



Slow Food
Deutschland e.V.

Fotos: Stefan Abtmeyer, Manuel Hilscher
Herausgeber Slow Food Deutschland e.V.
(Verantwortlich Dr. Ursula Hudson)
1. Ausgabe: August 2012

Impressum

Was können wir tun?

Der Verschwendung setzt Slow Food vier Prinzipien entgegen: den **Wert des Essens** erkennen, **Lebensmittelwissen und Kompetenz** wiedererlangen, **regionale Wirtschaftskreisläufe** stärken und nicht zuletzt: **echte Lebensmittel essen!**

Mit verschwendeten Lebensmitteln vergeuden wir **Geld**, aber auch **Wasser, Boden, biologische Vielfalt** und **Nährstoffe**, die andere oft noch nötiger haben als wir, gerade in den ärmeren Ländern des globalen Südens.



Es wird zu viel Essen produziert, verkauft und gekauft und häufig weggeworfen, noch bevor es verdirbt. Oft kommen Lebensmittel noch nicht einmal in den Handel, weil sie nicht „schön“ genug ist. Oder sie verderben auf langen Transportwegen aus anderen Teilen der Welt.



Slow Food ist eine weltweite Bewegung, die sich für eine lebendige und nachhaltige Kultur des Essens Trinkens einsetzt.

Slow Food Deutschland e.V.

Luisenstraße 45
10117 Berlin
Tel 030 – 246 259 39
info@slowfood.de
www.slowfood.de

www.facebook.com/slowfooddeutschland



Mehr Informationen zum Thema Lebensmittelverschwendung finden Sie auch auf:

www.slowfood.de/slow_themen/lebensmittelverschwendung/



Lebensmittelwissen und Kompetenz erlangen

Geschmacksbildung, Lebensmittelwissen und Kompetenz im Umgang mit Lebensmitteln helfen, Verschwendung zu vermeiden.

Sie ermöglichen uns, bewusst einzukaufen, Reste zu verwerten und Lebensmittel durch Verarbeiten, Konservieren und richtiges Lagern vor dem frühzeitigen Verderben zu schützen – oder einige unserer Lebensmittel sogar selbst zu produzieren, z.B. im eigenen Garten. Auch können wir das, was es gibt, besser nutzen, wie preiswerte Fleischstücke oder Fallobst.

Wissen und Können rund um unser Essen zu erlangen bedeutet, unsere Ernährungssouveränität zu stärken. So sind wir unabhängiger von den Marketing- und Profitstrategien von Industrie und Handel.



Lebensmittel essen !

Unser Essen sollen echte Lebensmittel sein, nicht lebensmittelähnliche Substanzen, wie sie die Industrie in immer neuen Spielarten herstellt. Echte Lebensmittel kann man weiterverarbeiten (z.B. saure Milch, trockenes Brot) und sie bilden die Grundlage für neue Gerichte oder Produkte.



Die hochverarbeiteten industriellen Substanzen haben sehr begrenzte Anwendungsgebiete und enthalten zudem oft chemische Zusatzstoffe wie Aromen und Konservierungsstoffe. Durch die standardisierte industrielle Nahrungsmittelproduktion gehen Geschmacksvielfalt, Artenvielfalt, Lebensmittelkenntnis und Identität verloren.

Regionale Wirtschaftskreisläufe stärken

Lebensmittel aus der Nähe und regionale Wirtschaftskreisläufe vermeiden Verschwendung: durch kurze Transportwege und kürzere Lagerzeiten kommen Lebensmittel schneller und frischer zum Endverbraucher. Auch Produkte, die nicht in die Normen des standardisierten Großhandels passen, können besser verkauft werden.

Der direkte Kontakt mit dem Abnehmer ermöglicht es den Erzeugern, schneller und effektiver zu reagieren, z.B. bei überreifem Obst, die Produktion besser zu planen und eine bessere Abstimmung mit den Abnehmern in Bezug auf Qualität, Quantität und Auswahl zu erreichen.



Ein partnerschaftliches Miteinander von Produzenten und Ko-Produzenten (Verbrauchern) stärkt zudem die sozialen Netzwerke und das Bewusstsein um die Herkunft und den wahren Wert der Lebensmittel.

