



Wirf mich nicht weg!

Es stellt sich die Frage: **Was kann ich tun um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden?**

Auf dieser Seite möchten wir ein paar Tipps geben, die helfen sollen die Lebensmittel besser zu nutzen und weniger Lebensmittel wegzuerwerfen.

Schon beim **Einkauf** kann das Wegwerfen von Lebensmitteln vermieden werden.

Ein Einkaufszettel hilft nur die Lebensmittel einzukaufen, die man wirklich benötigt. Geht man hungrig in den Supermarkt, kauft man mehr als sonst. Daher lieber vorher einen Apfel essen und keine Lebensmittel unnötig einkaufen. Ein weiterer Trick ist es, wirklich nur die Portionsgrößen zu kaufen, die man benötigt. Großpackungen sind zwar günstiger, jedoch nicht wenn die Hälfte im Müll landet. Dies hat dann Folgen für Klima, Umwelt und unseren Geldbeutel.

Besonders wichtig ist auch der Punkt **Verwertung**. Werden Lebensmittel auf dem Herd nicht unnötig lange warmgehalten, sondern schnell abgekühlt und gut verpackt im Kühlschrank gelagert, kann man problemlos am nächsten Tag noch davon essen. Merke ich, dass bald ein Mindesthaltbarkeitsdatum abläuft, schaue ich schnell in Kochbücher oder das Internet und überlege mir ein leckeres Rezept damit. Auch auf unserer Homepage können bald schon Rezepte im Restekochbuch gesucht werden. Trotzdem bedeutet das Mindesthaltbarkeitsdatum nicht automatisch, dass das Lebensmittel danach fortgeworfen werden muss! Teste mit Auge, Nase und Mund, ob das Lebensmittel noch gut ist.

Hier ein paar Tipps für die richtige **Lagerung**. Habe ich zuviel eingekauft, kann ich Lebensmittel auch einfrieren. Bei einigen Obst- und Gemüsesorten sollten dabei ein paar Hinweise beachtet werden. Das meiste Gemüse sollte zerkleinert und kurz blanchiert werden und anschließend erst in die Truhe wandern. Es empfiehlt sich außerdem kleine Stücke zunächst auf einem Teller einzeln gelegt einzufrieren und dann erst zusammen in eine Dose oder einen Beutel zu stecken. Das Portionieren wird dadurch vereinfacht. Sind vom Sonntagsfrühstück noch einige Brötchen über, wandern diese gleich in die Gefriertruhe und können später auf dem Toaster oder im Backofen wieder knackfrisch aufgebacken werden.

Auch die richtige Lagerung im Kühlschrank ist entscheidend für die Haltbarkeit. Sortiere ich die Lebensmittel des Kühlschranks in die richtigen Temperaturzonen ein, kann die Haltbarkeit verlängert werden. Wichtig ist, dass Lebensmittel immer gut verpackt werden und der Kühlschrank regelmäßig gesäubert wird. Ist der Kühlschrank aufgeräumt und übersichtlich, findet man Lebensmittel schneller wieder und nichts gerät in Vergessenheit!