

# Leitfaden

für die

# Vermeidung von weggeworfenen Lebensmitteln

in Haushalten



EUROPEAN UNION

European Regional  
Development Fund



EUROPEAN TERRITORIAL CO-OPERATION  
AUSTRIA-CZECH REPUBLIC 2007-2013  
Gemeinsam mehr erreichen. Společně dosáhneme více.



## Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>ii</b>
<b>Was Lebensmittel für uns bedeuten</b> .....	<b>1</b>
<b>Was Lebensmittel bei der Herstellung benötigen</b> .....	<b>2</b>
<b>Warum Lebensmittel weggeworfen werden</b> .....	<b>3</b>
<b>Was jeder von uns wegwirft</b> .....	<b>5</b>
<b>Tipps zur Vermeidung von weggeworfenen Lebensmitteln</b> .....	<b>6</b>
<b>Wenn doch mal was schlecht wird</b> .....	<b>11</b>
<b>Weiterführende Literatur</b> .....	<b>12</b>
<b>Projektpartner FUWA</b> .....	<b>13</b>



EUROPEAN UNION

European Regional  
Development Fund



EUROPEAN TERRITORIAL CO-OPERATION  
AUSTRIA-CZECH REPUBLIC 2007-2013  
Gemeinsam mehr erreichen. Společně dosáhneme více.



## Vorwort

Der vorliegende Leitfaden wurde im Rahmen eines grenzüberschreitenden Projektes für Österreich und Tschechien erstellt. Das Projekt „Future of Waste“ („FUWA“) hatte die Ziele

- des grenzüberschreitenden Austausches von Knowhow zum Thema Abfallvermeidung und Abfallbehandlung,
- der Optimierung des abfallwirtschaftlichen Systems in der Region Vysočina und
- der Umsetzung von Vermeidungsmaßnahmen hinsichtlich ausgewählter Abfallströme in beiden Ländern.

Das Projekt wurde gefördert von der Europäischen territorialen Zusammenarbeit Österreich – Tschechische Republik 2007-2013.

Der vorliegende Leitfaden möchte Sie mit dem Thema „Vermeidung von Lebensmittelabfällen“ vertraut machen und Sie bei Ihren täglichen Entscheidungen während des Einkaufs, der Lagerung, der Zubereitung und des Genusses von Lebensmitteln unterstützen. Wir hoffen, dass auch für Sie nützliche Tipps dabei sind, wie Sie und Ihre Familie Ihre Lebensmittelabfälle zu Hause reduzieren können.

Alle Fotos, die Sie in diesem Leitfaden sehen, zeigen Lebensmittel, die achtlos in den Restmüll von Haushalten weggeworfen wurden.

Das Projektteam wünscht Ihnen eine interessante Lektüre!

Wien, Oktober 2012

Alle personenbezogenen Bezeichnungen in diesem Bericht stehen gleichermaßen für Frauen und Männer. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird jedoch die männliche Schreibweise verwendet.



EUROPEAN UNION

European Regional  
Development Fund



## Was Lebensmittel für uns bedeuten

Lebensmittel sind für den Menschen essentiell. In der richtigen Zusammensetzung und Mengenzufuhr versorgen sie uns mit der Energie, den Nährstoffen, Vitaminen und Spurenelementen, die wir für ein gesundes Leben benötigen und sorgen für eine gute Verdauung und Wohlbefinden.

Welche Lebensmittel wir zu welchem Zeitpunkt auswählen, ist auch ein Ausdruck unserer gesellschaftlichen Stellung, unserer Wertschätzung gegenüber der Umwelt und anderen Menschen (z.B. Bioprodukte, vegane Produkte, fair gehandelte Produkte), unserer religiösen Orientierung (z.B. Feiertagsessen, Fastenzeit), unserer Kochfähigkeiten und dafür zur Verfügung stehenden Zeitbudgets sowie natürlich unseres persönlichen Geschmackes.

Gemeinsames Verzehren von ausgesuchten Lebensmitteln festigt familiäre Gefüge und versinnbildlicht seit Jahrhunderten in allen Kulturen eine wichtige gesellschaftliche Funktion. Was wären Geburtstage oder Hochzeiten ohne gemeinsames Festessen?!

