

**Interreg**  
CENTRAL EUROPE



**STREFOWA**

European Union  
European Regional  
Development Fund

## Unterrichtsmaterialsammlung zum Thema „Vermeidung von Lebensmittelabfällen“

### MODUL M2: MÖGLICHKEITEN ZUR VERMEIDUNG VON LEBENSMITTELABFÄLLEN

Unterrichtsmaterialien entwickelt im Rahmen des Central Europe Projekts  
STREFOWA



BUNDESMINISTERIUM  
FÜR NACHHALTIGKEIT  
UND TOURISMUS



Stadt+Wien  
Wien ist anders.

Abfallvermeidungs-Förderung  
der österreichischen  
Sammel- & Verwertungssysteme  
für Verpackungen

rethinkrefusereducer  
rethinkrefusereducer  
rethinkrefusereducer

# Impressum

## Projektleitung:

Dipl.-Ing. Gudrun Obersteiner

Universität für Bodenkultur Wien  
Department für Wasser, Atmosphäre und Umwelt  
Institut für Abfallwirtschaft (ABF-BOKU)  
Muthgasse 107 / 3. Stock  
A-1190 Wien

E-Mail: [gudrun.obersteiner@boku.ac.at](mailto:gudrun.obersteiner@boku.ac.at)

Tel: +43 1 318 99 00 319

## An der Entwicklung dieses Moduls waren folgende Personen und Institutionen beteiligt:

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

- Dipl.-Ing. Gudrun Obersteiner (Projektleitung)
- Dipl.-Ing. Iris Gruber
- Dipl.-Ing. Sandra Schwödt

Stand März 2018

## Hinweis zur Zitation:

Bitte zitieren Sie dieses Modul ggf. als:

Schwödt, S., Gruber, I., Obersteiner, G., 2018. Möglichkeiten zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen. Modul M2 der Unterrichtsmaterialsammlung zum Thema „Vermeidung von Lebensmittelabfällen“. Unterrichtsmaterialien entwickelt im Rahmen des Central Europe Projekts STREFOWA. Universität für Bodenkultur Wien.

Verfügbar unter: <http://www.reducefoodwaste.eu/unterrichtsmaterialien.html>

## Inhaltsverzeichnis Modul M2

In diesem Modul der STREFOWA Unterrichtsmaterialsammlung zum Thema „Vermeidung von Lebensmittelabfällen“ sind folgende Materialien enthalten:

- **Arbeitsblätter (Sekundarstufe 1) (inkl. Lösungsblätter)**
  - Schwierigkeitsgrad 1 (leichtere Aufgabenstellungen)
  - Schwierigkeitsgrad 2 (komplexere Aufgabenstellungen)
- **Informationsbeilage für PädagogInnen „Hintergrundwissen zum MODUL M2“**
  - Möglichkeiten zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen

### **Weitere Module der STREFOWA Unterrichtsmaterialsammlung:**

Modul M1: Lebensmittelabfälle aus Haushalten - Basiswissen

Modul M3: Lebensmittel richtig lagern

### **Hinweise:**

Diese Unterrichtsmaterialien sollen für Pädagoginnen eine Hilfestellung sein, das Thema Vermeidung von Lebensmittelabfällen im Unterricht zu behandeln.

Die STREFOWA Unterrichtsmaterialsammlung zum Thema „Vermeidung von Lebensmittelabfällen“ ist in 3 Module gegliedert. Die Module sind für die Sekundarstufe 1 (10-14 Jährige) konzipiert. Diese Zuordnung ist aber nur als Empfehlung zu verstehen. Die einzelnen Module können - abhängig von Leistungsvermögen und Wissensstand der SchülerInnen - auch in anderen Jahrgangsstufen eingesetzt werden. Die einzelnen Module sind so konzipiert, dass sie sich inhaltlich ergänzen. Sie können aber auch unabhängig voneinander im Unterricht bearbeitet werden, in unterschiedlichen Fächern sowie im Regelunterricht oder im Rahmen einer Projektarbeit.

Um die vorliegenden Unterrichtsmaterialien flexibel in allen Schulformen und -stufen der Sekundarstufe 1 einsetzen zu können, wurden die Aufgabenstellungen der jeweiligen **Arbeitsblätter** hinsichtlich ihrer Komplexität in zwei Schwierigkeitsstufen ausgearbeitet. Die **leichteren Arbeitsblätter** sind hier mit „**Schwierigkeitsgrad 1**“ gekennzeichnet, jene mit **komplexeren Aufgabenstellungen** als „**Schwierigkeitsgrad 2**“.

