

Die Welt hinter dem Produkt

Etwa 11 Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland jedes Jahr im Abfall. Dies geschieht zum Teil bereits bei der Erzeugung und Verarbeitung, später im Handel oder letztendlich auch beim Verbraucher. Sowohl für die Erzeugung, als auch für die Vernichtung von Waren werden Rohstoffe wie Energie und Wasser eingesetzt und somit vergeudet.

Lebensmittel wertschätzen und retten – das ist ganz einfach!

Viele Supermärkte haben ein Regal mit Produkten, die kurz vor Erreichen des MHD zu günstigeren Preisen angeboten werden. Ein Blick hier hin kann sich lohnen und damit auch den Geldbeutel entlasten.

Restaurants, Lebensmittelgeschäfte und Bäckereien bieten unverkaufte Ware über Apps vergünstigt an.

Aus der Norm fallende Frischwaren, Waren mit kurzem MHD oder aus anderen Gründen unverkäufliche Ware (Etikett falsch, Verpackung beschädigt), können über spezielle Portale oder mit Hilfe einer App erworben werden.

Über verschiedene Lebensmittelretter Plattformen können Lebensmittel direkt gerettet werden.



Pro Jahr wirft jeder Deutsche 78 Kilogramm genießbare Nahrungsmittel in den Müll.

Darunter sind im Schnitt 27 kg Obst und Gemüse...



...und 7,7 kg Brot und Backwaren.

Dies entspricht einem Wert von 235 €.



Die Zahlen beziehen sich auf den Pro-Kopf-Verbrauch pro Jahr. Quelle: BMEL

© 2024 Bergischer Abfallwirtschaftsverband

Möhrengrün-Pesto

Sie brauchen:

- 1 Bund Möhrengrün
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 100 – 150 g Pflanzenöl (z.B. Rapsöl)
- Apfelessig, Salz und Pfeffer
- optional Parmesan



Möhrengrün waschen und mit den Stielen in ein Sieb zupfen, dann mit heißem Wasser übergießen. Tipp: Sehr frisches Grün kann auch roh verwendet werden. Sonnenblumenkerne nach Belieben in der Pfanne ohne Öl anrösten. Möhrengrün, Sonnenblumenkerne und etwas Öl in ein hohes Gefäß geben und mit einem Pürrierstab zerkleinern. Langsam und je nach Bedarf Öl dazugeben, bis eine homogene Masse entsteht. Mit Essig und Gewürzen abschmecken und je nach Geschmack geriebenen Parmesan dazu geben. Das Pesto kann zu Brot und Käse, mit Pasta oder als Salatdressing serviert werden.



BAV Abfallberatung

Servicetelefon 0800 805 805 0

abfallberatung@bavmail.de

www.bavweb.de



Zu schade für die Tonne!

Lebensmittel wertschätzen und vor dem Abfall retten



Lebensmittel retten!

10 goldene Regeln

1. Einkaufszettel benutzen
2. Nicht hungrig einkaufen
3. Zeit nehmen beim Einkaufen
4. Packungsgrößen beachten
5. Bewusst auswählen
6. Richtig kühlen
7. Gut lagern
8. Haltbarkeit prüfen
9. Reste verwerten
10. Maßvolle Mahlzeiten

Einkaufen mit Plan

Ein gut organisierter Einkauf rettet Lebensmittel.

Kaufen sie auch regionale und saisonale Lebensmittel, dies schont die Haushaltskasse.

Was wohin im Kühlschrank?

Heutzutage ist es ein Kinderspiel, Lebensmittel im Kühlschrank möglichst lange frisch zu lagern. Auf das richtige Sortieren und das Beachten der verschiedenen Kältezonen kommt es an.

Richtig lagern im Kühlschrank!

8-10 °C

Käse,
gekochte
Speisen,
Kuchen

6-7 °C

Milch, Joghurt

2-5 °C

verderbliche
Lebensmittel

6-8 °C

Obst,
Gemüse



Butter,
Margarine,
Eier
Marmelade,
Saucen

Bis 11°C
Getränke

Was wohin im Vorratsschrank?

Ob Vorratskammer, Keller oder Nische unter der Treppe, bewahren Sie Ihre Vorräte sorgfältig auf. So vermeiden Sie unnötigen Verderb und maximieren die nutzbare Zeit der Lebensmittel.

- alt nach vorne, neu nach hinten
- Mindesthaltbarkeitsdatum deutlich kennzeichnen
- dunkel oder hell, kühl oder warm: Auf das Produkt kommt es an
- „Ansteckungsgefahr“ vermeiden, faulendes Obst und Gemüse aussortieren



Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)

Als gesetzlich vorgeschriebene Kennzeichnungspflicht für Lebensmittel gibt das MHD an, bis zu welchem Termin ein Lebensmittel bei sachgerechter Lagerung ohne wesentliche Geschmacks- und Qualitätseinbußen verzehrt werden kann. Das Wort „mindestens“ spielt hier eine wichtige Rolle, denn bei richtiger Lagerung sind viele Lebensmittel in der Regel auch noch über das MHD hinaus genießbar. Hier sollte man seinen Sinnen trauen, also ansehen, riechen, schmecken.

Das **Verbrauchsdatum** nennt den letzten Tag, an dem leicht verderbliche Lebensmittel (z.B. Hackfleisch oder Geflügel) noch verzehrt werden können. Danach sollten diese nicht mehr verzehrt werden.



Ab in den Vorrat!

So verlängern sie die Haltbarkeit ihrer Lebensmittel.

- Einlegen von Paprika, Rote Beete oder Gurken
- Fermentieren von Kohl, Bohnen Wurzel- oder Knollengemüse
- Trocknen von Früchten, Gemüse oder Kräutern
- Einkochen von Gemüse, Suppen, Marmeladen und Mus
- Saft pressen oder Sirup einkochen
- klein schneiden und einfrieren



Lebensmittel retten!

Verwerten bis zum Schluß – Kreativität ist gefragt.

- Obst- und Gemüsereste können für Smoothies, Nicecream oder Müsli verwendet werden
- Trockene Brötchen zu Semmelbröseln oder Semmelknödeln verarbeiten
- Gemüseschalen ergeben oftmals leckere Chips
- Radieschengrün, Möhrengrün oder Kohlrabiblätter ergeben ein Pesto
- Blattgemüse kann aus den Blättern von Roter Beete oder Kohlrabi hergestellt werden
- Reisreste als Suppeneinlage oder für Bratreis in Bowls verwenden