

## Wussten Sie, dass ...

- weltweit ein Drittel aller produzierten Lebensmittel weggeworfen wird? Das sind 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel jährlich.
- in Österreich jährlich bis zu 168.000 Tonnen genießbare Lebensmittel im Restmüll landen? Aus Wiener Haushalten sind das pro Jahr rund 70.000 Tonnen.
- in Wien täglich soviel Brot als Retourware vernichtet wird, wie nötig wäre, um ganz Graz zu versorgen?
- auch Sie statistisch gesehen 40 Kilogramm Lebensmittel im Jahr wegwerfen?
- in jedem österreichischen Haushalt jährlich Lebensmittel im Wert von 300 bis 400 Euro in den Müll geworfen werden?



### Haltbarkeit von Lebensmitteln

Mit dem **Mindesthaltbarkeitsdatum** gibt der Hersteller an, bis wann ein Produkt seine spezifischen Eigenschaften behält. Viele Lebensmittel sind auch nach diesem Zeitpunkt noch genießbar und dürfen - gekennzeichnet - weiterhin verkauft werden. Durch Riechen und Schmecken kann festgestellt werden, ob das Lebensmittel noch in Ordnung ist.

Leicht verderbliche Waren wie frisches Fleisch, Fisch oder Faschiertes sind mit einem **Verbrauchsdatum** („zu verbrauchen bis...“) ausgestattet und dürfen, wenn dieser Zeitpunkt überschritten ist, nicht mehr verkauft oder konsumiert werden.

**„Ich verbringe einige Zeit mit Nachdenken über die Verarbeitung sogenannter Abfälle. Aber nur so wird die Wegwerfküche zur Denkerküche.“**

Tom Riederer, Avantgardekoch

**„Wir finden eigentlich alles im Abfall: Obst und Gemüse, Milchprodukte, Brot und Gebäck, Fertiggerichte bis hin zum original verpackten Biofleisch.“**

Felicitas Schneider, Universität für Bodenkultur Wien

**„Es ist ein Skandal, dass eine Milliarde Menschen hungert, obwohl genug Lebensmittel produziert werden. Es ist höchste Zeit, mit allem, was unser Essen betrifft, bewusster umzugehen.“**

Wolfgang Jarmann, Welthungerhilfe

Weitere Informationen zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen finden Sie im Internet unter

[umweltschutz.wien.at/abfall](http://umweltschutz.wien.at/abfall)

oder unter

[wenigermist.natuerlichwien.at](http://wenigermist.natuerlichwien.at)

*natürlich*  
**weniger Mist**  
Eine Initiative der Wiener Umweltschutzbüros

#### Impressum:

**Medieninhaber und Herausgeber:** Magistrat der Stadt Wien, Wiener Umweltschutzabteilung - MA 22, Dresdner Straße 45, 1200 Wien, [www.umweltschutz.wien.at](http://www.umweltschutz.wien.at), [post@ma22.wien.gv.at](mailto:post@ma22.wien.gv.at)

**Redaktion:** Gabi Bernhofer, Österreichisches Ökologie-Institut

**Gestaltung:** Ulli Weber, Österreichisches Ökologie-Institut

**Fotos:** Österreichisches Ökologie-Institut (Coverfoto), [lebensmittelfotos.com](http://lebensmittelfotos.com) | deenee

Die MA 22 druckt auf ökologischem Druckpapier aus der Mustermappe von „ÖkoKauf Wien“. 2012



