

Ernährungsberatung an den Dienstleistungszentren Ländlicher Raum (DLR)



DLR Westerwald-Osteifel
Bahnhofstr. 32
56410 Montabaur
Tel.: 02602 9228-0

DLR Eifel
Brodeneckstr. 3
54634 Bitburg
Tel.: 06561 9480-0

DLR Rheinhessen-Nahe-Hunsrück
Rüdesheimer Str. 60-68
55546 Bad Kreuznach
Tel.: 0671 820-0

DLR Mosel
Gartenstr. 18
54470 Bernkastel-Kues
Tel. 06531 956-0

DLR Westpfalz
Neumühle 8
67728 Münchweiler
Tel.: 06302 9216-0

DLR Rheinpfalz
Breitenweg 71
67435 Neustadt
Tel.: 06321 671-0

www.ernaehrungsberatung.rlp.de

AKTIV GEGEN LEBENSMITTELVerschwendung

- Fakten und Tipps -



Ursachen für Lebensmittelverschwendung

In allen Bereichen, angefangen bei der Landwirtschaft über die Lebensmittelverarbeitung bis hin zum Konsumenten, werden Nahrungsmittel weggeworfen. Rund die Hälfte der Lebensmittel wird entsorgt, bevor sie den Endverbraucher überhaupt erreicht.



Die meisten Verbraucher unterschätzen das Ausmaß ihrer eigenen Lebensmittelverschwendung.

Die Fakten: in deutschen Haushalten wandern etwa 21% aller Lebensmittel in den Müll. Demnach wirft jeder Deutsche im Jahresdurchschnitt 80 kg Nahrungsmittel weg.

Das ist ein Wert von über 300 Euro. Fast ein Drittel der entsorgten Produkte landet sogar in der Originalverpackung in der Tonne.

Zuhause landen Nahrungsmittel im Mülleimer ...

- wenn Produkte das Mindesthaltbarkeitsdatum erreicht haben und irrtümlich für nicht mehr genießbar gehalten werden
- wenn Lebensmittel faule Stellen haben oder schimmelig sind
- wenn zu viel gekocht wurde
- bei schlechter Resteverwertung
- aufgrund von Fehlkäufen
- bei Nichtverbrauch von Großpackungen

Im privaten Haushalt gibt es viele Möglichkeiten, eine Verschwendung von Lebensmitteln zu vermeiden. Die effektivsten Wege sind eine gute Speisen- und Einkaufsplanung und eine sachgerechte Aufbewahrung von Lebensmitteln.

Wertschätzung statt Gedankenlosigkeit

Viele unserer Lebensmittel sind sehr billig. Was wenig kostet, ist auch wenig wert. Es fällt leicht, Überflüssiges wegzuworfen. Wir füllen unsere Einkaufswagen oft bis zur Kante und manchmal mit Produkten, die wir dann gar nicht essen.

Unsere Lebensmittel werden mit viel Aufwand und nach höchsten Standards produziert. Doch der Umgang mit ihnen ist oft gedankenlos. Wer weiß, woher ein Lebensmittel stammt, wie es angebaut und erzeugt wurde, wird mit Lebensmitteln bewusster umgehen und ihnen eine höhere Wertschätzung entgegenbringen.

Dies Wissen fehlt leider immer mehr. Dabei bieten landwirtschaftliche Hofläden oder Wochenmärkte gute Gelegenheiten, den Kontakt zum Ursprung der Produkte zu finden.

Veranstaltungshinweis:

„Was ist uns unser Essen wert?“

In Veranstaltungen und Aktionen der Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz wird über Lebensmittel und ihre Wertschätzung informiert und diskutiert.

Die Ernährungsberaterinnen möchten für einen sorgsamen Umgang mit Lebensmitteln sensibilisieren. Unter anderem erhalten Verbraucherinnen und Verbraucher Anregungen zur Vorratshaltung und kreativen Resteverwertung.