# Arbeitsblätter

## Schwierigkeitsgrad 1

(leicht)



# Tipps & Tricks zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen

Arbeitsblatt zu MODUL M2



## INFO-BOX: Tipps & Tricks gegen Lebensmittelabfälle

- Einfrieren (2)
- Marmelade einkochen (1)
- trocken werden lassen und reiben (1)
- gekühlt lagern (1)
- weniger pflücken (1)
- Semmelknödel machen (1)
- ansehen, riechen, kosten (1)
- Einkauf besser planen (2)
- einen Teil wegschneiden (1)

Wie kann ich Lebensmittelabfälle vermeiden?



Manche Lebensmittel könnten auch an Haustiere verfüttert werden. Aber Achtung! Nicht jedes Tier darf alles fressen!



## AUFGABE

Lies dir durch, was mit den Lebensmitteln bei Familie Müller passiert ist und gib Ihnen Tipps zur Lebensmittelabfallvermeidung! Die Info-Box oben hilft dir dabei! Die Zahl in () zeigt dir, wie oft diese Lösung vorkommt. Schreibe auch weitere Möglichkeiten auf!

Gestern war Familie Müller am Erdbeerfeld. Weil die Erdbeeren so gut waren, haben die Kinder viel zu viel gepflückt.

Was könnten sie jetzt damit machen anstatt sie wegzuwerfen?

---



---



---



---

Mehrere Semmeln sind übrig geblieben, weil die Familie nicht so viel zum Frühstück essen konnte.

Was könnten sie jetzt damit machen anstatt sie wegzuwerfen?

---



---



---



---

Lisa findet im Kühlschrank zwei Becher Joghurt, deren Mindesthaltbarkeitsdatum seit 3 Tagen überschritten ist.

Was kann sie jetzt damit machen anstatt sie wegzuwerfen?

---



---



---



---

Im Obstkorb findet Mama einen Apfel mit einer braunen Stelle.

Was soll sie damit machen anstatt ihn wegzuwerfen?

---



---



---

Elias findet im Kühlschrank eine schimmelige Zitrone

Was soll er tun?



Achtung bei **SCHIMMEL!**

Schimmelige Lebensmittel müssen zur Sicherheit weggeworfen werden! (Gesundheitsgefahr!)

# Lösungsblätter für Arbeitsblätter Schwierigkeitsgrad 1



# Tipps & Tricks zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen

Arbeitsblatt zu MODUL M2



## INFO-BOX: Tipps & Tricks gegen Lebensmittelabfälle

- Einfrieren (2) • Marmelade einkochen (1) • trocken werden lassen und reiben (1) • gekühlt lagern (1) • weniger pflücken
- Semmelknödel machen (1) • ansehen, riechen, kosten
- Einkauf besser planen (2) • einen Teil wegschneiden

Wie kann ich Lebensmittelabfälle vermeiden?

# Lösungsblatt



Manche Lebensmittel könnten auch...  
Aber Achtung! Nicht jedes Tip...



## AUFGABE

Lies dir durch, was mit den Lebensmitteln bei Familie Müller passiert ist und gib Ihnen **Tipps zur Lebensmittelabfallvermeidung!** Die Info-Box oben hilft dir dabei! Die Zahl in () zeigt dir, wie oft diese Lösung vorkommt. Schreibe auch weitere Möglichkeiten auf!

Gestern war Familie Müller am Erdbeerfeld. Weil die Erdbeeren so gut waren, haben die Kinder viel zu viel gepflückt.

Was könnten sie jetzt damit machen anstatt sie wegzuerwerfen?

Einfrieren

Marmelade einkochen

Weniger pflücken

Mehrere Semmeln sind übrig geblieben, weil die Familie nicht so viel zum Frühstück essen konnte.

Was könnten sie jetzt damit machen anstatt sie wegzuerwerfen?

Einfrieren

Semmelknödel machen

trocken werden lassen, reiben

Einkauf besser planen

Lisa findet im Kühlschrank zwei Becher Joghurt, deren Mindesthaltbarkeitsdatum seit 3 Tagen überschritten ist.

