

## **No Food Waste – Was kann ich zur Reduktion von Food Waste beitragen?**

Food Waste ist nicht nur ein Thema, das Sie aus den Medien kennen. Die lokalen Einkaufsmöglichkeiten und meist der eigene Haushalt sind ebenfalls davon betroffen. Doch das Hauptproblem sind nicht die Supermärkte, sondern der eigene Haushalt. Jetzt fragen Sie sich wie Sie etwas dagegen tun können?

Food Waste in den Haushalten lässt sich unter Berücksichtigung einiger Verhaltensweisen reduzieren. Wir geben Ihnen wichtige Tipps zur Reduktion von Food Waste in ihrem eigenen Haushalt weiter:

### **Tipp 1 - Clever Einkaufen**

- Planen Sie Ihren Wochenbedarf und erstellen Sie eine Einkaufsliste (siehe Vorlage Umweltkommission Stadt Sursee)
- Werfen Sie vor dem Einkauf einen Blick in den Kühlschrank um unnötige Einkäufe zu vermeiden
- Geben Sie kleinen, unverpackten Portionen den Vorzug
- Seien Sie Vorsichtig mit Aktionen – kaufen Sie nur was Sie brauchen
- kaufen Sie regional und saisonal ein
- Essen Sie etwas Kleines vor dem Einkauf – ein knurrender Magen beim Einkaufen verleitet Sie dazu mehr einzukaufen als nötig

Laden Sie sich den Wochenplan und die Einkaufsliste der Umweltkommission der Stadt Sursee als Hilfsmittel von der Homepage der Stadt Sursee herunter (siehe auch unter: [www.sursee.ch/de/politik/kommissionen/](http://www.sursee.ch/de/politik/kommissionen/))

### **Tipp 2 – Optimal Lagern**

- „Zu verbrauchen bis“, „Zu verkaufen bis“ und „Mindestens haltbar bis“ haben unterschiedliche Bedeutungen. Wenn das Datum „zu verbrauchen bis“ überschritten wurde, sollten Sie die Lebensmittel nicht mehr konsumieren. Ansonsten gilt: Orientieren Sie sich nicht nur an den Daten, sondern vertrauen Sie auf Ihre Sinne - sehen, riechen, schmecken - um herauszufinden, ob die Lebensmittel noch geniessbar sind.
- Stellen Sie die Temperatur Ihres Kühlschranks auf 5°C ein - bei wärmeren Temperaturen wird das Wachstum schädlicher Bakterien begünstigt.
- Bewahren Sie Essensreste in durchsichtigen Behältern auf. Platzieren Sie diese so, dass Sie sie nicht vergessen.
- Haben Sie zu viel eingekauft und können nicht alles davon essen? Die meisten Lebensmittel können eingefroren werden. Brot bis zu drei Monaten, gewisse tierische Produkte bis zu einem Jahr. Achten Sie bei tierischen Produkten darauf, dass die Kühlkette nicht unterbrochen wird.
- Organisieren Sie sich gut – verwenden Sie das first-in-first-out-Prinzip für verderbliche Lebensmittel wie Früchte und Gemüse: Ältere Produkte kommen nach vorne, was neu in den Kühlschrank kommt, geht nach hinten

**Tipp 3 – Richtig Portionieren**

Hier eine Kartoffel zu viel, dort ein kleiner Rest Pasta im Topf – häufig sind es kleine Portionen, die übrig bleiben und dann entsorgt werden. Der beste Trick, dies zu umgehen:

**Schon vor dem Kochen richtig portionieren!**

Servieren Sie kleinere Portionen und schöpfen nach, falls Sie noch immer hungrig sind. Wenn dennoch etwas übrig bleibt: Richtig lagern, dann können Sie es zu einem späteren Zeitpunkt geniessen oder daraus ein neues Menü zaubern. Oder nehmen Sie die Reste am nächsten Tag mit zur Arbeit.

Zum Thema optimal Lagern haben wir in der Ausgabe vom 27. Juni 2019 bereits einige Tipps an die LeserInnen weitergegeben ([www.sursee.ch/de/politik/kommissionen/](http://www.sursee.ch/de/politik/kommissionen/)).

**Tipp 4 – Spass am Kochen**

Wissen Sie nicht, was Sie kochen wollen? Viele Rezeptideen finden Sie online. Fehlt Ihnen für ein Rezept eine Zutat? Bestimmt lässt es sich umwandeln/ersetzen. Der schrumpelige Apfel veredelt eine exotische Suppe, das trockene Brot landet in einer Lasagne und aus einem Rest Hörnli wird ein Schokoladendessert gezaubert. Haben Sie zum Beispiel schon einmal daran gedacht, aus Kräuterresten ein leckeres Pesto zu zaubern?

**Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf!**

Es gibt viele Kochbücher welche die Verwendung vermeintlich „alter“ Lebensmittel und Resten aufzeigen. Beispielsweise lädt das Kochbuch «Restenlos glücklich» von der Oekonomischen Gemeinnützigen Gesellschaft OGG Bern zu einer kulinarischen Entdeckungsreise ein.

Weitere Ideen und feine Rezepte unter [www.sursee.ch/de/politik/kommissionen/](http://www.sursee.ch/de/politik/kommissionen/).

Widmen Sie einen Tag pro Woche der Resteverwertung, z.B. den Montag, wenn Sie Reste vom Wochenende haben und keine Lust, lange in der Küche zu stehen.

**Tipp 5 – Gemeinsam Geniessen**

Teilen Sie Ihre Liebe zum Essen mit Freunden und Familie, damit die Reduktion von Food Waste auch in Ihrem Umfeld zur Ehrensache wird.

Haben Sie zu viel Essen im Haus? Verschenken Sie es an Freunde oder Nachbarn.

Kennen Sie Ihre Lebensmittel und wie Sie sie am besten lagern, portionieren und zubereiten. Alle Tipps und Tricks zur Reduktion von Food Waste in den Haushaltungen können Sie in den Ausgaben der SurseerWoche vom 21. Juni, 27. Juni 2019 und in der Ausgabe vom 04. Juli 2019 einsehen (siehe auch [www.surseerwoche.ch](http://www.surseerwoche.ch) oder [www.sursee.ch/de/politik/kommissionen/](http://www.sursee.ch/de/politik/kommissionen/)).

Bei Fragen zum Thema Food Waste wenden Sie sich an die Umweltstelle der Stadt Sursee (041 926 91 46 oder [thomas.bachmann@stadtsursee.ch](mailto:thomas.bachmann@stadtsursee.ch)).