

Nicht für die Tonne

Zusammen gegen
Lebensmittel-
verschwendung



obeler
fenneng:**beete**buerg:
hunchereng
näerzeng

eis gemeng

Im Schnitt landet jedes achte Lebensmittel, das wir einkaufen, im Müll. Und damit wertvolle Ressourcen und jede Menge Geld. Doch manchmal weiß man einfach nicht, was es mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum genau auf sich hat und wie man Lebensmittel optimal lagert oder überhaupt erst richtig einkauft. Auf den nächsten Seiten erhalten Sie viele praktische Tipps, damit in Ihrer Küche Lebensmittel da landen, wo Sie hingehören – auf den Teller statt in die Tonne.

Einkaufsliste für wenig Reste

Einkaufen mit Plan

- Wer sich vor dem Einkauf eine Liste macht, hat genau im Blick, was er wirklich braucht.
- Wenn möglich lieber öfters einkaufen gehen, statt große Mengen auf Vorrat zu legen.
- Wer im Supermarkt zum Tragekorb statt zum Wagen greift, kann sich ganz einfach vornehmen:
Nur so viel einpacken, wie ich tragen kann.

Tipp: Vor dem Einkauf das Innere des Kühlschranks mit dem Handy fotografieren. Die perfekte Gedächtnisstütze im Supermarkt.

Hunger ist ein schlechter Ratgeber

Mit knurrendem Magen einzukaufen, verleitet zum vermehrten Griff in die Regale.

„Hässliches“ Gemüse kaufen

Riesige Mengen Lebensmittel landen im Müll, bevor sie überhaupt die Supermärkte erreichen.

Denn viele Verbraucher erwarten perfekt geformte Karotten, Gurken in Einheitsgröße und makellose Äpfel. „Krumme Dinger“ sind genauso lecker. Es muss nicht immer das Modelgemüse sein.



XXL-Packungen meiden

Aktionspreise und XXL-Packungen sind verlockend, aber oft landet ein Teil letztendlich im Müll.

Kühltasche mitnehmen

Damit leicht verderbliche Lebensmittel nicht schon auf dem Nachhauseweg Schaden nehmen, am besten eine Kühltasche verwenden, um die Kühlkette nicht zu unterbrechen.

Auf dem Markt einkaufen

Auf dem Markt sind viele Produkte noch einzeln und unverpackt erhältlich. Mengen können individuell bemessen werden.

Tipp: Beim Einkauf einfach kurz daran denken, dass zur Herstellung jedes Lebensmittels zahlreiche Ressourcen, Energie und Geld nötig waren. Wer zweimal überlegt, was er wirklich braucht, hilft Natur und Klima zu schützen – und schont nebenbei seinen Geldbeutel.

Reste, und nun?

Clever eingekauft und gekocht, doch trotzdem bleibt noch etwas übrig? Manchmal lässt sich das nicht vermeiden. Doch auch jetzt ist die Mülltonne noch lange nicht die letzte Option.

1. Kreative Resteverwertung:

- Gemüsereste im Smoothie:
Einfach in den Mixer geben, etwas Wasser hinzufügen und je nach Geschmack mit Obst, Kräutern, Gewürzen oder Ingwer pürieren.
- Trockene Brötchen werden zu Semmelknödeln und Paniermehl:
Hart gewordene Brötchen können sowohl zu Semmelknödeln als auch (gerieben oder im Mixer zerkleinert) zu Paniermehl verarbeitet werden. Letzteres hält sich, wenn es trocken gelagert wird, richtig lange und ist sogar gesünder als das meiste, gekaufte Paniermehl – diesem werden oft Zusätze wie Hefe und Salz beigemischt.
- Blätter nicht wegwerfen
Die Blätter von Radieschen, Rettich und Kohlrabi sind essbar und lecker. Man kann sie in Suppen, als Füllung für Ravioli oder Lasagne oder zu Pesto verarbeiten.

Rezeptideen

Blätter-Pesto

(ergibt ca. 150 ml)

Blätter von ca. 8-9 Radieschen,
Rettichen oder Kohlrabis

1 EL Pinienkerne

2 EL frisch geriebener Parmesan

3-4 EL Raps- oder Olivenöl

Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Pinienkerne in einer kleinen beschichteten Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Blätter waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen trennen. Grob hacken. Mit den Pinienkernen, dem Parmesan und dem Öl mit dem Stabmixer zu einer Paste pürieren.

Gegebenenfalls etwas Öl oder Parmesan hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer würzen. In ein Glas füllen und so viel Öl hinzugeben, dass das Pesto vollständig bedeckt ist.

