

ESSEN *ist kein* ABFALL

Wir **KONSUMENTEN** werfen jährlich
Millionen Tonnen an Lebensmitteln weg.
Wir **KONSUMENTEN** können das ändern.



**STOPP DER
ESSENSVERNICHTUNG**

STOPP

Viele von uns haben den Bezug zu den Lebensmitteln bereits völlig verloren. Wir leben in einem Überfluss an Essbarem und bringen den Nahrungsmitteln keine Wertschätzung mehr entgegen. Lebensmittel sind jederzeit verfügbar und zu Dumpingpreisen zu bekommen. Sie mutieren immer mehr zu Wegwerfartikeln, die einfach, rasch und ohne Skrupel entsorgt werden. Die Folgen unserer Verschwendungssucht sind katastrophal. Wir sind mitverantwortlich für die Umweltzerstörung, für Not und Elend in den dritten Weltländern und am Raubbau unseres Planeten. Ein Großteil der Abfälle ist vermeidbar. Wir als Konsumenten können einen entscheidenden Beitrag leisten, um die Essensvernichtung zu stoppen. Denn Essen ist Leben!

100.000

Kisten mit essbaren Lebensmitteln werden monatlich in Tirol auf den Müll geworfen. Dies sind circa 3.333 Kisten pro Tag. Würde man die Kisten aneinander reihen, ergäbe dies eine Strecke von Innsbruck bis Wörgl.



VOM FELD BIS ZUM TELLER

Ein Drittel der weltweit für den menschlichen Verzehr geernteten und produzierten Lebensmittel landen auf dem Müll. In Österreich werden 1,8 Millionen Tonnen Lebensmittel jährlich vernichtet. Mit dieser Menge könnte die gesamte Innsbrucker Bevölkerung mehrere Jahre versorgt werden. Jedes zweite noch genießbare Gemüse- bzw. Milchprodukt und jede vierte Brot- und Backware wird gewissenlos entsorgt. Verantwortlich dafür sind wir alle, von der Landwirtschaft, der verarbeitenden Industrie über den Handel bis zu den einzelnen Haushalten.

1,8

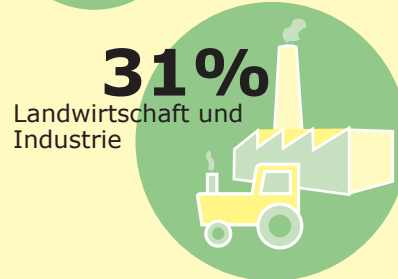
WER WIE VIEL WEGWIRFT

1,8 MIO. TONNEN PRO JAHR IN ÖSTERREICH



27%

Handel, Gastronomie
und Catering



31%

Landwirtschaft und
Industrie



42%

Konsumenten,
Haushalte

WAS WIR WEGWERFEN

Viele Konsumenten glauben, sorgsam mit den Lebensmitteln umzugehen. Ein paar Scheiben Brot hier, ein paar Tomaten da, ist ja nicht so schlimm. Wir verbrauchen ja sonst alles Essbare bis auf Putz und Stängel. Falsch! Auch in österreichischen Privathaushalten werden schätzungsweise rund 91 Kilogramm Lebensmittel jährlich pro Kopf weggeworfen*. Beinahe 13 Prozent der Lebensmittel, die wir kaufen, wandern somit schnurstracks auf den Müll. Zwei Drittel davon, also circa 60 Kilogramm (165 Gramm pro Tag) können durch kluges Handeln vermieden werden. Warum tun wir nichts gegen diesen Wahnsinn?



* Preparatory Study on food waste across EU 27, European Commission, Oktober 2010
Vergleiche auch FAO-Studie „Global food losses and food waste“, 2011, Zahlen für Europa

11%

Fleisch und Fisch

28%

Back- und Teigwaren

12%

Milchprodukte
und Eier

27%

Obst und Gemüse

22%

Speisereste, Getränke
und Sonstiges

Quelle: Institut für Abfallwirtschaft, BOKU Wien, Sekundärstudie Lebensmittelabfälle in Österreich, Nov. 2012

300 EURO FÜR DEN MÜLL

Jeder von uns gibt im Jahr durchschnittlich rund 300 Euro für Lebensmittel aus, die nicht gegessen werden und auf dem Müll landen. In Österreich zählen Brot, Obst und Gemüse zu den Lebensmitteln, die am häufigsten weggeschmissen werden. Viele Nahrungsmittel werden ganz und noch original verpackt entsorgt.

WARUM WIR SO VIEL WEGWERFEN

Es gibt verschiedene Gründe, warum wir so viele Lebensmittel Jahr für Jahr verschwenden. Sich der Gründe bewusst zu werden ist ein erster Schritt zur Vermeidung von Essensmissbrauch.

