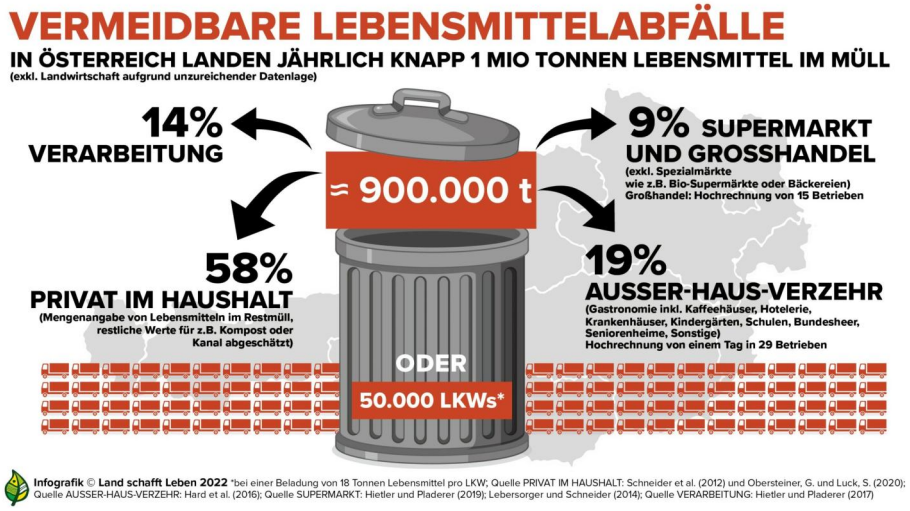
Lebensmittelverschwendung reduzieren und Geld sparen: Tipps zum Tag der Lebensmittelrettung

Lebensmittel retten, zwei Monatseinkäufe sparen: Zum Tag der Lebensmittelrettung (26.Mai) macht der Verein Land schafft Leben auf das massive Einsparungspotenzial beim Thema Lebensmittelverschwendung aufmerksam. Laut dem Verein Land schafft Leben landen in Österreich rund eine Million Tonnen Lebensmittel im Müll, wobei private Haushalte den größten Anteil an Lebensmittelabfällen verursachen. Nutzen Sie den Tag der Lebensmittelrettung, um wertvolle Tipps zu erhalten.



(©Land schafft Leben)

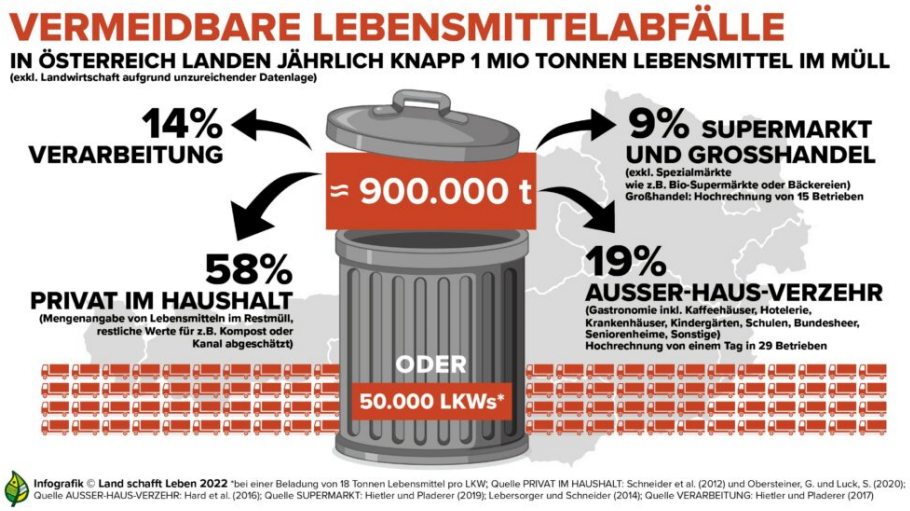
Rund eine Million Tonnen Lebensmittel landen in Österreich jährlich im Müll. Am meisten wird dabei in den privaten Haushalten verschwendet: Mehr als die Hälfte des Lebensmittelmülls fällt hier an – und damit fast sechsmal so viel wie im gesamten Lebensmittelhandel. Das wirkt sich auch auf das Haushaltsbudget aus, denn die während eines Jahres in

einem österreichischen Durchschnittshaushalt mit 2,2 Personen entsorgten Lebensmittel haben einen Warenwert von etwa 800 Euro. Zum Vergleich: 392 Euro gibt ein Haushalt pro Monat für Lebensmittel und alkoholfreie Getränke aus (exklusive Außer-Haus-Verzehr).