Kartoffelrösti mit Käse und Porree

700 g Kartoffeln vom Vortag

100 g geriebener Käse

Porree, Eier, Salz, Muskat, Pfeffer

4 Esslöffel Mehl und Pflanzenöl

Die gekochten Kartoffeln grob reiben, ebenso den Käse. Den Porree in ganz feine Streifen schneiden.

Die Kartoffeln, den Käse und den Porree in einer Schüssel mit dem Ei und dem Mehl vermengen, würzen und abschmecken.

Eine (beschichtete) Pfanne auf dem Herd heiß werden lassen, etwas Pflanzenöl dazugeben. Teig in die Pfanne geben. Die Teighäufchen flach drücken und von beiden Seiten goldbraun braten.

2. Gib' mir den Rest: Foodsharing

Lebensmittel teilen statt wegwerfen: das ist die Devise.

Wenn Sie etwas für andere übrig haben, fragen Sie doch einfach bei Ihren Nachbarn oder Freunden nach, ob sie noch etwas gebrauchen können.

Auch in Gemeinschaftsgärten bestehen oft Tauschstrukturen, um der Lebensmittelverschwendung den Kampf anzusagen. Weitere Informationen gibt es auf: www.antigaspi.lu

3. Und im Restaurant?

Auch hier ist wegwerfen viel zu schade. Fragen Sie ruhig, ob Sie übriggebliebenes Essen mitnehmen können.

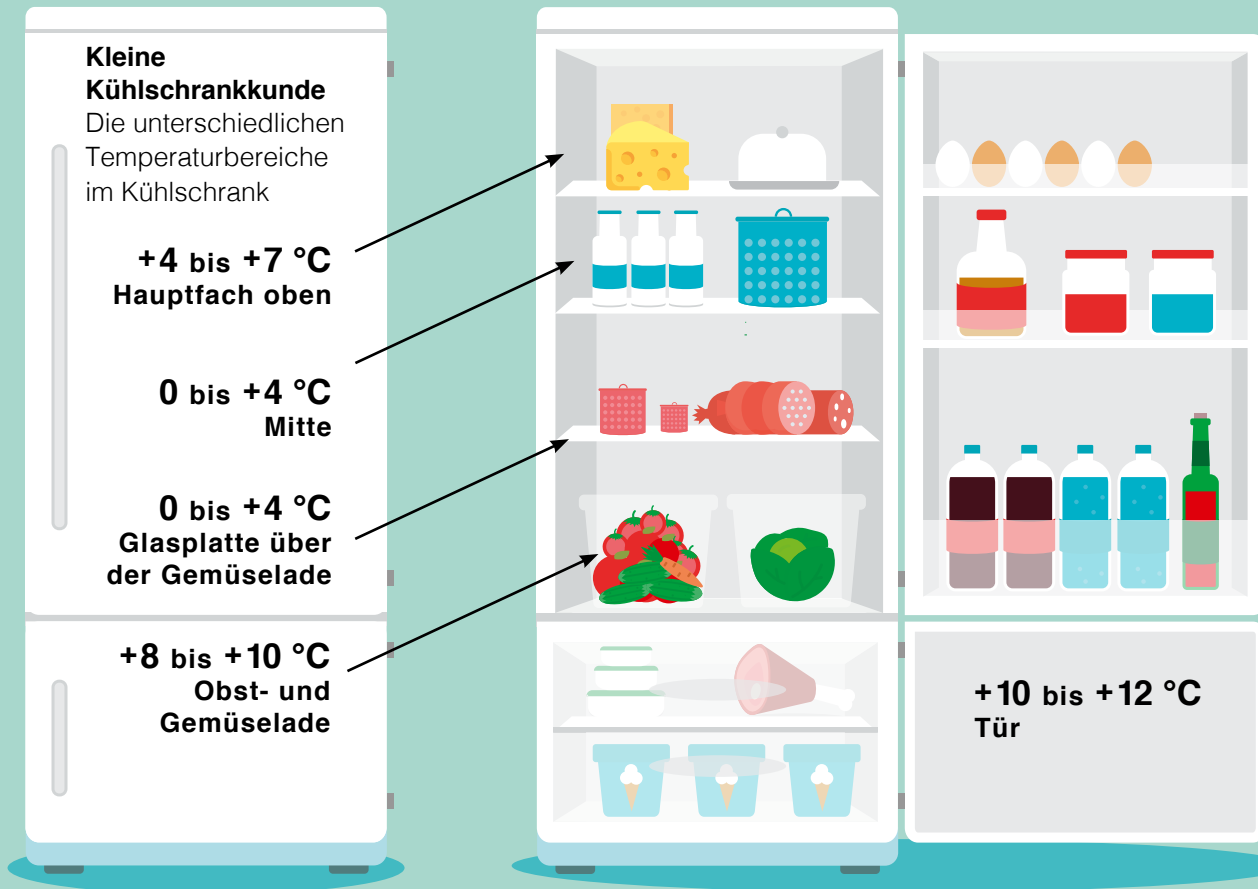
Hierzu läuft unter dem Namen „Ecobox“ auch eine neue Initiative in Luxemburg. Mehr Informationen finden Sie unter: www.ecobox.lu