Den Wert des Essens erkennen

Die Wertschätzung von Lebensmitteln ist entscheidend, um Verschwendung zu reduzieren: was geschätzt wird, wird nicht weggeworfen, egal, welche Form es hat oder wie es aussieht.

Lebensmittel sind mehr als nur Nährstoffe. Sie sind Ausdruck von Kultur, Können, Landschaft, Wirtschaft und Ressourcen.

Daher müssen sie einen fairen und realistischen Preis haben, der externe Kosten wie ökologische Folgekosten industrieller Produktion mit einschließt und die Erzeuger angemessen vergütet.



Auch eine effektivere Nutzung von Ressourcen ist wichtig – so viel wie möglich von Pflanzen und Tieren zu essen, nicht nur die Hühnerbrust zum Beispiel. Das ist zudem preisgünstiger und ethisch besser vertretbar.



Merke: Essen ohne Strichcode kaufen!

Lebensmittel ohne Strichcode kommen auf dem kürzesten Weg vom Erzeuger – sie sind frisch, vielfältig einsetzbar und erhältlich in genau den Mengen, wie wir sie brauchen.

Kochbücher sind keine Gesetzbücher!

Rezepte verlangen meist spezielle Zutaten, oft in ganz kleinen Mengen. Was tun mit der anderen Hälfte der Zwiebel? Mit dem, was da ist – ob als Vorrat oder Reste im Schrank und Kühlschrank – kann man viel Leckeres herstellen. Was kann wie verarbeitet werden, was passt wozu – das lernt man am besten durch Ausprobieren, mit Kochbüchern als Anregung.

Also: öfter mal ohne Rezept kochen!

Ein für krumme Gurken

Häufig treffen wir Kaufentscheidungen nach äußerer Erscheinung und nicht nach dem Geschmack oder der Nährhaftigkeit der Lebensmittel. So kommen viele Lebensmittel – gerade Obst und Gemüse – erst gar nicht in den Handel, weil sie zu klein, zu groß oder zu krumm sind. Oder sie werden entsorgt, sobald sie eine kleine Macke haben.

Es lebe die Vielfalt!

Der Handel, vor allem die größeren Vertriebsketten, verlangt Konformität: Produkte – auch Gemüse und Obst – müssen in genormte Kisten passen, lange Transportwege überstehen und zentral verwaltet werden können. Was den Anforderungen nicht entspricht, wird oft verschmätzt.

Nicht genormte Produkte wie lokaltypische, handwerklich hergestellte Lebensmittel sorgen für Vielfalt auf unserem Teller und erhalten die biologische und kulturelle Vielfalt.

Sei mehr als Tütenaufreisser!

Industrielle Fertigprodukte in immer neuen Spielarten verlangen von uns oft „nur“ die Geschicklichkeit des Tütenaufreißens. Sie lassen sich in der Regel auch nicht weiterverarbeiten. Was nicht gegessen wird, landet oft auf dem Müll.

Aus einfachen Zutaten wie Mehl, Ei, Milch, Kartoffeln und Gemüse lässt sich eine Vielfalt von köstlichen Gerichten zubereiten – auch mit Resten wie kaltem Kartoffelpüree und einer halben Zwiebel.



**TELLER
STATT TONNE®**

Aktion gegen Lebensmittelverschwendung

Sei dabei!

Bewusst einkaufen oder selbst anpflanzen und verarbeiten, bewusst kochen und essen ist hervorragend investierte Zeit. So tut man etwas für die Gesundheit, schont den Geldbeutel, lebt Kreativität aus und fördert nicht zuletzt die Geselligkeit – alles in einem. Und genießen lässt es sich so auch besser!

**Zeit nehmen
zum Kochen
und Essen**

**Gesundheit ✓
Geldbeutel ✓
Geschick ✓
Geselligkeit ✓
Genuss ✓**

Slow Food unterstützt die handwerkliche und nachhaltige Lebensmittelproduktion, den bewussten Genuss unseres Essens und betreibt Geschmacks- und Ernährungsbildung schon bei Kindern und ein Leben lang.

www.slowfood.de