

## Lebensmittel genießen statt wegwerfen

Laut Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft landen in Deutschland jährlich fast 11 Mio. Tonnen Lebensmittel im Abfall. Etwa 60 % der Lebensmittelabfälle entstehen in privaten Haushalten. Das entspricht fast 80 kg Lebensmittel pro Einwohner und Jahr. Nicht nur die Lebensmittel selbst gehen verloren, sondern auch die zur Herstellung verwendeten Ressourcen. Zudem werden die bei der Herstellung entstehenden Emissionen unnötig freigesetzt. Selbstverständlich gibt es einige unvermeidbare Lebensmittelabfälle, wie z.B. Obstschalen oder Kaffeesatz. Der Großteil der weggeworfenen Lebensmittel kann aber vermieden werden. Durch bewussten Einkauf, richtige Lagerung und Resteverwertung kann jeder Einzelne etwas gegen die Lebensmittelverschwendung tun.



Foto: AWV

### Bewusst und geplant einkaufen

Häufig landen Lebensmittel im Abfall, weil sie verdorben sind. Das passiert größtenteils, wenn wir mehr kaufen als wir verbrauchen können oder vergessen, welche Lebensmittel zu Hause noch vorrätig sind. Durch bewusstes Einkaufen

vermeiden Sie Lebensmittelabfälle und sparen eine Menge Geld. Prüfen Sie regelmäßig, welche Lebensmittel in Ihrem Vorratsschrank, Kühlschrank oder Gefrierfach noch vorhanden sind, um Doppelkäufe zu vermeiden. Vor dem Einkauf sollten Sie eine Einkaufsliste erstellen. Am besten planen Sie dafür im Vorfeld die Gerichte, welche Sie zubereiten möchten. Achten Sie dabei auf die Portionsgrößen. Kaufen Sie frische und leicht verderbliche Lebensmittel möglichst erst dann ein, wenn Sie sie brauchen.

### Richtige Lagerung

Durch richtige Lagerung können Sie Lebensmittelverschwendung reduzieren. Nicht alle Lebensmittel mögen es gleichermaßen kalt, warm oder feucht. Falsch gelagert verlieren sie schneller an Geschmack oder verderben. Viele Kühlschränke haben unterschiedliche Temperaturzonen. Die meisten Gemüsesorten lagern Sie am besten im Obst- und Gemüsefach. Für Tomaten und Gurken reicht jedoch eine kühle Zimmertemperatur aus. Bei Obst lautet die Faustregel: Heimisches Obst (z.B. Heidelbeeren, Kirschen) kühl lagern. Exotische Früchte (z.B. Zitrone, Mango) gehören nicht in den Kühlschrank. Direkt über dem Obst- und Gemüsefach kommen frisches Fleisch und Fisch. Der mittlere Bereich eignet sich für die Lagerung von Milchprodukten und verarbeitetem Fleisch. Auch vegane Alternativen lagern Sie am besten mittig im Kühlschrank. Eier und zubereitete Speisen kommen ganz nach oben. In die Tür gehören angebrochene Lebensmittel, wie

z.B. Marmelade, Butter, Ketchup, Senf. Geöffnete Milch und Säfte können hier ebenfalls für wenige Tage stehen, sollten jedoch möglichst schnell verbraucht werden. Doch nicht alles gehört in den Kühlschrank. Brot sollte bei Raumtemperatur möglichst im Brotkasten aufbewahrt werden. Zwiebeln und Kartoffeln mögen es kühl und dunkel, gehören jedoch nicht in den Kühlschrank. Zudem sollten Zwiebeln und Kartoffeln getrennt gelagert werden. Weitere Informationen zur richtigen Lagerung von Lebensmitteln finden Sie unter [www.zugut fuerdionne.de](http://www.zugut fuerdionne.de).

### Restlos genießen

Trotz guter Planung und richtiger Lagerung kommt es vor, dass Reste übrig bleiben. Speisereste können im Kühlschrank oder Tiefkühlfach aufbewahrt werden. Haben Sie Lebensmittel, deren Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist, ist das nicht gleich ein Grund, das Produkt zu entsorgen. Vieles ist darüber hinaus genießbar. Prüfen Sie das Lebensmittel mit den eigenen Sinnen (Sehen, Riechen und Schmecken). Erkennen Sie Schimmel, riecht es unangenehm oder schmeckt es säuerlich, sollten Sie das Produkt lieber entsorgen. Lebensmittel mit einem Verbrauchsdatum sollten jedoch unbedingt vor dem Erreichen des Datums verzehrt werden. Sind beim Kochen Lebensmittel übrig geblieben, können diese zu leckeren Gerichten verwertet werden. Tolle Rezepte finden Sie in der App „Zu gut für die Tonne“ vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft.

### Leerungstage

Abfrage in der Abfall App, auf der Homepage unter [www.awv-ot.de](http://www.awv-ot.de) oder telefonisch.



### Recyclinghöfe in Gera und Berga-Wünschendorf (Untitz)

#### Hainstraße 17

Mo.-Fr.: 9 - 17 Uhr  
Sa.: 9 - 14 Uhr

#### Berta-Schäfer-Straße

Di.-Do.: 9 - 17 Uhr  
Sa.: 9 - 12 Uhr

#### Auenstraße 55

Mo.-Fr.: 9 - 17 Uhr  
Sa.: 9 - 12 Uhr

#### Berliner Straße

Mo., Do. u. Fr.: 9 - 17 Uhr  
Mi.: 12 - 17 Uhr

#### Untitz

Mo.-Fr.: 6 - 18 Uhr  
Sa.: 8 - 12 Uhr

Alle weiteren Recyclinghöfe im Landkreis Greiz finden Sie unter [www.awv-ot.de](http://www.awv-ot.de) oder in der Abfall App.

### Abfallwirtschaftszweckverband Ostthüringen

Ebelingstraße 10, 07545 Gera  
Tel.: 0365 83321-11 · Fax: 0365 83321-18 · E-Mail: [info@awv-ot.de](mailto:info@awv-ot.de)

Geschäftsstelle Gera  
Di.: 9 - 12 und 13 - 18 Uhr  
Do.: 9 - 12 und 13 - 17 Uhr

Service-Telefon: 0365 83321-50  
Mo. - Do.: 8 - 12 und 13 - 17 Uhr  
Fr.: 8 - 12 Uhr

### Impressum

Herausgeber:  
AWV Ostthüringen  
Ebelingstraße 10, 07545 Gera  
E-Mail: [pr@awv-ot.de](mailto:pr@awv-ot.de)  
Verantwortlich:  
Knut Fritzsche