

Schluss mit dem Wegwerfen

Lebensmittelverschwendung? Ich doch nicht!

5 Jährlich werfen Menschen in Deutschland rund 12 Millionen Tonnen Lebensmittel in den Müll. Pro Kopf sind das rund 85 Kilogramm – so viel wie zwei volle Einkaufswagen. Doch jeder Einzelne kann etwas dagegen tun. Wie das geht, verrät Ines Heger, Ernährungsberaterin bei der AOK in Nürnberg.

10 **Bewusster Umgang mit Lebensmitteln**

Unsere Gewohnheiten bezüglich Konsum und Ernährung spielen eine große Rolle, wenn es um Lebensmittelverschwendung geht. Denn wenn wir nicht bereit sind, unseren Einkauf besser zu planen, krummes, optisch unschö-
 15 nes Gemüse zu kaufen und einzusehen, dass bei Ladenschluss die Theke eben nicht mehr prall gefüllt ist, können wir der Lebensmittelverschwendung kein Ende setzen. Aber so Ines Heger: „Planung, richtige Lagerung und ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln können schon dazu
 20 beitragen, dass weniger Nahrungsmittel im Müll landen.“

Hamsterkäufe ade

Ein Wochen-Speiseplan hilft bei der Planung des Großeinkaufs. Wichtig ist, so Ines Heger ein bedarfsorientiertes Einkaufsverhalten. „Lassen Sie sich nicht von Sonderange-
 25 boten und Rabatten zu einem Mehrkauf verleiten, prüfen Sie regelmäßig die Haltbarkeit der Produkte und lagern Sie Ihre Lebensmittel übersichtlich“, so die Ernährungsberaterin.

Lebensmittel richtig im Kühlschrank verstauen

30 „Achten Sie auf die richtige Lagerung im Kühlschrank – die verschiedenen Kühlschrankebenen haben einen Sinn“, erklärt Ines Heger. Es lohnt sich, die unterschiedlichen Kältezonen im Kühlschrank zu kennen und unterschiedliche Lebensmittel getrennt voneinander aufzubewahren. Dabei
 35 gilt: Nach unten hin wird es immer kühler. Die kälteste Stelle im Kühlschrank ist das Fach direkt über der Glasplatte. Dort lagert man am besten schnell verderbliche Lebensmittel wie Fleisch oder Fisch. Ins mittlere Fach gehören sämtliche Milchprodukte wie Käse, Joghurt und Quark. Das
 40 oberste Fach eignet sich für bereits geöffnete Produkte und

Eingemachtes. An der Tür Seite des Kühlschranks sollte man Butter, Eier, Fertigsaucen und Marmelade lagern. Und auch bei dem Gemüsefach gibt es einiges zu beachten:
45 „Heimisches Obst lagert gern kühl, Südfrüchte mögen es dagegen warm. Gurken sollten kühl, aber nicht zu kalt gelagert werden. 10-13 Grad sind ideal. Tomaten verlieren im Kühlschrank schnell an Aroma und werden fleckig.

Wichtig ist es auch, Äpfel und Tomaten getrennt von anderen Obst- und Gemüsesorten aufzubewahren, da sie Reifungshormone ausschütten. Andere Sorten verderben dann schneller. Nützlich kann das allerdings sein, wenn man die Reifung von z.B. Bananen beschleunigen möchte. Einfach zusammen z.B. unter einer Glasglocke lagern, dann werden grüne Bananen ganz schnell gelb.
50

55 **Regional und saisonal**

Eine weitere Möglichkeit, der Lebensmittelverschwendung Einhalt zu gebieten, ist der Kauf von regionalen und saisonalen Produkten. Das müssen nicht unbedingt Bioprodukte sein, sondern der Einkauf kann auch direkt beim Bauern erfolgen. Immer öfter bieten Bauernhöfe nämlich eine Obst- und Gemüsebox an, („grüne Kiste“ o.ä.), die sogar ins Haus geliefert wird. Die Produkte müssen nicht aufwendig gelagert und transportiert werden, sie werden zum idealen Zeitpunkt geerntet und sind dadurch auch gesünder. Und
60 einen praktischen Tipp hat Ines Heger noch: “Legen Sie sich einfach eine `Iss mich zuerst Kiste an`. Da kommt dann zum Beispiel das Gemüse rein, das zuerst wegmuss.
65