

„Nix übrig für Lebensmittel-Verschwendung“ ein Projekt der 2aLBHM und der 2bLBHM

Zu dieser Erkenntnis sind die Schüler/innen der 2. Klassen Hauswirtschaft im Rahmen eines Unterrichtsprojektes im Ernährungslehre- und Kochpraxisunterrichts verstärkt gekommen bzw. konnten diese verinnerlichen. Angeregt durch einen Artikel in der Zeitschrift Konsument, setzten sich die Schüler/innen mit den Fakten der Lebensmittelverschwendung auseinander. Sie recherchierten, befragten Kunden/innen sowie Supermarktmitarbeiter/innen, erarbeiteten den Unterschied zwischen vermeidbaren und unvermeidbaren Lebensmittelabfällen, sowie zwischen Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum, setzten sich mit Lebensmittelkennzeichnung und Verpackung auseinander und lernten dabei auch viel über das eigene Einkaufs- und Konsumverhalten. Auch wenn niemand von uns auf die Idee käme, ein Drittel seines Wocheneinkaufs direkt in den Müll zu verfrachten – statistisch betrachtet landet genau diese Menge irgendwann ungenutzt in der Tonne. Laut Schätzungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind das weltweit rund 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel pro Jahr. Gleichzeitig hungern auf der Welt 821 Millionen Menschen.

„Lebensmittel sind kostbar, ... nicht alles was im Müll landet ist ungenießbar!“

Die Jugendlichen haben zusammen Ideen kreiert, wie jede/r Einzelne/r ohne viel Aufwand aktiv werden und selbst etwas gegen die Lebensmittelverschwendung tun kann!

Essen retten im Alltag – Richtig planen, einkaufen und lagern!

1. Bewusster Lebensmitteleinkauf!

Speisepläne machen! Wer vorher überlegt, was auf den Tisch kommen soll, kann besser planen und passend einkaufen. Und: Im Gegensatz zu den meisten Großmärkten sind auf dem Wochenmarkt auch kleinere Mengen erhältlich. Saisonal, regional einkaufen. **Qualität, vor Quantität!**

2. Bewusst Lebensmittel mit zeitnahe Mindesthaltbarkeitsdatum (auf den letzten Drücker) kaufen!

Wenn das Gekaufte sowieso für den gleichen oder kommenden Tag gedacht ist, ruhig mal bewusst zu den Produkten mit kurzem Mindesthaltbarkeitsdatum greifen.

3. Auf die eigenen Sinne verlassen!

Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten, bedeutet das nicht, dass das Produkt nicht mehr genießbar ist. In der Regel helfen Augen, Nase und Mund, um zu erkennen, ob das Produkt noch gut ist. **Vorsicht aber mit dem Verbrauchsdatum von eiweißreichen Lebensmitteln wie Fisch und Fleisch – dies sollte in der Regel eingehalten werden!**

4. Mit Freunden eine Reste-Party veranstalten!

Zwei Kartoffeln, eine halbe Schüssel Nudelsalat und drei Scheiben Käse sind übrig? Beim gemeinsamen Kochen mit Freunden können alle ihre Reste mitbringen und kreative Menüs kreieren.

5. Gemüse sparsam zu putzen bzw. besser schneiden.

Vielleicht landet beim Gemüseschneiden mehr als nötig im Abfall? Tipp: Saisonkalender für Obst- u. Gemüse. Im Kühlschrank richtig lagern!

6. Bei foodsharing.de und foodwatch.org mitmache oder bei der „O.Ö.Tafel“ Essen spenden.

Bei Foodsharing können Privatleute in Supermärkten, Restaurants, bei Bäckereien, Bauern usw. kostenlos Essen abholen und auch selbst Essen zur Abholung anbieten.

7. Bei Nachbarn oder Freunden klingeln, um überschüssige Lebensmittel zu verschenken!

Es geht ab in den Urlaub und der Kühlschrank ist noch voll? Eine perfekte Gelegenheit, die Nachbarn kennenzulernen – einfach mal klingeln gehen und Reste anbieten.

8. Lebensmittel haltbar machen!

Einkochen rettet Obst und Gemüse vor der Tonne. Die Ergebnisse sind köstlich und eignen sich auch noch gut als kleine Geschenke. Rechtzeitig einfrieren!

9. „Doggy Bag“ mitnehmen! Passende Dosen oder Gläser mitnehmen, um Speisenreste zu retten.

Ist am Ende des Restaurantbesuchs der Teller noch halb voll? – Warum die Portion nicht mit nach Hause nehmen? Die so genannten „Doggy Bags“ sind aus den USA bekannt.

10. Werde zum Social-Media-Botschafter/in! Zeige, wie du zum/zur Essensretter/in wirst!

Teile deine Gedanken, Ideen oder Life Hacks unter dem Hashtag in den sozialen Netzwerken.

Fazit aus diesem Projekt: In der Kochpraxis wird sehr achtsam mit den Lebensmitteln umgegangen! Das Prinzip: „First in - First out“ findet in der Praxis auch bei Schülern/innen verstärkt Anwendung! Die Schüler/innen berichten davon, dass beim Lebensmitteleinkauf mehr auf die tatsächlichen Bedürfnisse geachtet wird.

Ing. Renate Oberndorfer, BEd., MA