In früheren Zeiten wurden Lebensmittel, bis auf wenige Ausnahmen wie Öl, Salz und Gewürze, hauptsächlich aus der näheren Umgebung bezogen und entsprechend ihrer saisonalen Verfügbarkeit verzehrt. Heutzutage können wir nahezu 7 Tage die Woche und 24 Stunden am Tag das ganze Jahr aus einer schier unendlichen Palette von heimischen und exotischen Lebensmitteln auswählen. Um die Nachfrage nach einem breiten Angebot und unsere hohen Ansprüche an die Frische von Lebensmitteln befriedigen zu können, müssen ständig neue Lebensmittel zu uns transportiert und der Zustand der Lebensmittel laufend überprüft werden.

Viele Menschen bringen ihr Wissen und ihre Arbeitskraft ein, damit wir über die schönsten und frischesten Lebensmittel verfügen können. Vom Landwirt über den LKW-Fahrer, den Bäckerlehrling, den Mitarbeiter in der Verpackungsindustrie, über den Kontrolleur beim Lebensmittelamt bis hin zum Verkäufer im Supermarkt – unsere Lebensmittel gehen durch viele Hände, um zu uns zu gelangen.

Wir sollten unseren Lebensmitteln daher eine Wertschätzung entgegen bringen, die ihrer Bedeutung für unsere körperliche und geistige Entwicklung entspricht und den enormen Aufwand bei Produktion, Verarbeitung, Transport, Verpackung und Verkauf berücksichtigt.

Lebensmittel erfüllen eines unserer wichtigsten Grundbedürfnisse – das Bedürfnis nach Nahrung!





## Was Lebensmittel bei der Herstellung benötigen

Entlang der gesamten Wertschöpfungskette benötigen Lebensmittel viele Ressourcen, damit sie produziert, geerntet, geschützt und transportiert werden können: Saatgut, Ackerfläche, Wasser, Traktoren, Düngemittel, Sonne, Pflanzenschutzmittel, Pflege durch den Landwirt, Treibstoff, Verpackungsmaterial und vieles mehr.

Durch den Ressourcenverbrauch kommt es zu Flächenkonkurrenz mit dem Bedürfnis Wohnen, Abholzung von Waldflächen, Wassermangel, überdüngten Gewässern, Erosion, Freisetzung von Treibhausgasen, Verschmutzung der Umwelt durch Abfall, Überfischung der Weltmeere, Einschränkung der Biodiversität und so weiter.

Haben Sie gewusst, dass....

....um 1 Kalorie Rindfleisch herzustellen, müssen 6 bis 21 Kalorien als Futtermittel zugeführt werden. Für 1 Kalorie Geflügelfleisch muss das Huhn rund 4 Kalorien Futtermittel zu sich nehmen. Es besteht daher ein großer Flächenbedarf, um das Futtergetreide für die Tiere bereitstellen zu können.<sup>1</sup>

....um 1.000 kcal pflanzliche Lebensmittel herzustellen, werden rund 0,5 m<sup>3</sup> Wasser benötigt. Um die gleiche Energiemenge an tierischen Lebensmitteln zu erzeugen, müssen 4 m<sup>3</sup> Wasser aufgewendet werden.<sup>2</sup> In vielen Ländern werden so die ohnehin knappen Wasserressourcen weiter reduziert.



© ABF-BOKU

<sup>1</sup> Brot für die Welt (2010) Kampagne für Ernährungssicherheit – Kampagnenblätter Fleischkonsum. Stuttgart.

<sup>2</sup> Lundqvist J., de Fraiture C., Molden D. (2008) Saving Water: From Field to Fork – Curbing Losses and Wastage in the Food Chain. SIWI Policy Brief. SIWI.



## Warum Lebensmittel weggeworfen werden

Genießbare Lebensmittel werden weltweit weggeworfen. Eine Studie<sup>3</sup> der Welternährungsorganisation der UNO hat ermittelt, dass weltweit jährlich rund 1,3 Milliarden Tonnen an genießbaren Lebensmitteln weggeworfen werden. Das Etikett klebt schief, das Gemüse ist zu klein, das Obst zu unansehnlich, eine neue Lieferung kommt und im Regal wird Platz gemacht, das Brot ist vom Vortag, einkaufen ohne Planung, wir möchten heute was anderes essen – es gibt viele Gründe, warum in Industrieländern Lebensmittel gedankenlos weggeworfen werden.

Auch in Entwicklungsländern werden Lebensmittel weggeworfen. Hier sind aber ganz andere Gründe dafür verantwortlich. Oftmals sind keine entsprechenden Ernte-, Lager- oder Transportmöglichkeiten verfügbar, weshalb die Lebensmittel auf ihrem Weg zum Konsumenten verderben und weggeworfen werden müssen.