Was kann sie jetzt damit machen anstatt sie wegzuerwerfen?

Ansehen, riechen, kosten

Einkauf besser planen

Im Obstkorb findet Mama einen Apfel mit einer braunen Stelle.

Was soll sie damit machen anstatt ihn wegzuerwerfen?

Einen Teil wegschneiden

Gekühlt lagern

Elias findet im Kühlschrank eine schimmelige Zitrone.  
Was soll er tun?



Achtung bei

# SCHIMMEL!

Schimmelige Lebensmittel müssen zur Sicherheit weggeworfen werden!  
(Gesundheitsgefahr!)

# **Arbeitsblätter**

## **Schwierigkeitsgrad 2**

**(komplexere Aufgabenstellungen)**



# Lebensmittelabfälle vermeiden! - Aber wie?

Arbeitsblatt zu MODUL M2



## INFO-BOX: Abfallvermeidungsmaßnahmen

Viele Lebensmittelabfälle können verhindert werden, sei es durch bessere **Einkaufsplanung**, die **richtige Lagerung der Lebensmittel**, Einkochen oder Einfrieren zur **Haltbarmachung**, oder aber durch andere kreative Ideen wie z.B. **Restkochen**.



## AUFGABE

In Maximilians Schule findet gerade eine Projektwoche zum Thema Lebensmittelabfälle statt. Als Hausübung sollten alle SchülerInnen eine Woche lang zuhause beobachten, welche Lebensmittel eingekauft und entsorgt werden, und passende Tipps aufschreiben, was man mit den Lebensmitteln hätte machen können anstatt sie wegzuerwerfen.

Nachfolgend siehst du Ausschnitte aus Maximilians Tagebuch. Seine Aufzeichnungen sind sehr genau, allerdings hat er keine Ideen, was man aus diesen Lebensmitteln noch hätte machen können. Kannst du ihm helfen? Notiere deine Ideen in dem Kästchen unterhalb der Texte!

1

Am Montag haben wir **3kg Erdbeeren** im Erdbeerland gepflückt. Daheim haben wir sofort 1,5 kg gegessen. Den Rest haben wir in einer Schale am Küchentisch gelagert. Bereits am nächsten Tag waren einige Erdbeeren matschig und verschimmelt, daher haben wir sie entsorgt.

Papa hat am Dienstag ganz hinten im Kühlschrank einen **Paprika mit runzeliger Schale** gefunden.

2

3

Am Mittwoch gab es Spaghetti Bolognese - unser Lieblingsessen! Leider konnten wir nicht so viel essen, wie Mama gekocht hat. Daher sind **zwei Teller Nudeln (ohne Sauce)** übrig geblieben.

4

Am Donnerstag wollten wir ein Grillfest machen, doch leider haben unsere Gäste kurzfristig abgesagt. Daher sind **2 kg Fleisch, drei Melanzani, zwei Zucchini und ein Salatkopf** übrig geblieben.

5

Beim Sonntagsfrühstück sind **vier Semmeln** übrig geblieben. Am nächsten Tag waren sie bereits ziemlich **trocken** und keiner wollte sie mehr essen. Vier Tage später waren sie **steinhart**.

6

Am Wochenende haben wir **zwei Becher Joghurt** gefunden, bei denen das Mindesthaltbarkeitsdatum um 3 Tage überschritten war. Wir haben sie leider im Kühlschrank vergessen.

## Meine Ideen zur Rettung dieser Lebensmittel

- 1) \_\_\_\_\_
- 2) \_\_\_\_\_
- 3) \_\_\_\_\_
- 4) \_\_\_\_\_
- 5) \_\_\_\_\_
- 6) \_\_\_\_\_

# Lösungsblätter für Arbeitsblätter Schwierigkeitsgrad 2



# Lebensmittelabfälle vermeiden! – Aber wie?

Arbeitsblatt zu MODUL M2



## INFO-BOX: Abfallvermeidungsmaßnahmen

Viele Lebensmittelabfälle können verhindert werden, sei es durch bessere **Einkaufsplanung**, die **richtige Lagerung der Lebensmittel**, Einkochen oder Einfrieren zur **Haltbarmachung**, oder aber durch andere kreative Ideen wie z.B. **Restkochen**.



