



# Slow Food® Karlsruhe

## „Teller statt Tonne“ 19.11.2011 im PRINZIP im Rahmen der Europäischen Woche zur Abfallvermeidung

### Lebensmittelverschwendung und Lebensmittelverwendung - was Endverbraucher tun können zur Abfallreduzierung

#### a) Beim Einkaufen:

1. Artikel in den Mengen einkaufen, die ein Mitglied des Haushaltes erklärtermassen bis zum nächsten geplanten Einkauf essen möchte  
⇒ Vor dem Einkauf eine Einkaufsliste (mit Mengenangaben) schreiben.
2. Wenn man im Supermarkt zufällig ein Gebinde mit Lebensmitteln (z.B. ein Orangennetz) erwischt habe, in dem sich ein Teil befindet, das erkennbar nicht mehr in Ordnung ist, dann ist es sinnvoll, zu versuchen, das Gebinde zum reduzierten Preis zu kaufen statt es wegwerfen zu lassen und durch ein vollständig intaktes Gebinde zu ersetzen.
3. Wenn es keine regionalen Lebensmittel gibt, danach fragen  
⇒ regionale Lebensmittel bedeuten kürzere Transportwege und daher i.d.R. auch weniger „Transportverluste“. Die vorwiegende Verwendung von regional erzeugten Lebensmitteln führt automatisch auch zu einer Orientierung an saisonal verfügbaren landwirtschaftlichen Erzeugnissen.
4. Lebensmittel als Naturprodukte beurteilen, die unterschiedlich aussehen können – und nicht als normierte Industrieware, die vermeintlich nicht in Ordnung ist, wenn nicht ein Teil exakt dem anderen gleicht.  
⇒ Ein schorfiger Apfel ist völlig für den Verzehr geeignet; Möhren, die als Zwiesel gewachsen sind, kommen ganz normal in der Natur vor; krumme Gurken ebenso – sie alle werden aber häufig schon vom Einzelhandel oder den Landwirten aussortiert, da der Handel entweder vermutet, dass sie vom Verbraucher nicht gekauft werden würden oder weil sie nicht Platz sparend zu verpacken sind (z.B. krumme Gurken).
5. In einer Metzgerei auch mal nach „verpönten“ Teilen vom Tier fragen, wie z.B. Kalbsfüßen, Innereien, Entenleber (keine Stopfleber – ganz gewöhnliche Leber)  
⇒ diese Teile werden häufig weggeworfen, da die Metzger davon ausgehen, dass sie niemand kaufen möchte.

**Slow Food  
Karlsruhe**

*Conviviumsleitung*  
Jens Herion  
Yorckstr. 23  
76185 Karlsruhe

fon 0721 856047

[karlsruhe@slowfood.de](mailto:karlsruhe@slowfood.de)  
[www.slowfood.de](http://www.slowfood.de)