Weltweit hungern rund 925 Millionen Menschen – obwohl theoretisch für jeden von ihnen mehr als genug zu essen da wäre. Umgerechnet werden weltweit pro Jahr geschätzte 1.400 kg an Lebensmitteln pro Hungerndem weggeworfen.

Die ökologischen, ökonomischen und sozialen Folgen dieser Verschwendung wirken sich weltweit aus. Werden Lebensmittel ohne Vorbehandlung auf die Deponie gebracht und dort gelagert, entstehen durch die Ablagerung und den mikrobiellen Abbau sogenannte Deponiegase. Diese Gase bestehen zu rund 60 % aus Methan (CH<sub>4</sub>) und 40 % aus Kohlenstoffdioxid (CO<sub>2</sub>). Beide Gase entweichen in die Atmosphäre und bewirken dort eine Verstärkung des weltweiten Treibhauseffektes – Methan wirkt dabei rund 25 Mal so schädlich wie Kohlenstoffdioxid!

Um die schädlichen Auswirkungen auf die Umwelt durch Lebensmittelabfälle und ähnliche Abfälle zu verringern, muss jeder Mitgliedsstaat der europäischen Union den Anteil an ohne Vorbehandlung abgelagerten organischen Abfällen in den nächsten Jahren schrittweise reduzieren. In Österreich ist das direkte Ablagern von Lebensmitteln auf Deponien bereits verboten. Leider werden Lebensmittel in anderen Ländern weiterhin auf Deponien abgelagert.

Neben den negativen Umweltauswirkungen haben weggeworfene Lebensmittel aber auch einen unangenehmen Einfluss auf unsere finanzielle Situation. Wir müssen mehr für unsere Lebensmittel bezahlen, weil die Verluste entlang der Wertschöpfungskette bei der Kalkulation der Preise eingerechnet werden. Wenn in Industrieländern mehr Lebensmittel nachgefragt werden als tatsächlich benötigt werden, steigen die Preise für die vorhandenen Mengen an Lebensmitteln. Das führt dazu, dass sich ärmere Menschen (nicht nur in Entwicklungsländern, sondern auch in Mitteleuropa) eine ausreichende Versorgung mit Lebensmitteln nicht mehr leisten können und hungern müssen. In Österreich sind derzeit rund 1.040.000 Menschen (12 % der Bevölkerung)<sup>4</sup> armutsgefährdet, in Tschechien sind es etwa 1.007.800 Menschen (10,4 % der Bevölkerung)<sup>5</sup>. Und letztendlich vergeudet jeder von uns sein Geld, wenn wir jeden Tag mehr einkaufen als wir essen und den Rest wegwerfen!

<sup>3</sup> Gustavsson J., Cederberg C., Sonesson U., Van Otterdijk R., Meybeck A. (2011) Global Food Losses and Food Waste - Extent, Causes and Prevention. FAO, Rome.

<sup>4</sup> Statistik Austria (2012) Standard-Dokumentation Metainformationen (Definitionen, Erläuterungen, Methoden, Qualität) zu EU-SILC 2010. 30.09.2012 ([http://www.statistik.at/web\\_de/statistiken/soziales/armut\\_und\\_soziale\\_eingliederung/index.html](http://www.statistik.at/web_de/statistiken/soziales/armut_und_soziale_eingliederung/index.html))

<sup>5</sup> Český statistický úřad (2012) Statistika & My - Roste podíl osob pod hranicí příjmové chudoby. ([www.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/t/140025BFD4/\\$File/1804120620\\_21.pdf](http://www.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/t/140025BFD4/$File/1804120620_21.pdf))



Zu den negativen sozialen Auswirkungen des Wegwerfens von Lebensmitteln zählt nicht nur der Hunger von ärmeren Bevölkerungsschichten, sondern auch die mangelnde Wertschätzung gegenüber der Arbeit und der Fachkenntnis, welche Menschen entlang der gesamten Wertschöpfungskette einbringen, damit wir jederzeit sichere Lebensmittel zur Verfügung haben.





## Was jeder von uns wegwirft

Zuviel gekochte Suppe wird in den Abfluss geschüttet, ein Apfel wird zulange aufgehoben bis er fault, der Kuchen von der Jause ist angetrocknet und niemand will ihn mehr essen, das Gewürz für die Weihnachtsbäckerei ist im Weg und muss für anderes Platz machen, wir haben uns zu viel Fast Food mitgenommen, es ist uns zu mühsam die Zwetschken vom Baum zu pflücken, wir haben im Kühlschrank das Mindesthaltbarkeitsdatum eines Lebensmittels übersehen und nun ist es abgelaufen...