7 Gründe für unsere Lebensmittelverschwendung

ÜBERMÄSSIGER LEBENSMITTELZUGANG

Meist kaufen wir zu viel ein. Die Verlockungen der bunten Warenwelt lassen uns immer wieder in die Einkaufsfalle tappen. Sonderangebote und Werbeaktionen der Konzerne tun ihr Übriges, um den Verkauf und damit die Verschwendung von Lebensmitteln anzukurbeln. Die Nimm-Drei-Zahl-Zwei-Kampagnen sind uns allen bekannt. So werden jährlich Unmengen an Lebensmitteln eingekauft, die schließlich, teils noch originalverpackt, auf dem Müll landen.

MINDESTHALTBARKEITSDATUM (MHD)

Das MHD ist nicht das Ablaufdatum! Es zeigt lediglich an, wie lange ein Produkt seine typischen Eigenschaften wie beispielsweise Konsistenz und Farbe behält. Oft lassen wir uns von dem MHD in die Irre führen und werfen noch lange genießbare Lebensmittel weg.

FALSCHER LAGERUNG

Lebensmittel müssen richtig gelagert und gekühlt werden. Durch eine falsche Lagerung werden Nahrungsmittel nicht mehr genießbar und müssen entsorgt werden. Durch Unwissenheit gehen hier viele köstliche Lebensmittel verloren.

ZU VIEL GEKOCHT

Sich viel zuzumuten ist ja an sich keine schlechte Tugend. Doch beim Kochen und Essen hat das fatale Folgen. Wenn die Portionen größer als der Hunger sind, werden in Summe Berge an Speiseresten entsorgt.

EINSTELLUNG

Der persönliche Umgang mit Lebensmitteln wird stark von unseren Einstellungen und Gewohnheiten bestimmt. Wir kaufen viele verschiedene Lebensmittel ein, damit wir eine große Auswahl haben, ohne diese schlussendlich zu konsumieren. Oft kaufen wir Lebensmittel ein, weil deren Verzehr gesund wäre und beruhigen damit unser Gewissen. Köstliches Obst und Gemüse landet dadurch auf dem Kompost. Und häufig schmeissen wir Lebensmittel aus schlichter Bequemlichkeit oder Ignoranz weg. Es ist uns einfach egal.

OPTISCHE KRITERIEN

Was bei der Ernte, bei der Verarbeitung und im Handel schon längst ein Akt der Normalität ist, hat auch uns Konsumenten erfasst. Die Selektion von Lebensmitteln nach optischen Kriterien. Äpfel mit Druckstellen, bräunliche Bananen oder verrunzelte Paprika werden schon mal weggeschmissen. Das Auge isst ja schließlich mit, sagt man. Dadurch werden große Mengen an genießbaren Lebensmitteln einfach weggeschmissen.

RESTEVERWERTUNG

Leider fehlt vielen von uns das Wissen, wie man aus Lebensmittelresten köstliche Speisen zaubert. Gerade wenn man zu viel eingekauft hat ist eine kluge Resteverwertung ein Muss, um der Lebensmittelverschwendung entgegenzuwirken.

DIE FOLGEN

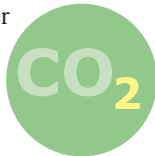
RESSOURCEN

Die Produktion von Lebensmitteln verbraucht Unmengen an Energie, Wasser, Dünger und wertvolle Ackerflächen. Für einen Kilo Brot werden 1.000 Liter Wasser verbraucht, für ein Kilogramm Fleisch sind es sogar 15.500 Liter. Ein Viertel des weltweiten Wasserverbrauchs wird für den Anbau von Nahrungsmitteln verwendet, die später auf dem Müll landen. Zudem wird die Arbeitskraft vieler Menschen vergeudet.



UMWELT

Circa 30 Prozent der weltweiten Treibhausgase hängen mit unserer Ernährung und Essgewohnheit zusammen. Die Erzeugung und der globale Transport von Nahrungsmitteln, die schließlich am Müll landen, führt zu gewaltigen Mengen an Treibhausgasen, die unsere Umwelt zerstören. Unser Konsumverhalten führt zu großflächigem Anbau von Lebensmitteln mit einer weitreichenden Umweltzerstörung (beispielsweise durch Rodung von Regenwald). Lebensräume, Tiere und Pflanzenarten sind davon bedroht.



