

Lebensmittel retten!



In Deutschland werden jährlich **85 Kilogramm essbare Lebensmittel pro Person** in den Müll entsorgt.

Brot vom Vortag, Gemüse mit Druckstellen oder Lebensmittel in eingedrückten Verpackungen sind eigentlich noch genießbar. Sie werden jedoch in den Müll geworfen. So werden Nahrungsmittel verschwendet und die Umwelt wird unnötig belastet.

Muss das wirklich weg?



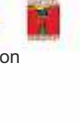
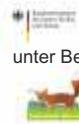
Obst muss nicht perfekt aussehen und schmeckt trotzdem. Ein Joghurt ist noch lange genießbar, auch wenn das Haltbarkeitsdatum abgelaufen ist.

Aus Lebensmittelresten lassen sich oft kreative neue Gerichte gestalten. Vielleicht lassen sie sich auch haltbar machen, z. B. eine Marmelade.



Foto: Pixabay

gefördert durch:



unter Beteiligung von



Das ist noch gut!

So kannst du im Alltag Lebensmittelverschwendung vermeiden:

• Plane deinen Einkauf.

Kaufe gezielt ein, z. B. mit einem Einkaufszettel. Wenn du doch zuviel eingekauft hast, teile es mit deinen Freundinnen, Freunden, der Familie oder den Nachbarn.



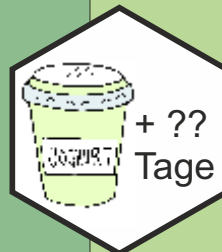
• Gib krummen Gemüse eine Chance!

Druckstellen oder Schrammen an Obst und Gemüse sind kein Grund für die Mülltonne. Schrumpelige Äpfel kannst du z. B. zu Apfelmus oder Saft verarbeiten.



• Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist kein Verfallsdatum!

Reis, Nudeln oder Konserven halten sich bis 1 Jahr nach dem MHD. Auch Joghurt, Käse und Gemüse sind deutlich länger haltbar. Vertraue hier deinem Geruchs- und Geschmackssinn! Nur Fleisch und Fisch sollte nach Ablauf des Datums nicht mehr verwendet werden.



• Werde selbst aktiv und rette Lebensmittel!

Organisationen wie die Tafel e.V. oder Foodsharing setzen sich dafür ein, genießbare Lebensmittel zu retten und weiter zu verteilen.

Du kannst dich unter

- www.tafel.de oder
- www.foodsharing.de informieren.

• Kochen macht Spaß!

Fertiggerichte sind eigentlich nicht billig. Außerdem enthalten sie oft unerwünschte Inhaltsstoffe. Manche Gerichte sind ganz einfach, z. B. eine Tomatensoße. Dafür werden eine Dose Tomaten, Zwiebeln und einige Gewürze benötigt. Sie kann auch auf Vorrat gekocht werden. Tomatensoße lässt sich einfrieren oder sogar in einem Twist-off-Glas einkochen.

Viele Tipps gibt es im Internet, z.B. unter <https://www.restlos-gluecklich.berlin/>