## AUFGABE

In Maximilians Schule findet gerade eine Projektwoche statt. In der Projektwoche sollen alle SchülerInnen eine Woche lang zu Hause eine Hausübung machen. Die Hausübung sollten alle SchülerInnen eine Woche lang zu Hause machen. Die Hausübung sollte entsorgt werden, und passende Tipps aufschreiben. Die Hausübung sollte entsorgt werden, und passende Tipps aufschreiben.

Nachfolgend siehst du die Aufzeichnungen eines Schülers. Die Aufzeichnungen sind sehr genau, allerdings hat er keine Ideen, was er mit den Abfällen machen könnte. Kannst du ihm helfen? Notiere deine Ideen in dem Kästchen.

# Lösungsblatt

1

Am Montag haben wir **3kg Erdbeeren** im Erdbeerland gepflückt. Daheim haben wir sofort 1,5 kg gegessen. Den Rest haben wir in einer Schale am Küchentisch gelagert. Bereits am nächsten Tag waren einige Erdbeeren matschig und verschimmelt, daher haben wir sie entsorgt.

2

Papa hat am Dienstag ganz hinten im Kühlschrank einen **Paprika mit runzeliger Schale** gefunden.

3

Am Mittwoch gab es Spaghetti Bolognese - unser Lieblingsessen! Leider konnten wir nicht so viel essen, wie Mama gekocht hat. Daher sind **zwei Teller Nudeln (ohne Sauce)** übrig geblieben.

4

Am Donnerstag wollten wir ein Grillfest machen, doch leider haben unsere Gäste kurzfristig abgesagt. Daher sind **2 kg Fleisch, drei Melanzani, zwei Zucchini und ein Salatkopf** übrig geblieben.

5

Beim Sonntagsfrühstück sind vier Semmeln übrig geblieben. Am nächsten Tag waren sie bereits ziemlich trocken und keiner wollte sie mehr essen. Vier Tage später waren sie steinhart.

6

Am Wochenende haben wir zwei Becher Joghurt gefunden, bei denen das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) um 3 Tage überschritten war. Wir haben sie leider im Kühlschrank vergessen.

## **Meine Ideen zur Rettung dieser Lebensmittel (Lösungsvorschlag)**

1) Erdbeeren im Kühlschrank lagern, am selben oder spätestens nächsten Tag Marmelade kochen, oder die Erdbeeren für spätere Verwendung einfrieren. Erdbeeren eignen sich auch gut als Zugabe zu einem Smoothie

2) bessere Übersicht über den Kühlschrank behalten: den Paprika gemeinsam mit anderem Gemüse zu einer Gemüsepfanne verkochen, der Paprika kann trotz runzeliger Schale für jedes Rezept verwendet werden, bei dem ein Paprika benötigt wird.

3) Nudeln eignen sich super zum Restl-Kochen!

4) Das Fleisch kann man einfrieren. Wenn man keine Zeit hat das Gemüse zu verkochen, kann man es an die Nachbarn weitergeben. Die freuen sich sicher darüber!

5) Harte Semmeln kann man für Semmelknödel verwenden. Steinharte Semmeln lassen sich auch sehr einfach zu Semmelbrösel reiben, die man für viele verschiedene Gerichte einsetzen kann!

6) Ein überschrittenes MHD bedeutet nicht, dass ein Produkt schlecht ist! Schauen! Riechen! Schmecken! Wenn wir uns auf unsere Sinne verlassen, können wir sehr leicht feststellen, ob das Joghurt noch gut ist! Neu gekaufte Joghurts immer nach hinten schichten.

# Informationsbeilagen für PädagogInnen



# Möglichkeiten zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen

Hintergrundwissen zu  
MODUL M2

Diese Informationsbeilage für Pädagoginnen und Pädagogen gibt einen Überblick über die unterschiedlichen **Ansatzpunkte für die Vermeidung von Lebensmittelabfällen auf Konsumentenebene**. Sie dient als Hintergrundwissen zu MODUL M2.

