olivenöl, Salz, Optional: 2 Knoblauchzehen, Trockene Gewürze, zum Beispiel: Rosmarin, Oregano, Thymian, Paprika, Pfeffer

So geht's:

1. Das Brot in dünne Scheiben schneiden.
2. Den Ofen auf 200°C vorheizen.
3. Die Brotscheiben auf einem Backblech verteilen und im Ofen für 5 Minuten anrösten.
4. Die Brotscheiben nun ggf. mit einer Knoblauchzehe abreiben, mit etwas Olivenöl bepinseln und mit Salz und Gewürzen bestreuen.
5. Im Ofen für weitere 5-10 Minuten rösten, bis die Brotchips goldbraun geröstet sind.
6. Abkühlen lassen. Sobald sie kalt sind, kann man sie in eine Dose füllen.



Obst überreif?

Überreifes Obst eignet sich ideal, um einen leckeren Smoothie zuzubereiten. Alles was du brauchst, ist Obst und ein Mixer oder Pürierstab.

Egal, ob Äpfel und Birnen mit braunen Stellen, Aprikosen, Nektarinen, Pfirsiche oder anderes Steinobst mit Druckstellen, braune Bananen, oder Mangos und Melonen, die überreif und sehr weich sind oder Erdbeeren, mit Druckstellen oder Schneckenbissen; all dieses Obst, das nicht mehr hübsch aussieht, kannst du wunderbar in einem Smoothie verarbeiten.

So geht's:

1. Obst waschen, die braunen oder unschönen Stellen wegschneiden und gegebenenfalls schälen. Bananen machen den Smoothie cremig und passen fast überall gut dazu. Alles kleinschneiden.
3. In den Mixer geben und gut durchmischen. Falls der Smoothie zu fest ist, eventuell etwas Wasser oder Fruchtsaft zugeben.
4. Verfeinern: Wie wäre es mit einer Prise Vanillezucker, Zimt, Muskat oder einem Schuss Zitronensaft oder Ahornsirup? Auch Honig und Ingwer eignen sich hervorragend. Zwischendurch immer wieder probieren und so den perfekten Mix austüfteln. Deiner Fantasie sind bei diesem Rezept keine Grenzen gesetzt.
5. Schon probiert? Auch Gemüse kann sehr gut mit Frucht-Smoothies kombiniert werden. Hierzu eignen sich zum Beispiel Karotten (erinnert ein bisschen an ACE Saft, oder?), Gurken (wie in manchen Cocktails) aber auch Spinat, Stangensellerie oder Salat. Ausprobieren und Neues wagen lautet die Devise!



<http://fact.globalactionplan.com>