Oft bemerken wir im tagtäglichen Leben gar nicht, wie viel wir eigentlich von noch genießbaren Lebensmitteln wegwerfen. Ohne dieses Wissen können wir aber nichts dagegen tun. Außerdem wirft jeder aus anderen Gründen andere Lebensmittel weg. Als erster Schritt zur Verbesserung ist daher ein genauerer Blick auf die weggeworfenen Lebensmittel hilfreich. Probieren Sie das doch gleich bei Ihnen zu Hause aus! Sie können zum Beispiel einen regelmäßigen Blick in Ihren Restmüll oder in Ihre Biotonne werfen oder Sie verwenden für eine Woche ein Lebensmittel-abfalltagebuch.



Nehmen Sie ein Blatt Papier und notieren Sie über eine Woche alle Lebensmittel, die Sie wegwerfen. Schreiben Sie auch die Gründe dazu und schätzen Sie die Menge ab. Wenn Sie mehr wissen wollen, dann können Sie auch notieren, wohin Sie das Lebensmittel entsorgen und was das weggeworfene Lebensmittel pro Kilo gekostet hat. Am Ende werden Sie staunen, was Sie über Ihre eigenen Gewohnheiten lernen können!

Hier sehen Sie ein Beispiel, wie Ihr Lebensmittel-tagebuch aussehen könnte:

<i>Wann?</i>	<i>Was?</i>	<i>Wie viel?</i>	<i>Warum?</i>	<i>Wohin?</i>	<i>Kosten</i>
<i>3. März</i>	<i>Milch</i>	<i>0,5 Liter</i>	<i>vor dem Urlaub zu viel gekauft, ist sauer geworden</i>	<i>Toilette</i>	<i>1 Euro/Liter</i>
<i>4. März</i>	<i>Semmel</i>	<i>1 Stück</i>	<i>offen liegen lassen, war ganz hart</i>	<i>Biotonne</i>	<i>0,4 Euro/ Stück</i>



## Tipps zur Vermeidung von weggeworfenen Lebensmitteln

Falls Sie ein Lebensmittelabfalltagebuch geführt haben, werden Sie sehen, warum Sie Lebensmittel wegwerfen und können Gegenstrategien entwerfen. Die folgenden Tipps sollen Sie dabei unterstützen, eigene kreative Ideen gegen das Wegwerfen von Lebensmitteln zu entwickeln.

### Planung

#### *Speiseplan*

Überlegen Sie für die nächsten Tage, welche Mahlzeiten von wie vielen Personen zu Hause gegessen oder mitgenommen werden. Die Anzahl der Personen können Sie für die Abschätzung der benötigten Lebensmittelmengen verwenden.

#### *Einkaufszettel*

Verwenden Sie einen Einkaufszettel, auf dem alle Familienmitglieder jene Lebensmittel aufschreiben, welche aus dem Vorrat aufgebraucht wurden. Je nach Speiseplan wird die Liste mit den Lebensmitteln ergänzt, die in den nächsten Tagen zusätzlich benötigt werden. Vorsicht: Ihr Einkaufszettel kann nur wirksam sein, wenn Sie sich beim Einkauf daran halten!

### Einkauf

#### *Allgemeines*

Vermeiden Sie es, hungrig einzukaufen! Mit leerem Magen wirken Sonderangebote und gute Gerüche im Geschäft oder auf dem Markt noch verlockender und Sie kaufen mehr, als Sie eigentlich benötigen.

#### *Einkaufshäufigkeit*

Wenn Sie mehrmals pro Woche einkaufen können, haben Sie immer frische Lebensmittel zu Hause und können die Lagerung den Profis im Handel überlassen.

#### *Verpackungsgrößen*

Kaufen Sie so oft es möglich ist, unverpackte Lebensmittel ein – Sie können so einfach die tatsächlich benötigte Menge kaufen und es bleiben keine Lebensmittel übrig. Zudem sparen Sie zusätzlich Verpackungabfall ein!

#### *Aktionen und Großpackungen*

Falls Sie mit dem Einkauf von Multipacks und Großpackungen wirklich Geld sparen wollen, dann reden Sie sich mit Ihren Nachbarn oder Freunden ab und teilen Sie die Lebensmittel gleich nach dem Einkauf auf.

#### *Heimtransport*

Nehmen Sie beim Einkauf von gekühlten oder gefrorenen Produkten eine Kühltasche mit, damit Ihre Lebensmittel während des Heimtransports ihre Qualität behalten. Schützen Sie Ihre anderen Lebensmittel vor extremer Hitze, Kälte oder Feuchtigkeit.