## Diese Informationsbeilage wurde aus folgenden Quellen zusammengestellt:

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft: Zu gut für die Tonne. Was kannst du dagegen tun?  
<https://www.zugutfuerdietonne.de/was-kannst-du-dagegen-tun/>

EPA: Reducing food waste at home: <https://www.epa.gov/recycle/reducing-wasted-food-home>

Greenpeace: Factsheet zum MHD: [https://static.greenpeace.org/austria/Global/austria/fotos/Presse/1707\\_Greenpeace\\_FactSheet\\_MHD.pdf](https://static.greenpeace.org/austria/Global/austria/fotos/Presse/1707_Greenpeace_FactSheet_MHD.pdf)

Stadt Wien: Tipps und Tricks für Konsumentinnen zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen:  
<https://www.wien.gv.at/umweltschutz/abfall/lebensmittel/tipps.html>

Wiener Tafel: Ist das noch gut? <https://www.wienertafel.at/index.php?id=589>

WRAP: Food waste reduction: <http://www.wrap.org.uk/cy/node/19082>

## Zitiervorschlag:

Schwödt, S., Gruber, I., Obersteiner, G., 2018. Möglichkeiten zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen. Hintergrundwissen zu Modul M2 der Unterrichtsmaterialiensammlung zum Thema „Vermeidung von Lebensmittelabfällen“. Unterrichtsmaterialien entwickelt im Rahmen des Central Europe Projekts STREFOWA. Universität für Bodenkultur Wien.



# Möglichkeiten zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen

Hintergrundwissen zu  
MODUL M2

## Einleitung

Für die Vermeidung von Lebensmittelabfällen auf Konsumentenebene gibt es **drei mögliche Ansatzpunkte**:

- Vermeidung vor dem Einkauf,
- Vermeidung beim Einkauf und die
- Möglichkeiten der Vermeidung, wenn sich die Produkte bereits im Haushalt befinden.

Im Folgenden werden diese drei Ansatzpunkte zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen näher beschrieben.

## Vermeidung vor dem Einkauf

### Bestandsaufnahme im Haushalt

Vor dem Einkauf sollte immer darauf geachtet werden, **welche Lebensmittel sich noch im Haushalt** befinden und wie der Zustand dieser ist. Produkte, deren Haltbarkeit (z.B. Obst, Gemüse) oder deren Haltbarkeitsdaten in den kommenden Tagen überschritten werden (z.B. Fleisch, Wurstwaren oder Milchprodukte), können so rechtzeitig erkannt werden. Zusätzlich sollte auch der Inhalt der Vorratsschränke regelmäßig überprüft werden.

### Schreiben einer Einkaufsliste

Eine Einkaufsliste zu schreiben hilft dabei, den Überblick darüber zu behalten, welche Lebensmittel eingekauft werden müssen. Außerdem wird hier bereits im Vorfeld des Einkaufs über die benötigten Mengen nachgedacht (Portionsplanung). Zusätzlich hilft die Einkaufsliste dabei, im Geschäft nicht den Fokus zu verlieren, denn: Ungeplante Einkäufe führen oft zu einem erhöhten Aufkommen an Lebensmittelabfällen.

## Vermeidung beim Einkauf

### Planung im Voraus

Dank der Bestandsaufnahme im Vorfeld des Einkaufens lässt sich planen, welche Lebensmittel in den Speiseplan der kommenden Tage einbezogen werden sollten, damit sie nicht verderben. Kreative Rezepte im Internet und zahlreiche Apps erleichtern heute die Ideenfindung wie bestimmte Produkte, die sich noch in den Regalen befinden, zu wohlschmeckenden Gerichten verkocht werden können.

und konzentriert sich auf jene Lebensmittel, die tatsächlich für die kommenden Tage gebraucht werden.

### Achtung bei Aktionen

Aktionen verleiten oft dazu, spontan mehr zu kaufen als gebraucht wird. Überlegen Sie vor allem bei Lebensmitteln, die nur eine kurze Haltbarkeitsdauer aufweisen, wie und ob Sie diese auch wirklich rechtzeitig verarbeiten können, bevor Sie das jeweilige Produkt kaufen.

### Nicht mit Hunger einkaufen

Hunger verleitet dazu, deutlich mehr einzukaufen als gebraucht wird. Deshalb macht es Sinn, sofern möglich nicht mit Hunger einkaufen zu gehen.

### Kauf von Produkten nahe dem MHD

Untersuchungen zeigen, dass viele Produkte ihre spezifischen Eigenschaften (d.h. Geschmack, Aussehen etc.) noch lange nach dem Überschreiten des Mindesthaltbarkeitsdatums behalten, teilweise sogar mehrere Wochen oder Monate. Deshalb ist es sinnvoll, im Supermarkt bewusst zu Produkten zu greifen, die bald das MHD überschreiten - vor allem, wenn man sie ohnehin zeitnah verarbeitet möchte.

