

## UMGANG MIT LEBENSMITTELN IN ÖSTERREICH

Jährlich landen in Österreich ca. 157.000 Tonnen Lebensmittel im Restmüll.

Das sind jedes Jahr rund 19 kg pro Kopf.

Pro Haushalt entsprechen die weggeworfenen Waren einem Wert von € 300!

Am häufigsten werden Brot, Süß- und Backwaren weggeworfen.

14,5 % des Restmülls in Österreich sind vermeidbar.

Quelle: Ministerium für ein lebenswertes Österreich  
<https://www.bmlfuw.gv.at/service/publikationen/lebensmittel.html>



Mit diesem Folder möchten wir dir ein paar Ideen liefern. Du kannst durch einen achtsamen Umgang mit Lebensmitteln im Alltag viel bewirken!

## FÜR EINE ZUKUNFT OHNE LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

Du möchtest mehr Informationen oder dich aktiv engagieren? Dann haben wir ein paar Links für dich:

- Projekt „A Taste of Europe“  
[www.tasteofeurope.at/food-waste/](http://www.tasteofeurope.at/food-waste/)
- Ministerium für ein lebenswertes Österreich: Publikationen  
<https://www.bmlfuw.gv.at/service/publikationen/lebensmittel.html>
- Best of the Rest—Gläser mit Geschichte  
<http://www.bestoftherest.at>
- Projekt Zero Waste Austria  
<http://www.zerowasteaustria.at>
- Food Sharing—Restlos glücklich  
<https://foodsharing.at>
- Team Österreich Tafel  
<http://oe3.orf.at/teamoesterreich/stories/teamoesterreich-tafel/>



Dieser Folder wurde an der HLW St. Veit erstellt und finanziert im Rahmen des Erasmus+ Projektes „A Taste of Europe“.

**Auf den Teller  
statt in die Tonne!**



**Gemeinsam aktiv werden  
gegen die Verschwendung  
von Lebensmitteln!**



Funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

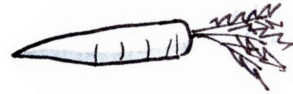
## BEWUSST EINKAUFEN

- 🕒 Überprüfe vor dem Einkaufen deine Vorräte.
- 🕒 Erstelle einen Wochenspeiseplan.
- 🕒 Schreibe eine Einkaufsliste und vermeide Impulskäufe.
- 🕒 Geh nie hungrig einkaufen.
- 🕒 Lass dich nicht von „Sonderangeboten“ verleiten.
- 🕒 Kaufe keine Großpackungen, die du nicht verbrauchst.
- 🕒 Lebensmittel, die bald ablaufen, kannst du oft billiger kaufen und vor dem Wegwerfen retten.
- 🕒 Kaufe nicht nur perfekt aussehende Ware. Bei Obst und Gemüse zählen die inneren Werte.
- 🕒 Gib biologischen, regionalen und saisonalen Produkten den Vorzug.
- 🕒 Kaufe keine Lebensmittel, die du auch gratis bekommen kannst (z.B. Obst oder Beeren aus Omas Garten).



## RICHTIG AUFBEWAHREN

- 🕒 Überprüfe regelmäßig deine Lebensmittelvorräte.
- 🕒 Lagere die Lebensmittel, die zuerst verbraucht werden müssen, immer vorne.
- 🕒 Reinige deinen Kühlschrank regelmäßig, damit Bakterien und Keime keine Chance haben.
- 🕒 Informiere dich, welche Fächer im Kühlschrank für welche Lebensmittel optimal sind.
- 🕒 Lagere Obst und Gemüse getrennt. Auch gegarte und rohe Speisen solltest du nicht gemeinsam aufbewahren.
- 🕒 Gib nur abgekühlte und gut verschlossene Speisen in den Kühlschrank.
- 🕒 Bewahre Brot und Gebäck bei Zimmertemperatur in einer Brotdose auf.
- 🕒 Beschrifte Gefriergut mit Datum und Inhalt.



## SCHLAU KOCHEN

- 🕒 Beachte den Unterschied zwischen Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum.
- 🕒 Verlass dich auf deine Sinne, das Mindesthaltbarkeitsdatum ist ein Richtwert.
- 🕒 Verkoche immer zuerst die Lebensmittel, die bald ablaufen.
- 🕒 Koche keine Unmengen, die dann nicht aufgegessen werden.
- 🕒 Verwandle Reste in leckere, neue Gerichte (z.B. Aufstriche, Pestos oder Aufläufe).
- 🕒 Besorge dir ein paar Rezepte für klassische Restl-Menüs.
- 🕒 Verwende nicht mehr so schönes Obst und Gemüse für Smoothies.
- 🕒 Gekochte Speisereste kannst du am nächsten Tag aufessen oder portionsweise einfrieren.
- 🕒 Verwende frische Lebensmittel aus dem eigenen Garten.
- 🕒 Genieße im Winter, was du im Sommer eingekocht und eingefroren hast.