„In Bezug auf Lebensmittel sollten Eltern ihrem Nachwuchs ein Vorbild sein. Wenn Reste zu Hause verwertet statt weggeworfen werden, lernen die Kinder die Lebensmittel wertzuschätzen.“

Josée Lorsché,

Schöffin für Familien- und Bildungspolitik

Richtig lagern!



Essensreste ohne Plastikmüll lagern

Reste bedecken viele mit Frischhaltefolie, um sie bis zum nächsten Tag im Kühlschrank aufzubewahren. Sie können in wiederverwendbaren Boxen oder alten Schraubgläsern gelagert werden. So wird viel Verpackungsmüll gespart.

Dosen lieber leeren

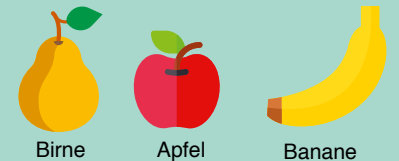
Aus dem Weißblech der Dose kann im Kühlschrank ungesundes Zinn in die Lebensmittel übergehen. Auf der sicheren Seite ist, wenn der Inhalt der offenen Dose in ein wiederverwendbares, verschließbares Gefäß umfüllt.

Temp.	Kühlschrankbereich	Lebensmittel
+4 bis +7 °C	Hauptfach oben	Käse, Fertiggerichte, Speisereste, Kuchen
0 bis +4 °C	Mitte	Milch, Joghurt, Sahne
0 bis +4 °C	Glasplatte über der Gemüselade	Fleisch, Fisch, Weich- und Krustentiere, Fleisch und Wurst
+8 bis +10 °C	Obst- und Gemüselade	Gemüse und Obst
+10 bis +12 °C	Tür	Eier, Butter, Marmelade, Senf, Ketchup, Mayonnaise, Getränke

Tipp: Obst und Gemüse richtig lagern

Bei der Lagerung von Obst und Gemüse spielt das Reifungsgas **Ethylen** eine große Rolle. Bestimmte Früchte sondern es während ihrer Reifung ab. Umliegendes Obst und Gemüse verdirbt dadurch schneller. Die Verwendung einer Obstschale ist also nicht die beste Lösung.

Nicht zusammen lagern:



Birne

Apfel

Banane

Bananen sollte man grundsätzlich getrennt von anderem Obst und Gemüse lagern – idealerweise hängend, denn liegend bekommen sie leicht Druckstellen.

Diese Lebensmittel gehören nicht in den Kühlschrank:



Tomaten

Karotten

Bananen

Brot

Kartoffeln

Kaffee

Zwiebeln und Knoblauch

Zitrusfrüchte

Gurken

3

Richtig lagern!

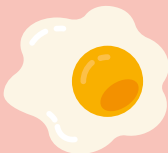
Was ist wie lange haltbar?

Laut EU-Recht muss auf fast allen verpackten Lebensmitteln und Getränken ein Hinweis auf das **Mindesthaltbarkeitsdatum** aufgedruckt sein. Dieses Datum gibt den Zeitpunkt an, bis zu dem ein ungeöffnetes Lebensmittel bei richtiger Lagerung seine typischen Eigenschaften behält. Es handelt sich also um eine Garantie des Herstellers für die Qualität des Produkts – nicht um einen Stichtag, an dem das Lebensmittel mit Sicherheit verdorben ist. Daher kann man fast alle Lebensmittel auch noch mehrere Tage bis hin zu Monate über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus bedenkenlos verzehren. Sie dürfen auch noch verkauft werden.

Aufgepasst: Nicht mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum verwechseln sollte man das **Verbrauchsdatum**. Lebensmittel mit dem Hinweis „zu verbrauchen bis“, sollte man tatsächlich vor diesem Datum verzehren, beispielsweise Hackfleisch oder rohen Fisch.