### An die Einkaufsliste halten

Wie bereits beschrieben, kann eine Einkaufsliste bei der besseren Planung helfen und damit zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen beitragen. Wer sich an die Einkaufsliste hält, wird seltener von Angeboten verführt



# Möglichkeiten zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen

Hintergrundwissen zu  
MODUL M2

## Vermeidung im Haushalt

### Transportwege für gekühlt zu lagernde Lebensmittel kurz halten

Halten Sie die Transportwege für gekühlt zu lagernde Lebensmittel kurz bzw. transportieren Sie diese Lebensmittel in einer Kühltasche, um die Kühlkette nicht zu unterbrechen.

### Lebensmittel richtig lagern

Die richtige Lagerung von Lebensmitteln verlängert ihre Haltbarkeit und hilft, Lebensmittelabfälle zu vermeiden. Ausführliche Informationen zur richtigen Lagerung von Lebensmitteln finden Sie im „Hintergrundwissen zu Modul M3“.

### Verlängerung der Haltbarkeit

Das **Einfrieren bzw. Tiefkühlen** von einwandfrei beschaffenen Produkten verlängert die Haltbarkeit um mehrere Monate, je nach Produkt auch bis zu einem Jahr oder länger. Wichtig ist, das Produkt so früh wie möglich (und nicht erst am Tag des Verbrauchsdatums beispielsweise) einzufrieren. Die Behältnisse oder Umverpackungen sollten zum Einfrieren geeignet sein und gut geschlossen werden, um Frostschäden und somit eine Qualitätsminderung der Produkte zu vermeiden.

**Einkochen** und **Einmachen** sind lange bewährte Methoden, um die Haltbarkeit von Lebensmitteln zu verlängern. Bei 70 - 100°C und entsprechendem Zusatz von Zucker werden aus (vor allem) verschiedensten Obstsorten Marmeladen, Gelees, Kompotte, Säfte oder Sirup hergestellt. Für eine Marmelade beispielsweise eignen sich alle Fruchtarten und Mischungen aus diesen. Der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt! Um die optimalen Voraussetzungen für eine lange Haltbarkeit zu schaffen (Marmelade hält problemlos mehrere Jahre!), ist es besonders wichtig, dass beim Abfüllen sauber gearbeitet wird.

Eine weitere Möglichkeit der Haltbarmachung ist das **Einlegen in Öl oder Essig, Salz oder Alkohol**. Hierfür eignen sich unterschiedlichste Obst- und Gemüsesorten.

Beim **Trocknen oder Dörren** wird den Lebensmitteln das Wasser entzogen. Dies ist teilweise an der offenen Luft möglich (z.B. bei Kräutern), teilweise jedoch nur mit einem entsprechenden Dörrautomaten (z.B. für Obst, Gemüse oder Fleisch).

Eine in Haushalten seltener genutzte Methode, da oft die entsprechend nötige Ausrüstung fehlt, ist das **Räuchern** von Fleisch und Fisch.

Zusätzlich zu den bereits genannten Methoden können Lebensmittel (z.B. Kraut) durch **Milchsäuregärung** haltbar gemacht werden. Ein Vorteil dieser Methode ist, dass viele Vitamine und weitere Inhaltsstoffe erhalten bleiben.

### First in - First out - Prinzip

Ein häufiger Grund für Lebensmittelabfälle ist, dass Lebensmittel übersehen bzw. vergessen werden und deshalb verderben. Lebensmittel sollten daher so in Schränke, Regale etc. einsortiert werden, dass **im vorderen, leicht sichtbaren Bereich** immer jene **Lebensmittel** zu finden sind, **die als erste das Haltbarkeitsdatum erreichen**. Dies gilt für alle Lebensmittelgruppen und für alle Aufbewahrungsorte im Haushalt. **Neu gekaufte Produkte sollten hinten in die Regale oder Schränke geschichtet werden.**

### Portionsplanung

Es ist oftmals schwer abzuschätzen, welche Mengen an Lebensmittel wirklich benötigt werden. Besonders große Schwierigkeiten machen hier oft die Beilagen. Vertrauen Sie bei der Portionsplanung auf Schätzungen und Angaben zur Portionsgröße, die bereits bestehen und leicht im Internet zu finden sind. Planen Sie nicht mehr als eine Portion pro Person!

