

Alle Jahre wieder ...

... zu viele (Lebensmittel-)Abfälle



Gerade in der Weihnachtszeit bietet der Lebensmittelhandel eine Vielzahl an Produkten an. Vor den Weihnachtsfeiertagen werden die Lebensmittelabteilungen der Supermärkte regelrecht gestürmt.

Einige Tage später findet man bei den Haushalten - oft original verpackt - vieles davon im Müll!

Gute Einkaufsplanung, richtige Lagerung und kreatives Restkochen helfen, damit von den wertvollen Lebensmitteln nichts weggeworfen werden muss.



Wir alle haben es in der Hand, Lebensmittelabfälle zu vermeiden.

Hier ein paar Tipps:

- ☑ Kontrollieren Sie vor dem Einkauf Ihre Vorratsschränke - und schauen Sie, welche Schätze sich dort verbergen.
- ☑ Nehmen Sie sich die Zeit und schreiben Sie eine Einkaufsliste.
- ☑ Lassen Sie sich nicht von Rabattaktionen verleiten, damit Sie nur das besorgen, was wirklich verbraucht werden kann.
- ☑ Gehen Sie möglichst nicht mit leerem Magen einkaufen.
- ☑ Achten Sie auf die Einhaltung der Kühlkette sowie die richtige Lagerung.
- ☑ Aus den Zubereitungsresten und Überschüssen noch etwas Leckeres zaubern (Restl-Menüs) oder einfach einfrieren und zu einem späteren Zeitpunkt genießen.



Überlegen Sie auch, wann Sie zuhause sind und an welchen Tagen Sie bei Verwandten oder Freunden eingeladen sind. Planen Sie ein mehrgängiges Menü mit Vorspeise und Suppe, müssen die Portionen für den Hauptgang nicht mehr so groß sein.

Abfallarme Festzeit

Ebenfalls ein Beitrag zur Vermeidung von (Lebensmittel-)Abfällen ist der Einkauf saisonaler Produkte bei Ihrem Bauernmarkt in der Region - dies hilft sowohl Einkaufsmenge als auch Verpackungen einzusparen.

Fragen sie nach Lebensmittelgeschäfte in Ihrer Nähe, die komplett ohne - oder mit nur sehr wenig - Verpackungsmaterial auszukommen oder völlig auf Plastik zu verzichten.

Erhebungen zeigen, dass zur Weihnachtszeit bis zu 20 Prozent mehr Papier anfällt. Daher muss es beispielsweise nicht immer Hochglanz-Papier oder bedruckte Metallfolie als Geschenkpapier sein. Verleihen Sie ihren Geschenken eine persönliche Note mit Packpapier oder umweltfreundlichen Schachteln, die sie originell bemalen oder bekleben. Aber auch aus Stoffsäcke oder alten Kleidungsstücken und Körben, kann man wiederverwendbare originelle Verpackungen gestalten - und sind ein wesentlicher Beitrag für eine abfallarme Festzeit.

Jeder Einzelne kann zu einer abfallarmen Festzeit beitragen. Keine Maßnahme ist zu klein.

Restl-Menü

Speziell für die Weihnachtsfeiertage:

Reste-Strudel

Hendl, Ente oder Gans (Reste)
250 g Gemüse (Reste)
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer
Blätterteig, 1 Ei

Blätterteig mit Fülle belegen, einrollen, mit Ei bestreichen und bei 200 Grad hellbraun backen.
Mit Blattsalat und Schnittlauch-sauce servieren.



Zwiebel und Knoblauch in kleine Stücke schneiden und in etwas Öl anrösten. Fleischreste und Gemüse dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen, kurz mitrösten und anschließend etwas auskühlen lassen.

Keksrestlkuchen

500 g Keksreste
300 ml Milch (heiß)
100 g Staubzucker
100 g Mehl
4 Eier
1 Pkg. Backpulver

200 g Kuvertüre für die Glasur
Verzieren nach Belieben



Kekse zerbröseln und in eine große Schüssel geben. Dann die Milch erhitzen, über die Kekse gießen und umrühren. Danach die Eier mit dem Staubzucker dick-cremig rühren und die feuchte Keksmasse unterrühren. Jetzt Mehl mit Backpulver vermengen und unterheben. Teig in eine befettete Kuchenform geben und ca. 40 min. backen - ausgekühlt mit Kuvertüre überziehen.

www.kochrezepte.at



Klicken Sie rein!

Mehr Infos zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen auf www.umweltverbaende.at/lebensmittel.



Wir machen's einfach.