



verbraucherzentrale

Thüringen

TIPPS GEGEN LEBENSMITTELVerschwendung

Mehr sparen durch weniger wegwerfen

In Deutschland werden zu viele genießbare Lebensmittel weggeworfen. Dies passiert überall, im Privathaushalt, in der Gastronomie, in der Industrie, im Handel.

Jährlich landen etwa **11.000.000 Tonnen** Lebensmittel auf dem Müll. Mehr als die Hälfte davon ließe sich vermeiden.



Die Hälfte der weggeworfenen Lebensmittel gehören nicht auf den Müll.



Viele werden erstaunt sein: die meisten Lebensmittel werden in Privathaushalten weggeworfen. So landen jedes Jahr durchschnittlich 82 Kilogramm Lebensmittel pro Verbraucher im Müll. Dadurch werden nicht nur Ressourcen wie Energie, Wasser und Ackerflächen vergeudet. Auch die Umwelt wird durch lange Transportwege unnötig belastet und es wird faktisch „bares Geld weggeworfen“.

Wir geben Ihnen Tipps, wie Sie weniger Lebensmittel wegwerfen und somit Geld sparen können.

... Tipp 1

PLANEN SIE IHREN EINKAUF

Eine gute Einkaufsplanung ist ein wichtiger Schritt. Schauen Sie in Ihren Kühlschrank und Ihre Vorratsschränke. Welche Lebensmittel sind noch vorrätig? Was brauche ich für die nächsten Tage? Kommt eventuell Besuch?

Fassen Sie die benötigten Lebensmittel auf einem Einkaufszettel zusammen. Dieser hilft Ihnen, Ihre wichtigen Einkäufe immer im Blick zu behalten.





industrieblick/focalla

... Tipp 2

NEHMEN SIE SICH ZEIT ZUM EINKAUFEN

Nehmen Sie sich die Zeit beim Einkaufen, die Sie brauchen. Prüfen Sie Sonderangebote und XXL-Packungen. Passen Sie zu Ihrem Bedarf? Können Sie die Packungen innerhalb der Haltbarkeitsfrist aufbrauchen?

... Tipp 3

VERGLEICHEN SIE DIE GRUNDPREISE

Vergleichen Sie Preise und Qualität der Lebensmittel in den Produktgruppen. Wichtig: Achten Sie auf die Grundpreise. Dadurch können Sie innerhalb der jeweiligen Produktgruppe verschiedene Lebensmittel besser miteinander vergleichen.

600g - Packung

9⁹⁹ €

(kg-Preis 16,65 €) *

500g - Packung

7⁹⁸ €

(kg-Preis 15,96 €) *

* Grundpreis: Preis pro 1 Kilogramm / 100 Gramm
oder 1 Liter / 100 Milliliter eines Lebensmittels



... Tipp 4

ACHTEN SIE AUF DAS HALTBARKEITSDATUM

Viele Lebensmittel tragen ein Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD). Es ist allerdings kein Wegwerfdatum.

Es zeigt an, bis wann das Lebensmittel seine typischen Eigenschaften wie Geschmack, Geruch, Aussehen und Konsistenz behält. Es gilt für ungeöffnete Verpackungen, die entsprechend den Herstellerempfehlungen aufbewahrt wurden.

Nach Ablauf des Datums ist das Lebensmittel nicht automatisch verdorben. Verlassen Sie sich auf Ihre Sinne. Sieht das Lebensmittel gut aus, schmeckt und riecht es gut, dann können Sie es ohne Sorge essen.

... Tipp 5

ACHTEN SIE AUF DAS VERBRAUCHSDATUM

Das Verbrauchsdatum sollte nicht mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum verwechselt werden. Es muss bei leicht verderblichen Lebensmitteln, wie rohes Geflügel oder Hackfleisch, angegeben werden.

Bei diesen Lebensmitteln müssen immer die angegebenen Lagerbedingungen eingehalten werden, da sich sonst rasant Keime vermehren. Verzehren Sie nach Ablauf des Verbrauchsdatums das Produkt deshalb nicht mehr.