### Umgang mit Haltbarkeitsdaten

**Vertrauen Sie Ihren Sinnen!** Durch Sehen, Riechen und Schmecken können Sie selbst herausfinden, ob Lebensmittel, die das **Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten** haben, noch gegessen werden können.

Lebensmittel, die das Verbrauchsdatum überschritten haben (z.B. rohes Fleisch oder Fisch), sollten nicht mehr verzehrt werden.

Mehr Informationen zu der genauen Bedeutung der beiden Haltbarkeitsdaten finden Sie im „Hintergrundwissen zu Modul M1“.

### Schenken macht Freu(n)de

Wenn zu viel eingekauft und gekocht wurde oder aber etwas gekauft wurde, das nicht den eigenen Geschmacksvorstellungen entspricht, macht es Sinn, die jeweiligen Lebensmittel zu verschenken anstatt sie zu entsorgen. Bieten Sie diese Lebensmittel nicht nur Ihrer Familie, sondern auch FreundInnen, NachbarInnen oder sogar ArbeitskollegInnen an!



# Möglichkeiten zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen

Hintergrundwissen zu  
MODUL M2

## Resteverwertung

Obst und Gemüse, Brot und Gebäck sowie Milchprodukte landen häufiger im Müll als andere Lebensmittel. Dabei ist es heutzutage einfacher denn je, ein passendes Rezept zur Verarbeitung verschiedener Reste zu finden! Zahlreiche Internetportale bieten kostenlos tausende Rezepte und machen es damit möglich, ein Rezept zu finden mit dem genau jene Reste, die sich noch im Haushalt befinden, kreativ verarbeitet werden können.

Ein Klassiker unter den Restl-Rezepten sind beispielsweise **Smoothies**. Für einen Smoothie werden Obst und/oder Gemüse fein mit dem Mixstab pürieren. Die Konsistenz kann mit der Beigabe von Wasser, Säften oder Joghurt/Milch entsprechend angepasst werden. Smoothies sind nicht nur blitzschnell hergestellt, sondern auch sehr gesund und **perfekt für das Verarbeiten von Obst- und Gemüseresten**.

Doch auch aus schrumpeligen Äpfeln, einem Eck Käse, gekochten Nudeln oder sogar einem Rest Kartoffelpüree können noch schmackhafte Gerichte gezaubert werden. Ein paar Beispiele sind nachfolgend aufgelistet.

Viel Spaß beim Nachkochen!

### Ein paar Ideen für die „Restl-Verwertung“

#### **Püreeereste →**

Kartoffelcremesuppe: Zwiebel und Knoblauch (wer mag auch Speck und Karotten) anrösten, dann mit Mehl stäuben. Unter Rühren mit Milch aufgießen, Kartoffelpüree und Majoran hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

#### **Tomaten passiert/Saucenreste →**

Tomatencremesuppe: Zwiebel und Knoblauch anrösten, frische Tomaten hinzufügen, mit etwas Gemüsesuppe aufgießen und 20 min kochen lassen. Dann mit Schlagobers, Salz und Pfeffer abschmecken (evtl. Zitronensaft) und fein pürieren.

#### **Käse →**

Sämtliche Käsereste eignen sich zum Überbacken.

#### **Nudeln/Reis Reste →**

Eiernudeln/-reis: In der Pfanne mit etwas Öl rösten, Ei verquirlen und untermischen. Gemüsereste nach Lust und Laune mit anbraten.

#### **Tomaten und Weißbrot / Semmeln / Baguette →**

Bruschetta: Brot in Scheiben schneiden und 5-10 min im Ofen grillen oder im Toaster toasten bis sie kross sind. Tomaten in Würfeln schneiden, mit Olivenöl, Kräuter und evtl. Knoblauch mischen, würzen, auf die Brotscheiben verteilen.

#### **Schrumpelige Äpfel →**

Apfelmus: Schälen und schneiden, mit etwas Wasser bedecken, Zimt und Zucker nach Geschmack hinzufügen, 20 min kochen. Mit dem Stabmixer pürieren. Eventuell mit Zitronensaft verfeinern. Hält einige Tage im Kühlschrank. Kann auch wie Marmelade in Gläser abgefüllt werden.