Eier

- im Kühlschrank 2 bis 4 Wochen über das MHD hinaus haltbar (Empfehlung: Die Eier dann nur noch zum Kochen und Backen verwenden)
- Tipp:** Ein Ei in ein Glas mit kaltem Wasser legen. Sinkt es, ist es in Ordnung, schwimmt es oben, ist es verdorben.



Saft

- meist weit über das angegebene MHD haltbar, in Glasflaschen sogar bis zu einem Jahr und in Karton oder Plastik immer noch einige Monate. Wird angebrochener Saft gut gekühlt, kann er sich bis zu 2 Wochen lang halten. Auch hier gilt: Anschauen, riechen, im Zweifelsfall probieren.



Käse

- je härter und je älter, desto länger hält sich Käse
- Käse am Stück bleibt länger frisch als Schnittkäse:
- Hartkäse bleibt im Kühlschrank 2 bis 3 Wochen frisch, Schnittkäse ca. 10 Tage.

Tipp: Bildet sich auf dem Käse weißer Schimmel, kann man ihn großzügig entfernen. Nur wenn sich grünlicher Schimmel bildet, der den ganzen Käse überzieht, muss man ihn wegwerfen. Käse muss atmen können, daher lieber in Wachspapier (Käsepapier) oder ein angefeuchtetes Tuch als in Plastik verpacken.



Milch

- Ungeöffnete Milch ist nach Ablauf des MHD in der Regel mindestens noch 3 Tage haltbar, H-Milch etwas länger.
- Geöffnet hält sich Frischmilch im Kühlschrank etwa 3 Tage, H-Milch bis zu 7 Tage lang. Während Frischmilch sauer und dick wird, wenn sie schlecht ist, wird H-Milch nicht sauer und man



kann lediglich am leicht bitteren Geschmack erkennen, wenn sie verdorben ist.



Salat

- Salate halten sich ungewaschen und am Stück im Kühlschrank-Gemüsefach einige Tage; auch gewaschen kann man sie etwa 3 Tage in einem verschlossenen Behälter lagern.

Tipp: In ein leicht feuchtes, mit Zitrone oder Essig beträufeltes Tuch oder Küchenpapier gewickelt, bleibt Salat länger frisch. Sind die Blätter schmierig, faulig oder schimmelig, gehört der Salat in den (Bio-)Müll.

Brot

- Nur auf in Plastik verpacktem Industrie-Brot steht ein MHD. Nach Ablauf ist es in der Regel noch mindestens einige Tage lang genießbar.
 - Brotlaibe halten prinzipiell länger als in Scheiben geschnittenes Brot, Roggenlänger als Weizenbrot.
 - Bei Schimmelbefall sollte das ganze Brot entsorgt werden, da der Verzehr gesundheitsschädlich sein kann.
- Tipp:** Brot hält sich am besten, wenn man es in einem luftdurchlässigen Behälter wie etwa einem Brotkasten lagert. Luftdicht in Plastik verpackt fängt es schnell an zu schimmeln.



Pilze

Pilze sind im Kühlschrank 2 bis 3 Tage haltbar. Am besten werden sie in ein luftdurchlässiges Gefäß gelegt. Champignons nicht in einem geschlossenen Plastikbeutel lagern, sie werden feucht und schrumpelig.



Wurst



- Ungeöffnete Wurstwaren können zwar unter Umständen noch ein paar Tage nach Ablauf des MHD gut sein, aber dennoch ganz genau prüfen, ob das Produkt noch einwandfrei aussieht, riecht und sich anfühlt – und im Zweifelsfall lieber nicht probieren.

- Geöffnet hält sich Wurst im Kühlschrank einige Tage – je nach Produkt – bis zu einer Woche.

Schon gewusst?

Es gibt Lebensmittel, die quasi niemals verderben, wie Honig, weißer Reis, Zucker, Ahornsirup oder Weißweinessig.

„Sich vernünftig und mit Maß ernähren – ein wesentlicher Beitrag gegen die Verschwendung von Lebensmitteln.“

Gusty Graas, Schöffe für Abfallwirtschaft

4

Was ist wie lange haltbar?

Kampagne „Zusammen gegen Lebensmittel- verschwendung“

02.–17.07.2018
in Bettemburg

Programm

Montag, den 02.07.2018 um 19.30 Uhr

Eröffnung der interaktiven Ausstellung über Lebensmittelverschwendung im Beisein von Landwirtschaftsminister Fernand Etgen im Foyer der Sporthalle in Bettemburg.

