

Zu gut für die Tonne

So landet weniger Essen im Müll: Experte aus Georgsmarienhütte gibt sieben Tipps gegen Lebensmittelverschwendung

Wibke Niemeyer

Jährlich werden rund 18 Millionen Tonnen Lebensmittel in Deutschland entsorgt. Das entspricht etwa einem Drittel des Nahrungsmittelverbrauchs. Die Wertschätzung gegenüber Lebensmitteln als „Mittel zum Leben“ wahrnehmbar zu steigern war das Ziel eines Projektes der Landvolkhochschule Oesede. Projektkoordinator Peter Klösener gibt sieben Tipps gegen Lebensmittelverschwendung im Alltag.

„Wir können es uns nicht leisten, ein Drittel der Lebensmittel wegzuworfen“, macht Peter Klösener, pädagogischer Mitarbeiter an der katholischen Landvolkhochschule Oesede, im Gespräch mit unserer Redaktion deutlich. „Jeder von uns hat es in der Hand, verantwortlich mit Lebensmitteln umzugehen.“ Klösener hat über einen Zeitraum von fünf Jahren das bundesweite Projekt „Mittel zum Leben – Bildungsstätten für einen achtsamen Umgang mit Lebensmitteln“ koordiniert, das mit Unterstützung der Deutschen Bundesumweltstiftung durch den Verband der Bildungszentren im ländlichen Raum getragen wird. Und das sind seine Tipps für den Alltag:

Tipps 1 – Einkaufsplanung: „Man sollte nur das einkaufen, was man wirklich braucht“, sagt Peter Klösener. Ein Einkaufszettel hilft dabei, den Einkauf sinnvoll zu planen und Fehlkäufe zu vermeiden. Je gezielter man einkauft, desto seltener werden Lebensmittel schlecht und landen im Müll.

Tipps 2 – Saisonal und regional: Obst und Gemüse sollte entsprechend der Saison eingekauft werden. Saisonales Gemüse aus der Region hält sich länger und läuft weniger Gefahr, beim Transport beschädigt und damit aussortiert zu werden.



Jährlich werden rund 18 Millionen Tonnen Lebensmittel in Deutschland entsorgt.

Foto: dpa/Arno Burgi

Tipps 3 – Nicht von Sonderaktionen verführen lassen: Familienportionen und XXL-Packungen locken zwar mit günstigen Preisen, jedoch sind sie unterm Strich teuer, wenn ein Teil schließlich im Müll landet. „Davon sollte

man sich nicht verführen lassen“, sagt Klösener. Vor allem Single-Haushalte könnten Lebensmittelabfälle vermeiden, indem sie nur kleine Portionen kaufen oder Großpackungen mit Freunden oder Nachbarn teilen.

Tipps 4 – Reste kreativ wiederverwerten: Portionsgrößen lassen sich manchmal schlecht einschätzen, und es bleiben Reste übrig. Doch selbst bei kleinen Mengen lohnt es sich, diese aufzubewahren

oder einzufrieren. Mit ein wenig Fantasie und Kreativität beim Kochen lässt sich aus fast jedem Rest etwas Neues kreieren. Sollte etwas vom Essen beim Restaurantbesuch übrig bleiben, empfiehlt Klösener,

„einen Behälter mitzunehmen“, zum Beispiel eine Vorratsdose.

Tipps 5 – Mindestens haltbar heißt nicht ungenießbar: Selbst wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) abgelaufen ist, bedeutet das nicht, dass die Lebensmittel damit nicht mehr genießbar sind. Nach der Methode „Gucken, riechen, schmecken“ könnten auch abgelaufene Lebensmittel noch durchaus verwendet werden, so Klösener. Man müsse den Mut haben anzuordnen, dass noch genießbare Lebensmittel nicht entsorgt werden dürften. Auf Freiwilligkeit dürfe man dabei nicht hoffen. Beim Einkauf von frischen Produkten seien die zu bevorzugen, deren Mindesthaltbarkeitsdatum schon morgen abläuft, wenn der Verzehr sowieso kurzfristig geplant sei, so Klösener weiter.

Tipps 6 – Es kommt nicht auf das Äußere an: In der Obst- und Gemüse-Abteilung der meisten Supermärkte und Discounter ist der Verbraucher es gewohnt, dass alle Gurken möglichst gerade, Äpfel gleichmäßig rund und Möhren gleich lang und breit sind. Aber es kommt nicht auf das Äußere an, erklärt Klösener: „Man kann bewusst den Apfel mit einer Druckstelle nehmen, damit er nicht am Abend im Container landet.“

Verbrauchsdatum

Nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums ist ein Lebensmittel nicht automatisch verdorben oder zum menschlichen Verzehr nicht mehr geeignet. Bei richtiger Lagerung können die Lebensmittel meist weiterhin auch ohne Einschränkung gegessen werden. Anders das Verbrauchsdatum: Es gilt für sehr leicht verderbliche Lebensmittel wie Hackfleisch, deren Verzehr nach Ab-

lauf mit gesundheitlichen Risiken verbunden sein kann. Es gibt an, bis wann das Lebensmittel spätestens verbraucht sein sollte. Die gesetzlich vorgeschriebene Kennzeichnung lautet: „zu verbrauchen bis“. Nach Ablauf dürfen Lebensmittel nicht mehr verkauft werden. Auf dem Etikett müssen die Aufbewahrungsbedingungen klar zu lesen sein (zum Beispiel die Kühltemperatur).



Der Experte: Peter Klösener, Projektkoordinator von „Mittel zum Leben“.

Foto: Wibke Niemeyer

Tipps 7 – Richtig lagern: Damit Lebensmittel möglichst lange ihre Qualität bewahren, müssen sie richtig gelagert werden. Hier ist vor allem wichtig, die Kühlkette bei leicht verderblichen Lebensmitteln wie Fisch oder Fleisch nicht zu unterbrechen. Außerdem sei es wichtig, bei der Lagerung nicht den Überblick zu verlieren. Neu gekaufte Produkte seien im Kühlschrank oder im Vorratsschrank nach hinten zu stellen, so Klösener.