

Foodwaste vermeiden – aber wie ?

Jedes Jahr landen weltweit Millionen Tonnen an Lebensmitteln im Abfall. Dabei könnten viele dieser Lebensmittel noch verzehrt werden. Foodwaste ist nicht nur eine Verschwendung von Ressourcen, sondern auch eine Belastung für die Umwelt. Jeder Privathaushalt kann aktiv dazu beitragen, Lebensmittel zu retten und damit Foodwaste zu vermeiden. Hier sind einige praktische Tipps:

Mindestens haltbar bis, kein Grund zum Wegwerfen

Am Liebegger Tag konnten wir die Roadshow "Mindestens haltbar bis – kein Grund zum Wegwerfen" der Organisation foodwaste.ch zeigen. Das Thema und die Ausstellung stiessen auf grosses Interesse. Viele Menschen sind sich bewusst, dass "abgelaufene" Lebensmittel, die also das Mindesthaltbarkeitsdatum MHD erreicht haben, meistens noch ohne Risiko essbar sind. Dazu gehören etwa Reis, Knäckebrot, Joghurt oder Guezli. Dass schwarze Schokolade sogar 360 Tage über das MHD hinaus geniessbar ist, erstaunte doch einige. Man konnte gleich den Test machen und abgelaufene und frische Schokolade degustieren.



Nutze also deine Sinne bevor du etwas wegwirfst! Beachte den Unterschied zwischen dem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) und dem Verbrauchsdatum. Das MHD gibt an, bis wann das Produkt seine optimale Qualität behält. Viele Lebensmittel sind auch nach Ablauf des MHD noch geniessbar:

Anders ist es beim Verbrauchsdatum VD. Dies steht auf leicht verderblichen Lebensmitteln wie Fleisch oder Fisch. Diese Lebensmittel dürfen nur bis zum Verbrauchsdatum gegessen werden, sonst besteht das Risiko, dass sie verdorben sind. Diese Lebensmittel können aber vor dem Verbrauchsdatum eingefroren werden.



Planung ist das A und O

Bevor du einkaufen gehst, erstelle einen detaillierten Einkaufszettel. Überlege dir, welche Mahlzeiten du in der Woche kochen möchtest und kaufe nur die benötigten Zutaten. So vermeidest du Spontankäufe und stellst sicher, dass du nur das kaufst, was du wirklich brauchst. Weniger ist mehr, gilt auch hier.

Richtig lagern

Die richtige Lagerung von Lebensmitteln kann deren Haltbarkeit erheblich verlängern. Obst und Gemüse sollten getrennt voneinander aufbewahrt werden, da einige Früchte wie Äpfel, Ethylen abgeben, das andere Früchte schneller reifen lässt. Brot bleibt länger frisch, wenn es in einem Brotkasten aufbewahrt wird, und Milchprodukte sollten im kältesten Teil des Kühlschranks gelagert werden.

Kreative Resteverwertung

Sei kreativ mit Resten! Aus übrig gebliebenem Gemüse lässt sich eine leckere Suppe zaubern, und altes Brot kann zu Croutons oder Brösmeli verarbeitet werden. Auch Smoothies sind eine tolle Möglichkeit, überreifes Obst zu verwerten.

Teilen und Tauschen

Hast du zu viel eingekauft oder zu viel gekocht? Teile deine Lebensmittel mit Nachbarn oder über Foodsharing-Plattformen, zum Beispiel die öffentlichen Kühlschränke von Madame Frigo. So vermeidest du, dass überschüssige Lebensmittel im Abfall landen.

Kompostieren

Nicht alle Lebensmittelabfälle lassen sich vermeiden. Doch anstatt sie in den Müll zu werfen, kannst du sie kompostieren. So entstehen wertvolle Nährstoffe für deinen Garten oder die Felder und du reduzierst gleichzeitig den Abfall.

Lebensmittel retten und Foodwaste vermeiden ist nicht nur gut für die Umwelt, sondern auch für dein Portemonnaie. Mach es einfach – und dann: mach es einfach!

Weiter im Text: www.foodwaste.ch