Die Ausstellung können Sie täglich vom 3. bis zum 11. Juli von 7.30-12.00 Uhr und von 13.30-22.00 Uhr besichtigen.

Dienstag, den 03./10./17.07.2018 um 15.00 Uhr

„Foodsharing“- Aktion auf dem Bettemburger Frischemarkt in Zusammenarbeit mit den Bettemburger Marktleuten.

Donnerstag, den 05.07.2018 um 20.00 Uhr

**Filmabend im Kino „Le Paris“ Dokumentarfilm
„Frisch auf den Müll –
die globale Lebensmittelverschwendung“**

Bis zu 20 Millionen Tonnen Lebensmittel werden jedes Jahr allein in Deutschland weggeworfen. Und es wird mehr! Auf der Suche nach den Ursachen der Lebensmittelverschwendung spricht Dokumentarfilmer Valentin Thurn mit Supermarkt-Managern, Bäckern, Großmarkt-Inspektoren, Ministern, Bauern und EU-Politikern.

Der Eintritt ist frei.
Dauer: 43 Minuten
Sprache: Deutsch

Dienstag, den 10.07.2018 um 15.00 Uhr

Infostand von „OUNI“, dem ersten verpackungsfreien Laden in Luxemburg, auf dem Bettemburger Frischemarkt, mit Tipps wie man Abfall reduzieren und bewusster einkaufen kann. Drei ökologische Verpackungen werden verschenkt! In Zusammenarbeit mit den Verantwortlichen des Unverpackt-ladens „OUNI“, www.ouni.lu



Samstag, den 14.07.2018 von 9.00 bis 12.00 Uhr

Gratis Workshop „Wasteless“

mit Martine Maeder im Centre Louis Ganser

Wie kann ich Abfall vermeiden beim Einkaufen, im Bad, bei der Kleidung? Wie kann ich Kosmetik- und Putzartikel selbst herstellen, wie zum Beispiel Waschmittel, Spülmaschinenpulver, Deo und Bodyscrub?

Melden Sie sich beim Umweltamt der Gemeinde bis zum 13. Juli unter der Nummer 51 80 80 247/248 oder per Mail auf ecologie@bettembourg.lu, nach dem Prinzip „first come, first served“!

Wichtig! 5-6 Behälter aus Glas oder Gläser mit Schraubverschluss jeweils mit Deckel mitbringen.

Dienstag, den 17.07.2018 um 15.00 Uhr

„Zero-Waste“ Info- und Verkaufsstand mit selbstgemachten Produkten, wie zum Beispiel Seifen und Waschpulver auf dem Bettemburger Frischemarkt, in Zusammenarbeit mit Martine Maeder.

Für weitere Informationen, besuchen Sie bitte unsere Internetseite www.bettembourg.lu oder unsere **Facebookseite**.

obeler
fenneng:beeteburg:
hunchereng
näerzeng
eis gemeng

KlimaPakt
meine Gemeinde engagiert sich

Weitere Informationen

Hier geht's zur Kampagne gegen Lebensmittelverschwendung des Ministerium für Landwirtschaft, Weinbau und Verbraucherschutz. Auf der Webseite erhalten Sie viele weitere Tipps, rund um die Vermeidung von Abfällen. www.antigaspi.lu

Cent Buttek Beetebuerg

Auch die Cent Buttek Beetebuerg a.s.b.l. ist aktiv gegen Lebensmittelverschwendung, indem sie nicht verkaufte aber noch genießbare Waren einsammelt (ungefähr 600 Tonnen im Jahr). Sie unterstützt Einwohner in prekären Situationen durch das Weiterverteilen der Lebensmittel. Ungefähr 400 Familien sind vom jeweiligen Office social autorisiert und profitieren von der Hilfe. Weitere Informationen erhalten Sie bei Arthur Zeimet (Tel. 621 598 420)

Helfen Sie mit:

- Als ehrenamtlicher Mitarbeiter beim Warentransport, der Kontrolle der Lebensmittel oder ihrer Ausgabe.
- Mit einer Spende auf das Konto
BCEE LU20 0019 3055 1235 4000.

Kontakt

Cent Buttek Beetebuerg
12, Rue de la Gare
L-3236 Bettembourg

Geöffnet dienstags von 15 bis 18 Uhr sowie
freitags von 15 bis 18 Uhr.

Impressum

© Administration communale de Bettembourg
Koordination: Service écologique
Umsetzung: binsfeld
Druck: EXE