**Ein Convivium von Slow Food  
Deutschland e.V.**

*Vereinsregister*  
Münster VR 4429



## Slow Food® Karlsruhe

### **b) Bei Lagerung und Verbrauch**

6. Lebensmittel etwa in der Reihenfolge verbrauchen, in der sie ungeniessbar werden würden: Was zuerst verfallen wird, sollte zuerst gegessen werden
7. Reste von Mahlzeiten nicht wegwerfen, sondern für „Resteküche“ verwenden z.B. in Form von Eintopf, Suppe, Pizza, Nudelgericht....
8. Frische Lebensmittel so lagern, dass sie möglichst lange geniessbar bleiben  
z.B.
  - \* im richtigen Kühlschrankfach;
  - \* gewaschen/geputzt (Feldsalat);
  - \* Bananen ev. nicht direkt neben Äpfeln (da die Äthylen-Ausgasungen der Äpfel zu schneller Nachreife der Bananen führen);  
⇒ umgekehrt sind die Äthylen-Ausgasungen von Äpfeln vorteilhaft für die gemeinsame Lagerung mit Kartoffeln, da die Kartoffeln dadurch langsamer keimen;
  - \* in für sie geeigneten Verpackungen oder Behältern (z.B. luftdicht verpackt oder nicht, Kunststoffverpackung oder Metallschüssel...)Beispiele:
  - Feldsalat nach dem Einkaufen waschen und in einer sauberen Plastiktüte oder Kunststoffschachtel mit Deckel relativ luftdicht verschlossen im Kühlschrank aufbewahren
  - Brot in einem Brottopf verwahren, damit es nicht schnell austrocknet; dabei für etwas Luftzufuhr sorgen (kein dichter Deckel), damit sich kein Klima im Behälter bildet, das Schimmelbildung begünstigt
  - offen beim Metzger gekauftes Fleisch aus der Plastiktüte nehmen und in einer Schüssel aus Edelstahl, mit einer Abdeckung versehen im Kühlschrank verwahren
9. Lebensmittel mit aufgedrucktem Mindesthaltbarkeitsdatum nicht einfach wegwerfen, wenn das MHD überschritten ist, sondern ihren tatsächlichen Zustand prüfen und sich auf seine Sinnesorgane (riechen, schmecken, sehen...) verlassen, denn das MHD ist kein Verfallsdatum!
10. Lebensmittel, die eventuell nicht mehr ganz frisch sind und daher für den unmittelbaren Verzehr nicht mehr attraktiv sind, weiterverarbeiten, z.B.
  - \* nicht mehr ganz „knackiges“ Gemüse statt es roh direkt oder im Salat zu essen in einem Gemüse verkochen
  - \* angetrocknetes Brot zu Croutons, Bruschetta oder Semmelbrösel verarbeiten
11. Alte und bewährte handwerkliche Formen der Konservierung können für Lebensmittel verwendet werden, die z.B. saisonal gerade im Überfluss vorhanden sind und bis zu ihrer natürlichen Verfallszeit gar nicht verzehrt werden könnten. Das sind z.B. Konservierungstechniken wie Einkochen, Trocknen oder auch Weiterverarbeiten zu Produkten wie Chutneys



# Slow Food® Karlsruhe

## Weitere Informationsquellen zum Thema Lebensmittelverschwendung und Lebensmittelverwendung:

Nr.	Titel	Autor	Verlag, Erscheinungsjahr
1	Die Essensvernichter	Stefan Kreuzberger und Valentin Thurn	Kiepenheuer & Witsch, 2011
2	Gut, Sauber & Fair	Carlo Petrini	Tre Torri Verlag, 2007
3	Terra Madre	Carlo Petrini	Hallwag, 2011
4	Esst anders!	Franz-Theo Gottwald	Metropolis, 2011
5	Die Ernährungsdiktatur	Tanja Busse	Karl Blessing, 2010
6	Anständig essen	Karen Duve	Kiepenheuer & Witsch, 2011
7	Die Essensfälscher	Thilo Bode	S. Fischer, 2010
8	Wam Kat's 24 Rezepte zur Kulinarischen Weltverbesserung	Wam Kat	Orange Press, 2008
9	Arm aber Bio!	Rosa Wolf	Edition Butterbrot, 2011
10	Das Kochbuch der verpönten Küche	Wolfram Siebeck	Edition Braus, 2008
11	Weltagrarbericht (deutschsprachige Kurzfassung)	Hrsg. Zukunftsstiftung Landwirtschaft	<a href="http://www.zs-l.de">www.zs-l.de</a>

## Internetseiten mit (u.a.) Informationen zum Thema Lebensmittelverschwendung und nachhaltige Lebensmittelwirtschaft:

Nr.	Bezeichnung	Adresse
1	Slow Food Deutschland	<a href="http://www.slowfood.de">www.slowfood.de</a>
2	Initiative Taste The Waste	<a href="http://www.tastethewaste.de">www.tastethewaste.de</a>
3	Bündnis Meine Landwirtschaft	<a href="http://www.meine-landwirtschaft.de">www.meine-landwirtschaft.de</a>
4	Supermarkt-Initiative	<a href="http://www.supermarktmacht.de">www.supermarktmacht.de</a>