### Lagerung

#### *Reihenfolge der Verwendung*

Räumen Sie neu gekaufte Lebensmittel immer hinter die bereits vorhandenen in den Vorrats- und Kühlschrank und verbrauchen Sie Ihre Lebensmittel nach dem „first in-first out“-Prinzip!



EUROPEAN UNION

European Regional  
Development Fund



### *Lagerbedingungen*

Auf verpackten Produkten geben Hersteller Empfehlungen für die fachgerechte Lagerung. Nutzen Sie diese, um Ihre Lebensmittel in bester Qualität genießen zu können!

Kontrollieren Sie die eingestellte Temperatur in Ihrem Kühlschrank, sie sollte im mittleren Fach rund 5°C betragen. Falls Sie keine exakte Temperatur einstellen können, kontrollieren Sie die Temperatur mit einem Thermometer!

Profitieren Sie von den verschiedenen Temperaturzonen Ihres Kühlschranks! Informieren Sie sich in der Gebrauchsanweisung über die Empfehlungen des Herstellers. Obst und Gemüse bleibt im Gemüsefach am längsten frisch (bis zu 10°C). Leicht verderbliche Lebensmittel, wie Speisereste, Fisch oder Fleisch, lagern Sie am besten auf der Glasplatte über dem Gemüsefach, wo sich die kälteste Zone befindet (2°C). Milchprodukte sollten Sie in den mittleren Bereich des Kühlschranks einräumen. Käse und Eier können in der wärmsten Zone ganz oben aufbewahrt werden (bis 8°C). Getränke, Butter und Fertigsaucen in die Türfächer stellen (10 bis 15°C).

Einige Obst- und Gemüsesorten lagern besser luftig, kühl und dunkel im Keller, wie z.B. Erdäpfel oder Karotten. Wässriges Gemüse wie Gurken oder Paradeiser sollten kühl, aber außerhalb des Kühlschranks gelagert werden. Auch kalteempfindliches Obst, wie Bananen, Mango und Zitrusfrüchte, sind besser außerhalb des Kühlschranks aufgehoben. Bei Radieschen und anderem Wurzelgemüse entfernen Sie am besten gleich nach dem Einkauf die Blätter, dann bleibt das Gemüse länger knackig. Welches Gemüse können Sie vor dem Verzehr in Wasser einlegen, so wird es wieder knackig.

Füllen Sie Lebensmittel aus offenen Verpackungen oder angeschnittene Lebensmittel (z.B. halber Zwiebel) in verschließbare Behälter um, damit verringern Sie die Gefahr von Schädlingsbefall, von Austrocknung, der Annahme von Fremdgerüchen und des Eintrags von Schimmel. Eine Ausnahme stellt Hartkäse dar, welcher am besten in Butterbrotpapier, einem feuchten Tuch oder unter einer Käseglocke aufgehoben ist.





EUROPEAN UNION

European Regional  
Development Fund



### *Unverträglichkeiten bei gemeinsamer Lagerung*

Manche Obst- und Gemüsesorten, wie Bananen, Paradeiser, Äpfel oder Paprika, setzen natürliches Ethylen frei, welches den Reifeprozess anderer Lebensmittel beschleunigt. Diese Eigenschaft kann einerseits genutzt werden, um unreife Produkte schneller genussfertig zu

bekommen. Sie können z.B. eine unreife Avocado mit einem Apfel zusammen lagern, was den Reifeprozess der Avocado beschleunigt. Andererseits sollte dieser Umstand bei der Lagerung berücksichtigt werden, um ungewolltes, beschleunigtes Reifen zu verhindern.

### **Überprüfung der Genusstauglichkeit**

#### *Ablaufdatum*

Das in Österreich umgangssprachlich gebräuchliche „Ablaufdatum“ gibt es eigentlich gar nicht. Es ist eine irreführende Bezeichnung sowohl für das Mindesthaltbarkeitsdatum als auch für das Verbrauchsdatum, deren Bedeutung in den folgenden Punkten beschrieben wird. Lesen Sie genau, was auf der Verpackung angegeben ist!