GLOBALE DIMENSION

Wir essen vom gleichen globalen Teller, wenn wir ein Steak aus Argentinien bestellen oder Erdbeeren aus Marokko. Der damit verbundene Transport führt zu Verlusten an kostbaren Lebensmitteln. Unser Umgang mit Nahrungsmitteln hat Auswirkungen auf das Leben von Millionen Menschen in Schwellen- und Entwicklungsländern. Die von uns weggeworfenen Lebensmittel treiben die Preise im Rest der Welt und führen zu steigenden Kursen an den Börsen. Unsere Wegwerfmentalität führt damit indirekt zu Hunger, Leid und Elend.



WELTHUNGER

Rund ein Drittel der weltweit produzierten Lebensmittel geht verloren oder wird verschwendet. In Europa werfen wir jedes Jahr drei Millionen Tonnen Brot auf den Müll. In Wien besteht ein Viertel des Restmülls aus unverbrauchten Lebensmitteln und im Haushaltsmüll der Briten landen jeden Tag 5,1 Millionen Kartoffeln und 4,4 Millionen Äpfel. Gleichzeitig leiden über eine Milliarde Menschen an Hunger, die meisten davon in Afrika und Lateinamerika. Aber auch in reichen Industriestaaten hungern mittlerweile schon rund 10 Millionen Menschen. Mehr als fünf Millionen Kinder sterben jährlich

35

Wegen mangelnder Kühlung beim Transport landen 35 Prozent des Gemüses auf dem Müll.



30

Circa 30 Prozent aller verpackten Lebensmittel werden ungeöffnet weggeworfen.



5

Alle fünf Sekunden verhungert weltweit ein Kind unter zehn Jahren.



PERSÖNLICHES ENGAGEMENT

Jeder von uns kann durch etwas Eigeninitiative gesellschaftliche Veränderungen mitgestalten. Unterschiedliche Projekte weltweit zeigen, welche positiven Auswirkungen persönliches Engagement haben kann.

DAS PROJEKT MIKIKO (MIT KINDERN KOCHEN)

Franz Metzler, pensionierter Meisterkoch, Umweltpreisträger der Stadt Innsbruck und Obmann des Vereins konFOODzius bietet mit Unterstützung des Umweltvereins Tirol einen Kochunterricht der besonderen Art. Im Mittelpunkt steht die Sensibilisierung der Schüler und Schülerinnen für den Wert unserer Lebensmittel. Neben dem regionalen Lebensmitteleinkauf und der richtigen Lebensmittellagerung sind die Resteverwertung und die Abfallvermeidung zentrale Themen.

KINDER SIND UNSERE ZUKUNFT

In den Schulküchen vor Ort können die Kinder das Erlernte gleich ausprobieren und ihre Kochtalente in der „Restlküche“ zeigen. So wird die Theorie mit der Praxis verbunden und der achtsame Umgang mit den Lebensmitteln ins Bewusstsein gerückt, ohne dabei auf Genuss zu verzichten. Zudem gibt es tolle Restl-Rezepte für zu Hause, welche die Kinder mit den Eltern umsetzen können



MiKiKo
Mit Kindern kochen

WAS WIR TUN KÖNNEN

Wir Verbraucher können die Lebensmittelabfälle durch intelligentes Handeln massiv reduzieren, ohne dabei auf Gewohntes zu verzichten. Genuss und Reduktion sind kein Widerspruch. Einige Tipps zur Vermeidung von Lebensmitteln sollten jedoch beachtet werden.

TIPPS für SCHLAUE

EINKAUF PLANEN

Prüfen sie vor dem Einkaufen, ob noch Vorräte in Kühlschrank, Gefriertruhe oder Lebensmittelregalen vorhanden sind. Stellen sie sich die Fragen: Habe ich noch Lebensmittelreste zu verwerten? Was für Lebensmittel brauche ich und in welcher Menge? Und nicht vergessen: Einkaufszettel schreiben!

NICHT STRESSEN LASSEN

Gerade wenn man gehetzt und hungrig einkauft, ist man gegen die scheinbar unbegrenzte Auswahl machtlos. Zudem locken Sonderangebote und Werbeaktionen und schon tapen wir in die nächste Einkaufsfalltür. Widerstehen sie den verführerischen und oft irreführenden Angeboten. Die so gekauften Lebensmittel landen meist auf dem Müll. Nehmen Sie sich Zeit, behalten Sie kühlen Kopf und kaufen Sie nur jene Lebensmittel ein, die sie auch tatsächlich verwerten. Impulskäufe sollten somit der Vergangenheit angehören.

PACKUNGSGRÖSSEN BEACHTEN

Lassen Sie sich nicht von XXL-Angeboten verführen. Diese locken mit günstigen Preisen, nur blöd, wenn dann niemand da ist, der diese großen Mengen auch isst. So wandert viel Essbares auf den Müll. Schätzen Sie ihren tatsächlichen Bedarf gut ein und vermeiden Sie unnötigen Lebensmittelabfall.