**Lebensmittel sind zu wertvoll für den Mist!**

  
MA 22 **Umwelt**  
Mit unserer

**Stadt + Wien**  
Wien ist anders.

# LEBENSMITTEL HABEN IM MÜLL NICHTS VERLOREN!



## TIPPS FÜR DEN *restlosen* GENUSS

### Kaufen Sie nur so viel, wie Sie verbrauchen.

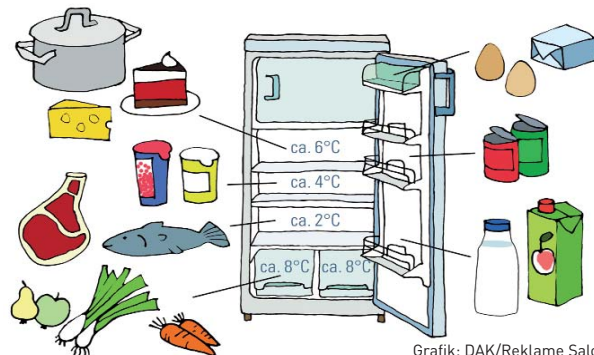
- Schauen Sie vor dem Einkauf nach, welche „Schätze“ sich noch im Vorrats- und Kühlschranks befinden.
- Kontrollieren Sie, welche Lebensmittel in Kürze aufgebraucht werden müssen, und gestalten Sie danach Ihre Menüpläne.
- Schreiben Sie eine Einkaufsliste.
- Überdenken Sie beim Einkauf Ihre tatsächlichen Bedürfnisse und lassen Sie sich nicht vom Überangebot der Märkte zu unnötigen Einkäufen hinreißen.
- Kostengünstigere Großpackungen können Sie mit Familie, Freunden oder Nachbarn teilen.
- Kaufen Sie leicht Verderbliches wie Fisch oder Fleisch erst kurz vor der Verarbeitung.
- Gehen Sie nicht mit leerem Magen einkaufen. Wer hungrig einkauft, kauft zu viel.
- Wer viel außer Haus isst, braucht weniger im Kühlschrank.
- Nehmen Sie eine Kühltasche zum Einkaufen von Tiefkühlware mit, damit die Kühlkette nicht unterbrochen wird.



### Längere Haltbarkeit durch richtiges Lagern.

- Achten Sie auf die richtige Lagerung der Lebensmittel.
- Lagern Sie bestimmte Obst- und Gemüsesorten nicht gemeinsam: Äpfel beschleunigen den Reifungsprozess von anderen Obstsorten.
- Brot und Gebäck bleiben in einem Biokunststoffsack oder in der Brotdose länger frisch und knusprig.
- Frischwaren wie Obst und Gemüse sollen kühl und dunkel gelagert werden.
- Verschließen Sie geöffnete Verpackungen gut und brauchen Sie deren Inhalt rasch auf. Reste aus der Konserve in einem Frischhaltebehälter kühl aufbewahren!
- Frieren Sie geeignete Lebensmittel rechtzeitig ein.
- Nutzen Sie die unterschiedlichen Klimazonen in Ihrem Kühlschrank. So halten die Lebensmittel länger.

### Der Kühlschrank-Guide



Grafik: DAK/Reklame Salon



### Resteküche spart Zeit und Geld.

- Probieren Sie neue Kombinationen aus. Peppen Sie bereits Gekochtes mit anderen Zutaten auf.
- Alte Semmeln und altes Brot lassen sich hervorragend zu Croutons für Suppe oder Salat verwandeln.
- Die Resteküche spart Zeit: Mit bereits Gekochtem können Sie rascher zu Tisch bitten.
- Spezielle Kochbücher und Rezepte aus dem Internet zeigen, wie aus Resten leckere Schmankerl werden.



### Tipps für den klimabewussten Einkauf

- **Geben Sie regionalen Produkten den Vorzug!** Regionale Produkte haben kürzere Transportwege. Obst und Gemüse können kurz vor dem Verkauf geerntet werden und sind daher besonders frisch erhältlich.
- **Nutzen Sie die saisonalen Angebote!** Jedes Obst und Gemüse hat seine Saison und ist zu dieser Zeit besonders günstig. Paradeiser und Erdbeeren im Winter haben lange Transportwege.
- **Kaufen Sie nach Möglichkeit Bio!** Biologische Landwirtschaft verzichtet auf synthetische Düngemittel und Spritzmittel und produziert weniger CO<sub>2</sub>.
- **Essen Sie weniger Fleisch!** Das ist gut für Ihre Gesundheit und hilft Treibhausgas zu verringern.