

10 Tipps zur Verhinderung von Lebensmittelabfällen Zuhause

1. Einkaufen mit Köpfchen

Vor dem Einkaufen den Wochenbedarf planen (insbesondere bei Lebensmitteln, die schnell verderben können wie Obst, Gemüse, Milchprodukte und Fleisch)

Einkaufsliste erstellen (den Kühlschrank vorher kontrollieren, was ist noch da?)

Nicht von Schnäppchen und Aktionen verführen lassen (wer mit knurrendem Magen einkauft, kauft meist mehr und oft zu viel)

Eher kleine Portionen für schnelle verderbliche Produkte kaufen, dafür öfters

2. Regionales und Saisonales im Einkaufskorb

Auf regionale und saisonale Zutaten achten (haben gewisse Obst- und Gemüsesorten gerade Saison, kann ein grosses oder sogar ein Überangebot entstehen, das im schlimmsten Fall in der Biogasanlage endet)

3. Richtig kochen

Vor dem Kochen richtig portionieren (oft sind es kleine Reste, die zu Food Waste führen. Zwei übrig gebliebene Kartoffeln oder zwei, drei Löffel Reis – zu wenig für eine nächste Mahlzeit. Oder aber man kocht bewusst mehr, sodass es sich lohnt, die Reste für eine weitere Mahlzeit zu verwenden)

4. Kleine Portionen schöpfen

Was auf dem Teller übrig bleibt, landet fast immer im Abfall. Wer noch Hunger hat, schöpft nach. So bleibt im Topf, was nicht gegessen wird und man kann es am nächsten Tag noch essen.

5. Reste verwerten

Mit etwas Fantasie und Kreativität Reste verwerten (im Salat oder in einer klaren Suppe lassen sich viele Lebensmittel einen Tag später verwerten. Gekochtes Gemüse lässt sich oft in eine feine Sugo für Pasta integrieren)

Wer Mühe hat, Mengen abzuschätzen sollte sich einen Tag in der Woche als Restetag einplanen. Das spart zusätzlich Zeit, die man sonst mit Kochen verbringen würde.

6. Mit den Sinnen die Haltbarkeit prüfen

Das Haltbarkeitsdatum auf vielen Verpackungen ist nur eine Orientierung. Bei Salz oder Nudeln kann man so eine Angabe in der Regel getrost ignorieren (Sehen, riechen, schmecken hilft, ob abgelaufene Lebensmittel wirklich nicht mehr geniessbar sind)



7. Die richtige Verpackung wählen

Passend lagern und dazu die richtige Verpackung verwenden, sorgt zum Beispiel im Kühlschrank für wesentlich bessere Haltbarkeit.

8. Kühlschrank richtig einräumen

Für alle Kühlschrankfächer gilt: Altes nach vorne, neue Lebensmittel nach hinten. So gehen die älteren Lebensmittel nicht vergessen, sondern werden konsumiert.

Regelmässig den Kühlschrank kontrollieren und nach «Kühlschränkleichen» schauen verhindert ebenfalls Lebensmittelverschwendung.

Die richtige Temperatur für den Kühlschrank liegt bei +2 bis +5 Grad. Allerdings unterscheiden sich die Temperaturen im Kühlschrank: Während in der Mitte 5 Grad herrschen, sind es ganz oben im Kühlschrank eher 8 und unten eher 2 Grad. Im Gemüsefach hingegen herrschen 10 Grad genau wie in den Fächern an der Kühlschrank Tür.

9. Lebensmittel einfrieren statt wegschmeissen

Gekochte Lebensmittel möglichst rasch abkühlen lassen, beispielsweise in einem kalten Wasserbad oder im Winter auf der Fensterbank oder dem Balkon. Danach können sie eingefroren werden.

Beim Einfrieren auf die richtigen Portionen achten. Gerade bei Fleisch aber auch Gemüse wie Kürbis, Pilzen oder Spargeln, ist es sinnvoll, die Menge danach zu portionieren, wie viel man später davon braucht. Denn einmal aufgetaut, sollten Lebensmittel nicht nochmals eingefroren werden.

Zu viel Sauerstoff in den Tiefkühlbeuteln führt dazu, dass auch gefrorene Lebensmittel rascher verderben oder ranzig werden.

Beutel oder die Behälter gut anschreiben, was drin ist und wann es eingefroren wurde. So bleibt die Übersicht.

Tiefgekühlt sind die Lebensmittel in der Regel mindestens zwei Monate haltbar.

10. Altes Brot verwerten

Brot gehört wohl zu jenen Lebensmitteln, die am häufigsten im Abfall landen.

Baguette oder Brötchen vom Vortag? Kein Problem. Altes Brot lässt sich im Toaster, im Backofen (Brot mit etwas Wasser anfeuchten, in Alufolie einpacken und im vorgeheizten Ofen bei ca. 150°C 3-5 min backen) oder getrocknet als Paniermehl perfekt weiterverwerten.