

Fünf Tipps, um weniger Essen zu verschwenden

800 Euro in Form von Lebensmitteln landen im Durchschnitt pro Haushalt und Jahr im Müll

Rund um die Weihnachtsfeiertage wird besonders viel weggeworfen. Wer ein paar einfache Dinge beachtet, kann viel Lebensmittel Müll „retten“. Hier fünf Tipps vom Verein „Land schafft Leben“:

1 Gezielt einkaufen: Gerade zu Weihnachten bietet es sich an, den Einkauf gut zu planen. Denn meist sind die Anzahl der Gäste sowie das Menü festgelegt. Und auch wenn Rabattaktionen verlockend sein können, sollte man sich stets fragen, welche Lebensmittel wirklich benötigt werden.

2 Lebensmittel richtig lagern: Oftmals verderben Lebensmittel rascher, weil sie nicht richtig gelagert wurden. Deshalb sollte man die Lagerbedingungen kennen. In vielen Fällen sind Lebensmittel länger haltbar, als das Mindesthaltbarkeitsdatum angibt. Sich auf die eigenen Sinne zu verlassen, zahlt sich hier oft aus.

3 Essen wertschätzen: Lebensmittelverschwendung belastet nicht nur die Geldbörse, sondern auch das Klima. Sich bewusst zu machen, was alles hinter einem Produkt steckt, hilft, weniger Müll zu produzieren. Ganz nach dem Motto: „Wertschätzen statt wegwerfen“.

4 Reste verwerten: Bleibt was übrig, muss das nicht gleich im Müll landen. Damit lassen sich oft kreative Gerichte kreieren – ansonsten ist Einfrieren eine gute Möglichkeit für ein schnelles Essen nach den Feiertagen.

5 Rechtzeitig zu- oder absagen: Um als Gastgeber gut planen zu können, braucht es die Mithilfe der Gäste. Rechtzeitig zu- oder abzusagen, gehört für die meisten nicht nur zum guten Ton, sondern erleichtert die Einkaufsplanung und hilft, Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.