Orte und Termine im Internet unter
www.ernaehrungsberatung.rlp.de

ERNÄHRUNGSBERATUNG
| Rheinland-Pfalz

Reste kreativ verwerten: Gemüse-Paella

Zutaten für 4 Personen

| | |
|--------|--|
| 1 | Kohlrabi |
| 2 | Möhren |
| 1 | rote Paprikaschote |
| 2 | Zwiebeln |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 10 | Kirschtomaten |
| 2 EL | Rapsöl |
| 250 g | Risotto- oder Paellareis |
| 1 TL | Paprikapulver (rosenscharf) |
| 2 TL | Paprikapulver (eddesüß) |
| 500 ml | Gemüsebrühe (selbstgemacht oder gekauft) |
| | Salz, Pfeffer |
| 1/2 | Zitrone |
| 150 g | Joghurt |
| 2 | Frühlingszwiebeln |



- Kohlrabi und Möhren waschen, putzen, schälen und in Würfel schneiden. Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen.
- Öl in der Pfanne oder einem flachen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Kohlrabi-, Möhren- und Paprikastücke dazugeben und 2 Minuten andünsten. Reis dazugeben, mit der Hälfte des Paprikapulvers bestäuben und kurz andünsten. Mit der Brühe auffüllen und zum Kochen bringen. Mit Salz und Pfeffer würzen und umrühren.
- Reispfanne 10 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 °C auf der untersten Schiene garen. Die Tomaten draufgeben und 10 Minuten weitergaren.
- Inzwischen Zitronenhälfte auspressen. Joghurt mit restlichem Paprikapulver und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, die weißen und hellgrünen Abschnitte in feine Ringe schneiden. Gemüse-Reispfanne mit den Frühlingszwiebeln bestreuen und mit dem Paprikajoghurt servieren.

Einkäufe klug planen

Die wichtigsten Tipps für einen bedarfsgerechten Einkauf:

- Mahlzeiten planen
- Vor dem Einkauf überlegen, welche Lebensmittel noch vorhanden sind und verwendet werden können
- Notizen für den Einkauf machen
- Nicht von Sonderangeboten und Großpackungen verleiten lassen
- Nie hungrig einkaufen gehen.

Haltbarkeit überprüfen

Viele Verbraucher halten Lebensmittel mit abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum für verdorben. Das ist häufig eine Fehleinschätzung.

Das **Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)** eines Lebensmittels ist das Datum, bis zu dem dieses Lebensmittel unter angemessenen Aufbewahrungsbedingungen seine spezifischen Eigenschaften behält (§ 7, Lebensmittel-Kennzeichnungs-Verordnung). Der Verbraucher muss nach Ablauf der Mindesthaltbarkeit damit rechnen, dass das Lebensmittel nicht mehr voll seiner Erwartung entspricht. Denkbar sind Veränderungen des Aromas oder der Konsistenz.

Nach Ablauf des MHD können Produkte immer noch genusstauglich sein. Joghurt oder Quark z.B. können nach dem MHD meist ohne Bedenken verzehrt werden. Vertrauen Sie im Zweifelsfall dem Aussehen der Produkte und Ihrem Geruchssinn.



Das **Verbrauchsdatum** ist das Datum, ab dem leicht verderbliche Lebensmittel (z. B. Hackfleisch, rohes Geflügelfleisch) bereits nach kurzer Zeit eine unmittelbare Gefahr für die Gesundheit darstellen können. Sie sollten nach Ablauf des Verbrauchsdatums nicht mehr verzehrt werden.

Der Basisvorrat

Wenige Grundnahrungsmittel und frische Produkte reichen für leckere Gerichte aus. Legen Sie einen Basis-Vorrat für Ihren Haushalt an. Das sind die wichtigsten Produkte, mit denen Sie immer schnell ein schmackhaftes Essen auf den Tisch bringen.