... Tipp 6

NUTZEN SIE EINE KÜHLTASCHE FÜR DEN TRANSPORT

Lebensmittel, die Sie kühl kaufen, sollten nicht zu lange ungekühlt sein, da sich sonst unerwünschte Keime schneller vermehren können.

Deshalb gehören Käse, Joghurt oder Tiefkühlprodukte beim Transport nach Hause in eine Kühltasche bzw. nach dem Auspacken rasch in den Kühlschrank bzw. das Gefrierfach. Dadurch wird die „Kühlkette“ aufrechterhalten und eine unnötige Keimbelastung verhindert.

... Tipp 7

LAGERN SIE LEBENSMITTEL RICHTIG

Werden Lebensmittel nach dem Einkauf nicht richtig gelagert, können sie schnell verderben. Alle Lebensmittel, die Kühle vertragen, gehören auch zu Hause in den Kühlschrank.

- Nicht in den Kühlschrank gehören Brot, Kartoffeln, Zitrusfrüchte, Tomaten oder Bananen
- Kartoffeln und Zwiebeln lagern am besten an einem trockenen, dunklen Ort
- Brot bleibt in einer Brotbox oder einem Steinguttopf sowie als ungeschnittener Laib länger frisch
- Geöffnete Packungen (z.B. Mehl) und Konserven immer in dicht verschließbare Behälter umfüllen, um sie vor Schädlingsbefall und vorzeitigem Verderb zu schützen





* Im Kühlschrank Lebensmittel immer abdecken

... Tipp 8

DIE RICHTIGE LAGERUNG IM KÜHLSCHRANK

Damit Lebensmittel optimal haltbar bleiben, ist eine richtige Lagerung im Kühlschrank wichtig. Die kälteste Stelle im Kühlschrank ist der Bereich über der Glasplatte über dem Obst- und Gemüsefach. Dort sollten leicht verderbliche Lebensmittel, wie rohes Fleisch, Fisch und Geflügel gelagert werden.

Milchprodukte und Speisereste werden auf den oberen Ablageflächen aufbewahrt. Eier, Butter, Marmelade, Getränke und Milch haben ihren Platz in der Tür.

Angeschnittenes Obst und Gemüse sowie unverpackte Lebensmittel sollten immer abgedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Das schützt vor dem Austrocknen und vor einem unangenehmen Kühlschrankgeschmack.

... Tipp 9

WERDEN SIE KREATIV

Hin und wieder bleiben vom Mittag- oder Abendessen Reste übrig. Diese können für ein bis zwei Tage gut verpackt im Kühlschrank oder für längere Zeit im Gefrierfach aufbewahrt werden. Manchmal bleiben aber auch Reste übrig, die für eine Mahlzeit allein nicht mehr ausreichen.

Mit etwas Kreativität und zwei, drei weiteren Zutaten kann man leicht eine neue Mahlzeit daraus „zaubern“. Genauso können Sie Ihre Reste im Restaurant einpacken lassen und mit nach Hause nehmen.





... Tipp 10

BEHALTEN SIE DEN ÜBERBLICK

Auch wenn Lebensmittel gut gelagert werden, kann es passieren, dass sich Schädlinge ansiedeln oder Lebensmittel verderben. Bei Schädlingsbefall oder Schimmelbildung müssen die Lebensmittel sofort entsorgt werden.

Um das Risiko zu minimieren, empfiehlt es sich, regelmäßig den Kühlschrank und den Vorratsschrank zu kontrollieren. Dadurch passiert es auch kaum, dass Lebensmittel „vergessen werden“ oder im Schrank immer weiter nach hinten „rutschen“.

FRENCH TOAST/ARMER RITTER

Trockenes („altes“) Brot lecker aufpeppen, z.B. als Frühstück oder zum Abendessen für 1-2 Personen.