#### *Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD, „mindestens haltbar bis“)*

Dieses Datum gibt Ihnen eine Hilfestellung, bis zu welchem Zeitpunkt die spezifischen Eigenschaften des Lebensmittels, wie das Knacken eines Kekses, bei sachgerechter Lagerung und ungeöffneter Verpackung vom Hersteller garantiert werden. Das bedeutet nicht, dass das Lebensmittel nach Überschreiten des MHD ungenießbar wird! Es darf sogar noch verkauft werden, wenn es in Ordnung ist und gekennzeichnet wird, dass das MHD überschritten wurde. Nutzen Sie Ihre Sinne - schauen, riechen, kosten und dann genießen! Schimmelige Lebensmittel sollten Sie allerdings nicht mehr essen – außer es handelt sich um gewollten Schimmel bei Käsespezialitäten.

#### *Verbrauchsdatum („zu verbrauchen bis“)*

Das Verbrauchsdatum kennzeichnet Lebensmittel, die in mikrobiologischer Hinsicht auch bei sachgerechter Lagerung schnell verderben. Nach Überschreiten des Verbrauchsdatums können diese Lebensmittel daher gesundheitliche Beeinträchtigungen hervorrufen. Lebensmittel, die das Verbrauchsdatum überschritten haben, sollten Sie nicht mehr konsumieren und fachgerecht entsorgen.

#### *Verkaufsdatum*

In Österreich ist auf verpackten Eiern zusätzlich zum MHD auch ein Verkaufsdatum aufgedruckt. Lassen Sie sich davon nicht irreführen, für Sie stellt das MHD die zeitliche Orientierung dar! In der Tschechischen Republik sind Eier mit einem Verbrauchsdatum versehen!

#### *Milchprodukte*

Bei Topfen oder Joghurt setzt sich bei längerem Stehen Molke als wässrige Flüssigkeit an der Oberfläche ab. Einfach ordentlich umrühren und genießen!

#### *zerstörungsfreier Frischetest bei Eiern*

Legen Sie das Ei in ein Glas Wasser. Ein frisches Ei geht unter. Ist das Ei schon älter, hat sich mehr Luft unter der Schale gesammelt und es steigt nach oben. Ältere Eier sollten vor dem Verzehr immer gut durcherhitzt werden!



## Kochen

### *Portionsgröße*

Legen Sie sich ein Spaghettimaß zu, um diese bedarfsgerecht zu kochen oder schlagen Sie in Kochbüchern bzw. im Internet nach spezifischen Mengeneempfehlungen pro Person nach. Als Faustformel pro Portion gilt: Für eine Person sollte so viel Gemüse oder Erdäpfel als Beilage genommen werden, wie in ihren eigenen beiden Händen leicht aufgehäuft werden kann. Bei Fleisch oder Fisch sollte das Stück so groß wie der Handteller sein.

Bleibt nach dem Essen etwas übrig, ist das noch kein Grund Lebensmittel wegzuwerfen! Viele Speisen schmecken sogar noch besser, wenn sie zumindest einmal aufgewärmt wurden (z.B. Suppen, Gulasch). Zudem lassen sich viele abwechslungsreiche Gerichte schnell aus den Überschüssen zubereiten. Lassen Sie die Speisen abkühlen, packen Sie die Reste gut ein und lagern Sie sie entsprechend. Viele Kochtipps gibt es auch im Internet (Suche z.B. mit dem Stichwort „Resteverwertung“) auf diversen Kochseiten, wo Sie auch direkt mit einer oder mehreren Zutaten auf Rezeptsuche gehen können!

### *Brot*

Übrig gebliebenes Brot können Sie mit der Brotschneidemaschine dünn aufschneiden und im Backrohr 10 Minuten bei 200°C trocknen, eventuell noch mit Knoblauch- oder Kräutersalz würzen. So schnell ist eine g'smackige Knabberei essfertig!

Aus altem Brot Würfel schneiden, die Sie angeröstet zur Dekoration Ihrer Suppe oder als Basis für Knödel nehmen können. Das Brot sollten Sie schneiden, solange es noch nicht zu hart ist und an der Luft trocknen lassen.

### *Obst*

Aus überreifen Bananen, Erdbeeren und anderem Obst können Sie im Handumdrehen mit Hilfe eines Mixers köstliche Smoothies oder Milchshakes herstellen.

### *Milchprodukte*

Kombinieren Sie Topfen oder Joghurt mit überreifem Obst zu Getränken oder schichten Sie Milchprodukte abwechselnd mit alten Keksen zu einer schnellen, optisch und geschmacklich beeindruckenden, Nachspeise!





EUROPEAN UNION

European Regional  
Development Fund



### *Gemüse*

Übriggebliebenes gekochtes Gemüse kann schnell in eine Suppe integriert werden oder ergibt vermischt mit anderen Überbleibseln wie Wurst, Rahm oder Obers mit Käse überbacken ein raffiniertes Rezept.

