Einige Tipps, damit nicht so viele Lebensmittel im Abfall landen

Bessere Einkaufsplanung

Vor dem Einkaufen:

- Nachschauen, welche Lebensmittel sich noch in der Brotdose, in den Vorratskästen und im Kühlschrank befinden.
- Überlegen, was man in den nächsten Tagen vor hat und was gekocht werden soll.
- Immer eine Einkaufsliste schreiben.

Während des Einkaufs:

- Nur so viele Lebensmittel einkaufen, wie man benötigt.
- Wenn möglich, Obst und Gemüse kaufen, das bei uns gerade Saison hat.
- Bei Großpackungen („2 plus 1 gratis“) überlegen, ob man die gesamte Menge auch tatsächlich braucht.
- Im Sommer Kühltasche oder Kühlsackerl zum Einkaufen mitnehmen.

Richtige Lagerung

- Frischwaren (wie z.B. Milch, Käse, Wurst) in den Kühlschrank geben.
- Brot und Gebäck in der Brotdose aufbewahren.
- Lebensmittel wie z.B. Nudeln, Reis, Zucker, Mehl usw. kühl und trocken lagern.
- Auf gut verschlossene Verpackungen und Behälter achten.
- Lebensmittel, die man bald essen sollte, immer nach vorne stellen.

Mindesthaltbarkeitsdatum – „mindestens haltbar bis...“
Das Mindesthaltbarkeitsdatum findet man auf vielen verpackten Lebensmitteln. Es sagt aus, dass ein Produkt mindestens bis zum angegebenen Zeitpunkt haltbar ist. Bei richtiger Lagerung kann ein Lebensmittel auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums gegessen werden.

Es gibt einen einfachen **Test**, wie man kontrollieren kann, ob man z.B. ein Joghurt auch nach dem Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch essen kann:

- Zunächst schaut man, ob das Lebensmittel schimmelig ist.
- Schaut es gut aus, riecht man daran. Viele Lebensmittel, die schon schlecht sind, riechen nicht mehr gut.
- Riecht es gut, dann kann man es kosten.
- Schmeckt es auch gut, kann man es noch essen.

Idee und Gestaltung: Dr. Martina Kapfinger, G.V.U. Bezirk Gänserndorf,
Harrasser Straße 17, 2223 Hohenruppersdorf, Tel.: 02574/8954-13,
E-Mail: m.kapfinger@gvu-gf.at, www.umweltverbaende.at/gaenserndorf

Gemeindeverband für Aufgaben des Umweltschutzes im Bezirk Gänserndorf

die NÖ Umweltverbände
Wir machens einfach.

Einige Tipps, damit nicht so viele Lebensmittel im Abfall landen

Verbrauchsdatum – „zu verbrauchen bis...“
Das Verbrauchsdatum gibt den Zeitpunkt an, bis zu dem ein Lebensmittel verbraucht sein sollte. Man findet es vor allem auf empfindlichen Lebensmitteln wie frisches Fleisch, rohes Faschiertes, Innereien usw. Nach Ablauf des Verbrauchsdatums sollte das Lebensmittel nicht mehr gegessen werden.

Lebensmittel verwerten

Restlrezepte
Hat man Lebensmittel Zuhause, die bald gegessen werden müssen, kann man ganz tolle neue Rezepte ausprobieren. Auf unserer Webseite unter www.umweltverbaende.at/lebensmittel sind viele Rezeptideen aufgelistet.

Bleibt einmal eine Portion vom Essen übrig, einfach in den Kühlschrank stellen und morgen essen. Viele Gerichte kann man auch einfrieren und später genießen.

Haltbar machen
Es gibt viele Möglichkeiten Obst und Gemüse so zu kochen, dass die Produkte lange haltbar werden. Man kann aus Obst z.B. Marmelade oder Säfte machen, Gemüse kann z.B. zu Soßen verarbeitet werden uvm.

Regionales Obst und Gemüse

Hat man einen eigenen Garten, kann man selbst Obst und Gemüse anbauen. Der große Vorteil ist, dass man dann alles ganz frisch ernten kann. Die Lebensmittel müssen nicht aus fernen Ländern zu uns transportiert werden und werden nicht so schnell schlecht.

Hat man keinen eigenen Garten, kann man heimisches Obst und Gemüse in einem Hofladen eines Landwirtes oder auf einem Markt kaufen. Beim Einkaufen im Supermarkt steht bei den Lebensmitteln immer dabei, ob sie aus Österreich sind.

300 Euro sparen

Wenn Du Dir einige der Tipps merkst, kannst Du auch ganz schön viel Geld sparen. Nämlich bis zu 300 Euro! Denn im Durchschnitt wirft jede Familie im Jahr Lebensmittel im Wert von 300 Euro weg.

Idee und Gestaltung: Dr. Martina Kapfinger, G.V.U. Bezirk Gänserndorf,
Harrasser Straße 17, 2223 Hohenruppersdorf, Tel.: 02574/8954-13,
E-Mail: m.kapfinger@gvu-gf.at, www.umweltverbaende.at/gaenserndorf

Gemeindeverband für Aufgaben des Umweltschutzes im Bezirk Gänserndorf

die NÖ Umweltverbände
Wir machens einfach.