Geld sparen durch bewussten Umgang mit Lebensmitteln

Auch wenn Lebensmittelverschwendung in der Praxis nicht auf null reduziert werden kann, können dennoch jährlich bis zu mehrere hundert Euro eingespart werden, indem sorgsamer mit Lebensmitteln umgegangen wird. Denn bei den rund 150 Kilogramm, die ein österreichischer Durchschnittshaushalt pro Jahr entsorgt, handelt es sich lediglich um sogenannte vermeidbare Lebensmittelabfälle.

Das sind per Definition jene Lebensmittel, die zum Zeitpunkt ihrer Entsorgung eigentlich noch genießbar gewesen wären, beziehungsweise solche, die nicht entsorgt werden hätten müssen, wenn sie rechtzeitig gegessen worden wären.



(©Land schafft Leben)

Zwei Monatseinkäufe sparen

Für Hannes Royer, Obmann des Vereins Land schafft Leben, herrscht hier akuter Handlungsbedarf, nicht zuletzt aufgrund der Teuerung:

„Viele Lebensmittel sind während der vergangenen Monate teurer geworden. Das wirkt sich auf unser Konsumverhalten aus. Es werden zum Beispiel immer mehr Lebensmittel in Aktion gekauft. Oft sparen wir so aber an den falschen Stellen, denn wenn ich 1+1 gratis kaufe und das zweite dann wegwerfe, weil ich es nicht rechtzeitig essen kann, dann habe ich nichts gewonnen – im Gegenteil. Wir werfen Essen im Wert von zwei Monatseinkäufen in den Müll. Darüber sollten wir nachdenken, bevor wir das nächste Mal zur Aktion greifen, und stattdessen versuchen, weniger wegzuwerfen. Denn so kann man sich wirklich viel Geld sparen.“

Zu Gut, um Müll zu sein - Georg Strasser zu Gast im Land schafft Leben Podcast

Bis zu zehn Prozent der globalen Treibhausgasemissionen entstehen durch Lebensmittel, die weggeworfen werden. Knapp eine Million Tonnen Lebensmittel landen in Österreich jährlich im Müll. Jeder Haushalt wirft pro Jahr 800 Euro in Form von Lebensmitteln weg. Wer sich mit dem Thema Lebensmittelverschwendung auseinandersetzt, stolpert schnell über unglaubliche Zahlen – und wenige Lösungen für dieses enorme Problem. „Das ist eine Belastung für unseren Planeten. Das geht sich nicht aus“, sagt Georg Strasser und hat deshalb Too Good To Go nach Österreich geholt.

Die Plattform verbindet Betriebe wie Supermärkte, Restaurants und Bäckereien, die überschüssige Lebensmittel haben, via App mit Konsumentinnen und Konsumenten, die diese zu einem Drittel des Verkaufspreises erwerben können. Maria Fanninger und ihr Podcast-Gast sind sich einig: Um dem Problem der Lebensmittelverschwendung auf lange Sicht etwas entgegensetzen zu können, müssen wir wieder mehr Bewusstsein für unsere Lebensmittel entwickeln.

Tipps und Tricks um Geld zu sparen

Indem sie diesen Tipps folgen, können Sie aktiv zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung beitragen und dabei Geld sparen.

Planung und Einkauf:

Erstellen Sie eine Einkaufsliste basierend auf Ihrem Bedarf und vermeiden Sie Impulskäufe. Kaufen Sie nur die Menge ein, die Sie tatsächlich benötigen, um Überreste zu vermeiden.

Lagerung:

Lagern Sie Lebensmittel richtig, um ihre Haltbarkeit zu verlängern. Überprüfen Sie regelmäßig das Verfallsdatum und ordnen Sie den Kühlschrank so an, dass ältere Produkte vorne stehen und zuerst verbraucht werden.

Resteverwertung:

Nutzen Sie übrig gebliebene Lebensmittel und verwandeln Sie sie in neue Mahlzeiten. Gemüsereste können beispielsweise zu Suppen oder Pfannengerichten verarbeitet werden.

Richtiges Portionieren:

Achten Sie darauf, nur die Menge an Lebensmitteln zu kochen, die Sie tatsächlich essen. Falls Sie zu viel gekocht haben, können Sie Reste für spätere Mahlzeiten einfrieren oder als Lunchpaket mitnehmen.

Auf die Sinne verlassen:

Verlassen Sie sich nicht ausschließlich auf das Verfallsdatum. Viele Lebensmittel sind auch nach Ablauf des Datums noch genießbar. Verwenden Sie Ihre Sinne, um zu überprüfen, ob sie noch in Ordnung sind.

Teilen und Spenden:

Wenn Sie überschüssige Lebensmittel haben, die Sie nicht mehr verwenden können, spenden Sie diese an lokale Organisationen oder informieren Sie sich über gemeinnützige Initiativen zur Lebensmittelrettung in Ihrer Region.

Noch mehr Tipps zum Thema Lebensmittelrettung finden Sie **hier.**

Besuchen Sie uns auf: fleischundco.at