### *Käse*

Heben Sie übrig gebliebenen Käse geraspelt unter Ihre Gemüsebeilage oder überbacken Sie Ihr Abendbrot und Sie erhalten mit jeder Käsesorte eine geschmackliche Abwechslung!

### *Fleisch- und Wurstreste*

Zerkleinern Sie gekochte Fleischreste und übriggebliebene Wurstzipfel und würzen Sie diese mit Kräutern – schon ist ein Aufstrich fertig.

### *Kunterbuntes*

Ihrer Fantasie ist keine Grenze gesetzt – laden Sie Freunde zum gemeinsamen Verzehr von übriggebliebenen Lebensmitteln ein, belegen Sie Ihre selbstgemachte Pizza mit Gemüse- oder Fleischresten und falls Sie noch Ideen benötigen, sehen Sie im Internet nach oder belegen Sie einen Kochkurs.

## **Essen**

### *Große Augen – kleiner Magen*

Nehmen Sie zu Hause zuerst weniger auf den Teller, Sie können ja jederzeit nachnehmen. Im Topf bleiben die Speisen länger warm und falls was übrig bleibt, ist die Aufbewahrung durch das Getrennthalten der einzelnen Komponenten leichter. Meist sehen Reste vom Teller nicht mehr so appetitlich aus, sodass sie niemand aufheben und später genießen möchte.

Fragen Sie in Restaurants nach kleineren Portionen, wenn Sie schon wissen oder am Nachbarstisch sehen, dass hier zu viel aufgetischt wird.

### *Zuhause ein zweites Ma(h)l genießen*

Zeigen Sie in Restaurants Ihre Wertschätzung gegenüber Lebensmitteln sowie den Künsten des Kochs und lassen Sie Ihre übrig gebliebenen Speisen einpacken! So haben Sie eine schnelle Mahlzeit für den nächsten Tag und sparen außerdem Geld.

## **Konservieren**

### *Einfrieren von frischen und rohen Lebensmitteln*

Falls Sie Fleisch oder Fisch roh eingekauft haben und doch nicht gleich benötigen, können Sie diese Lebensmittel auch luftdicht verpackt einfrieren. Speisen, die Sie später aus diesem Fleisch oder Fisch kochen, können Sie essfertig erneut einfrieren. Auch Brot, Kräuter oder Milchprodukte lassen sich gut einfrieren und bei Bedarf auftauen.

### *Flüssigkeitsreste (z.B. Wein, Suppe)*

Frieren Sie übrig gebliebene Suppe oder Wein in Eiswürfelbehältern ein. Bei Bedarf können Sie damit Saucen, Gemüse oder Suppen würzen.

### *Einfrieren von übrig gebliebenen Speisen*

Sie haben zu viel gekocht? Teilen Sie die übrig gebliebenen Speisen in Einzel- oder Zweierportionen und frieren Sie diese ein. So haben Sie ein schnelles Essen parat, wenn Sie einmal keine Zeit zum Kochen haben, und können bedarfsgerecht auftauen.



## Wenn doch mal was schlecht wird

Manchmal helfen die beste Planung und die ambitioniertesten Vorsätze nicht – es bleiben Lebensmittel übrig, die entsorgt werden müssen. Vielleicht haben Sie einen Bekannten, der sich über trockenes Brot oder schrumpelige Äpfel für seine Tiere freut? Lagern Sie diese Lebensmittel bis zur Weitergabe möglichst trocken, damit sie nicht zu schimmeln beginnen – Schimmel ist auch für Tiere nicht bekömmlich!

Wenn Sie Lebensmittel tatsächlich wegwerfen müssen, sind sie am besten genutzt, wenn sie zu Kompost oder Biogas verwertet werden. Erkundigen Sie sich bei Ihrem lokalen Abfallverband oder Ihrer Gemeinde nach der getrennten Sammlung von Bioabfällen. In manchen Regionen dürfen Fleisch und gekochte Speisen nicht in die Biotonne entsorgt werden! Lebensmittel sollten immer ohne Verpackung in die getrennte Sammlung geworfen werden, da Kunststoffe oder Metalle bei der Kompostierung stören. Aus Ihren gesammelten Lebensmitteln werden in einer großen Anlage entweder Kompost oder Biogas hergestellt. Kompost kann als Bodenverbesserungsmittel eingesetzt werden und kann so z.B. Torf ersetzen. Das Biogas wird zur Herstellung von erneuerbarer Energie genutzt.