1. Ei und Milch in einem tiefen Teller gründlich mit einer Gabel verschlagen, Salz und Pfeffer dazugeben.
2. Die Brotscheiben in der Eiermilch wenden, so dass sie sich gut mit Flüssigkeit vollsaugen.
3. Etwas Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen (die Butter darf nicht verbrennen) und die Brotscheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.



ZUTATEN

2-3 Scheiben Weißbrot, Baguette, Toast oder Brötchen

1 Ei

5-6 Esslöffel Milch

Salz, Pfeffer

1 Esslöffel Butter oder Butterschmalz

NUDEL-„PIZZA“

Ein Klassiker, allerdings mit Essen von gestern. Und einem etwas anderen Pizzaboden.

1. Eine Auflaufform mit etwas Öl bestreichen.
2. Eier mit Salz und Pfeffer verquirlen.
3. Nudeln mit Ei vermengen und in eine Auflaufform geben.
4. Nun den „Pizzaboden“ aus Nudeln und Ei mit Tomatensoße bestreichen.
5. Mit Gemüseresten belegen und mit Käse bestreuen.
6. Im Backofen bei 170 Grad ca. 30 Minuten goldbraun backen.



ZUTATEN

gekochte Nudeln vom Vortag (z.B. Spaghetti)

2-3 Eier

geriebener Käse

Gemüsereste vom Vortag

Tomatensoße

2 Esslöffel Olivenöl

Salz und Pfeffer

RESTEPFANNE

Ein Omelett der anderen Art. Mit viel Gemüse und einem kreativen Abschluss.

1. Zwiebel klein schneiden und in einer großen Pfanne in Öl anbraten.
2. In Würfel geschnittene Salzkartoffeln, gekochte Nudeln oder Reis darüber geben. Anschließend die Gemüsereste vorsichtig unterheben.
3. Die Eier mit Milch verquirlen, salzen und pfeffern. Über die Mischung geben und stocken lassen.
4. Geriebenen Hartkäse, Kräuter oder angeröstete Sonnenblumenkerne darüber streuen.



ZUTATEN

gekochtes Gemüse vom Vortag

gekochte Kartoffeln, Nudeln oder Reis vom Vortag

1 Zwiebel

2 Eier

etwas Milch

2 Esslöffel Öl

Salz und Pfeffer

(geriebener Hartkäse, Kräuter oder Sonnenblumenkerne)

PLATZ FÜR EIGENE REZEPTE

PLATZ FÜR EIGENE REZEPTE

BERATUNGSANGEBOT LEBENSMITTEL UND ERNÄHRUNG

Persönliche Beratung.

Für weitere Fragen zu Lebensmittel und Ernährung können Sie sich an unsere Beratungsstellen in Erfurt, Jena, Rudolstadt und Suhl wenden. Terminvereinbarung unter (0361) 555 14-0

Telefonische Beratung.

Jeden Dienstag von 9-12 und 13-16 Uhr unter (0361) 555 14-27

E-Mail Beratung.

Schreiben Sie uns an ernaehrung@vzth.de

Internetforum „Lebensmittel und Ernährung“.

Antworten auf Ihre Fragen erhalten Sie auch im Forum unter www.vzth.de/forum-lebensmittel-und-ernaehrung

Infomobil.

Aktuelle Aktionen und Termine unter www.vzth.de/veranstaltungen-thueringen

Impressum.

Verbraucherzentrale Thüringen e.V.
Referat Lebensmittel und Ernährung
Eugen-Richter-Straße 45
99085 Erfurt
info@vzth.de oder (0361) 555 14-0

www.vzth.de
fb.com/vzthueringen
youtube.com/vzthueringen

Stand: 09/2016. Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier

verbraucherzentrale
Thüringen

Gefördert mit Mitteln des Thüringer Ministeriums für Migration, Justiz und Verbraucherschutz
Druck: City Druck und Verlag GmbH Erfurt
Text: Julia Müller, Petra Müller, Marita Schmalz (vzth)
Gestaltung: Vitali Malsam / Viviana Warnken (vzth)