Trockenware

- Mehl
- Reis
- Nudeln
- Hülsenfrüchte
- Zucker
- Kaffee, Tee, Kakao

Im Kühlschrank

- Eier
- Milch
- Käse
- Butter
- Joghurt, Quark
- Wurst

Frisches

- Äpfel
- Möhren
- Lauch
- Kartoffeln
- Zwiebeln
- Zitronen

Tiefgekühltes

- Gemüse: Blattspinat, Broccoli, Erbsen
- Fischfilet
- Hackfleisch
- geschnittenes Brot, Brötchen

Konserven

- Würstchen
- Fischkonserven
- Dosentomaten
- Gurken
- Sauerkraut
- Obst in Gläsern/Dosen
- Honig, Marmelade

Gewürzrepertoire

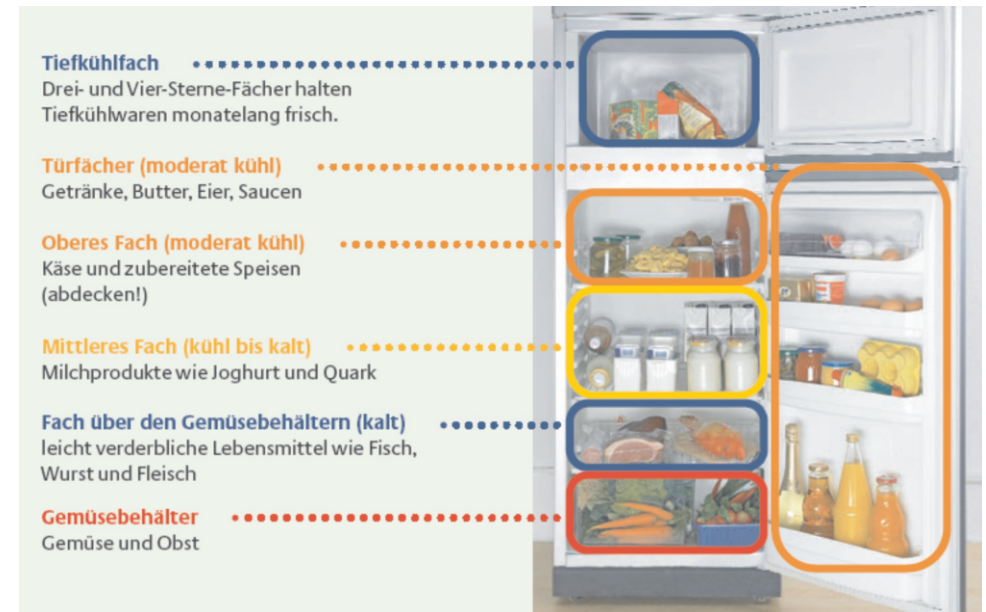
- Salz
- Pfeffer, Paprika, Curry
- Zimt, Nelken, Muskat
- Trockenkräuter
- Lorbeerblätter
- Senf

Saucen-Basics

- Rapsöl
- Essig
- Tomatenmark

Tipps für einen persönlichen „Notvorrat“ gibt es unter www.ernaehrungsvorsorge.de

Ordnung im Kühlschrank - Was gehört wohin?



Oben ist es im Kühlschrank wärmer als unten, denn kalte Luft sinkt ab. Im obersten Fach ist es ungefähr 8 - 9 °C. In der Mitte sind es 5 °C, unten nur 2 - 3 °C. Am wärmsten ist es mit etwa 9 °C in den Türfächern und im Gemüsefach. Die darüber liegende Glasplatte hält die Kälte ab.

Weitere Tipps:

- Kühltaste nicht unterbrechen, d.h. bei sommerlichen Temperaturen mit einer Kühlbox einkaufen gehen. Die Zutaten zu Hause sofort einlagern.
- Fisch, Fleischerzeugnisse oder Käse nach dem Einkauf aus Tüten oder Einwickelpapier nehmen und in verschließbaren Behältern lagern.
- Nicht alle Obst- und Gemüsearten eignen sich für den Kühlschrank, z.B. sind Bananen, Zucchini, Kartoffeln oder Paprika kälteempfindlich.