Gemeinsam mit Ihren Grünabfällen können Sie übrig gebliebene Lebensmittel aber auch Ihrem eigenen Komposthaufen zuführen. Sie sollten dabei jeweils eine Mischung aus unterschiedlichen organischen Abfällen, wie Laub, kleine Zweige, abgestorbene Blumenreste, Lebensmittelabfälle etc. auf Ihrem Komposthaufen sammeln. Achten Sie darauf, dass die Abfälle locker aufgeschichtet sind und Luft durch den Komposthaufen streichen kann. Staunässe ist nicht verträglich! Unter den beschriebenen Rahmenbedingungen erledigen Mikroorganismen den Großteil der Arbeit, indem sie die organische Substanz für Sie in wertvollen Kompost zerlegen. Diesen können Sie für die Düngung in Ihrem Garten verwenden! Einfach unter die Erde mischen und Ihre Pflanzen werden mit wichtigen Nährstoffen versorgt und der Boden kann Wasser besser speichern.

Bitte entsorgen Sie Ihre Lebensmittel, Speisereste und ranzige Speiseöle nicht in die Toilette, da dies zu unerwünschten Ablagerungen in Abwasserrohren und Kanalsystemen führt und auch für Sie teure Instandsetzungsarbeiten verursachen kann! Ranzig gewordene Speisefette und -öle sollten Sie getrennt sammeln und bei Ihrem Entsorger abgeben.



© ABF-BOKU



## Weiterführende Literatur

Hier finden Sie weitere Informationen zu den im vorliegenden Leitfaden zusammengefassten Themen:

Brot für die Welt (2010) Kampagne für Ernährungssicherheit – Kampagnenblätter Fleischkonsum. Stuttgart.

Gustavsson J., Cederberg C., Sonesson U., Van Otterdijk R., Meybeck A. (2011) Global Food Losses and Food Waste - Extent, Causes and Prevention. FAO, Rome. (englisch)

Lundqvist J., de Fraiture C., Molden D. (2008) Saving Water: From Field to Fork – Curbing Losses and Wastage in the Food Chain. SIWI Policy Brief. SIWI. (englisch)

Homepage des Projektes „Future of Waste“ (FUWA):  
<http://futureofwaste.eu/cs/o-projektu-future-of-waste> (tschechisch)  
<http://futureofwaste.eu/de/ueber-das-projekt> (deutsch)

Homepage der Niederösterreichischen Abfallverbände:  
<http://www.abfallverband.at/> (deutsch)

Homepage der Initiative „Natürlich weniger Mist“ in Wien:  
<http://wenigermist.natuerlichwien.at/lebensmittel> (deutsch)

Homepage des Österreichischen Lebensministeriums:  
[http://www.lebensministerium.at/lebensmittel/kostbare\\_lebensmittel.html](http://www.lebensministerium.at/lebensmittel/kostbare_lebensmittel.html)

Internetseite des Institutes für Abfallwirtschaft zum Thema Vermeidung von Lebensmittelabfällen:  
<http://www.wau.boku.ac.at/11754.html> (deutsch)  
<http://www.wau.boku.ac.at/11754.html?&L=1> (englisch)



EUROPEAN UNION

European Regional  
Development Fund



EUROPEAN TERRITORIAL CO-OPERATION  
AUSTRIA-CZECH REPUBLIC 2007-2013  
Gemeinsam mehr erreichen. Společně dosáhneme více.



## Projektpartner FUWA



Energetická agentura Vysočiny



Mikroregion Telčsko



Institut für Abfallwirtschaft, Universität für Bodenkultur Wien (ABF-BOKU)



Österreichisches Ökologie-Institut

### Strategische Partner des Projektes:

Amt der Niederösterreichischen Landesregierung/Abteilung Umweltwirtschaft und Raumordnungsförderung (RU3) (A)

Bezirksabfallverband Rohrbach (A)

Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft, Sektion VI/6: Abfalllogistik, Vermeidung und produktbezogene Abfallwirtschaft (A)

Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft, Abteilung V/8: EU-Angelegenheiten – Umwelt (A)

Gemeindeabfallwirtschaftsverband Horn (A)

Magistrat der Stadt Wien, MA 48/Abfallmanagement (A)

Region Vysočina (CZ)

Homepage: [futureofwaste.eu](http://futureofwaste.eu) (Deutsch/Tschechisch)

Autor: Dipl.Ing. Felicitas Schneider, ABF-BOKU

Bildnachweis: Alle verwendeten Bilder wurden vom ABF-BOKU aufgenommen.