BEWUSST AUSWÄHLEN

Wir können umweltverträglicher und lebensmittelschonender einkaufen, wenn wir auf regionale Produkte zurückgreifen, saisonales Obst und Gemüse verwenden. Äpfel mit kleinen Macken, braunfleckte Bananen, Paprika mit Falten, also Lebensmittel, die von einwandfreier Qualität sind und bestens schmecken, werden oft preisgünstig angeboten. Preisreduziertes Brot vom Vortag schmeckt auch morgen noch gut oder kann zu köstlichen Speisen verarbeitet werden. Also Augen auf und bewusst auswählen.

RICHTIG KÜHLEN

Wärmeempfindliche Lebensmittel in der Kühltasche transportieren oder nach dem Einkauf sofort in den Kühlschrank geben. Gemüse/Salate kommen ganz nach unten ins Gemüsefach des Kühlschranks, Fleisch und Fisch in die unterste Ablage über dem Gemüsefach, Milchprodukte in die oberen Ablagen. Eier, Butter und Getränke in den Türfächern verstauen. Mit Ausnahme von Obst und Gemüse sollten alle Produkte gut verpackt sein. Ideale Temperatur im Kühlschrank: Fünf Grad.

FACHGERECHT LAGERN

Was gehört nicht in den Kühlschrank? Tomaten, Südfrüchte, Gurken, Zwiebel, Knoblauch, Kartoffel, Auberginien, Paprika. Ein trockener, dunkler Platz ist für diese Lebensmittel am besten geeignet. Brot in einer Brotbox, im nichtgenutzten Backrohr oder im Papiersack aufbewahren. Sie können das Brot auch portionsgerecht einfrieren. Mehl, Nüsse, Grieß, usw. in dicht verschließbaren Behältern lagern. Praktisch ist es, verschraubbare Gläser zu verwenden, die normalerweise im Altglascontainer landen. Und: Kontrollieren sie die Lebensmittel regelmäßig.

HALTBARKEIT BEACHTEN

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist nicht mit dem Wegwerfdatum gleichzusetzen. Das Produkt kann noch lange nach dem MHD

einwandfrei genießbar sein. Schauen-Riechen-Schmecken ist noch immer die beste Art der Kontrolle. Anders sieht es mit dem Verbrauchsdatum aus. Leicht verderbliche Produkte wie Fleisch und Fisch sollten ehestmöglich verwertet werden, spätestens bis zum Ende des Ablaufdatums. Oder einfrieren.

MIT KÖPFCHEN KOCHEN

Beim Kochen Mengenangaben beachten und den Hunger nicht überschätzen. Kleinere Portionen anrichten, besser nachholen, als das Essen am Teller übriglassen. Wenn sie Gäste haben, nicht mit einem Überangebot an Speisen glänzen wollen. Lieber weniger anbieten.

RESTE VERWERTEN

Prinzipiell lassen sich fast alle Reste einfrieren. Gut verpacken, beschriften und bei Bedarf wieder verbrauchen. Mit ein wenig Phantasie oder mithilfe von Resterezepten können sie köstliche Speisen zubereiten.

RESTE EINPACKEN LASSEN

Scheuen Sie sich nicht, Reste im Restaurant einpacken zu lassen. Was in den USA längst die Normalität ist (Doggy bag), ist bei uns leider noch nicht selbstverständlich. Und sollten Sie eine Veranstaltung planen, Essen a la carte verringert die Lebensmittelverschwendung im Gegensatz zu einem Buffet um Mengen.

WIR HABEN ES IN DER HAND

Wenn wir nur einige der Tipps beherzigen, dann können wir unseren Lebensmittelabfall in kurzer Zeit massiv reduzieren. Gut für unsere Gesundheit, unseren Geldbeutel und die Zukunft unserer Umwelt. Machen sie mit beim großen Projekt, die Lebensmittelverschwendung um die Hälfte zu reduzieren.

MINUS
50
PROZENT

MEDIENINHABER

konFOODzius

Verein für einen verantwortungsvollen

Umgang mit Lebensmitteln

Peerhofstraße 22

6020 Innsbruck

www.konfoodzius.at

IDEE UND KONZEPT

konFOODzius

Verein für einen verantwortungsvollen

Umgang mit Lebensmitteln

GESTALTUNG

Thomas Metzler

Fotografie und Kommunikationsdesign

www.thomasmetzler.at

KONTAKT

www.konfoodzius.at
franzmetzler2@chello.at
Telefon: 0650/9495868