



Eine Initiative des Lebensministeriums



lebensministerium.at

Lebensmittel sind kostbar

100 Fakten & Tipps





lebensministerium.at

Nachhaltig für Natur und Mensch / Sustainable for nature and mankind

Lebensqualität / Quality of life

Wir schaffen und sichern die Voraussetzungen für eine hohe Qualität des Lebens in Österreich. / We create and assure the requirements for a high quality of life in Austria.

Lebensgrundlagen / Bases of life

Wir stehen für vorsorgende Erhaltung und verantwortungsvolle Nutzung der Lebensgrundlagen Boden, Wasser, Luft, Energie und biologische Vielfalt. / We stand for a preventive conservation as well as responsible use of soil, water, air, energy and biodiversity.

Lebensraum / Living environment

Wir setzen uns für eine umweltgerechte Entwicklung und den Schutz der Lebensräume in Stadt und Land ein. / We support environmentally friendly development and the protection of living environments in urban and rural areas.

Lebensmittel / Food

Wir sorgen für die nachhaltige Produktion insbesondere sicherer und hochwertiger Lebensmittel und nachwachsender Rohstoffe. / We ensure sustainable production in particular of safe and high-quality food as well as renewable resources.

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber,
Copyright: Bundesministerium für Land-
und Forstwirtschaft, Umwelt und
Wasserwirtschaft, Stubenring 1,
1012 Wien

Alle Rechte vorbehalten

Gesamtkoordination:
Bundesministerium für Land- und
Forstwirtschaft, Abteilung
Öffentlichkeitsarbeit

Stand Jänner 2013

Zahlen und Daten:
Institut für Abfallwirtschaft, BOKU Wien,
DI Felicitas Schneider et. al.,
"Sekundärstudie Lebensmittelabfälle in
Österreich", November 2012

Bildquellen:

BMLFUW/Bernhard Kern,
BMLFUW/Rita Newman,
BMLFUW/Robert Polster,
BMLFUW/Hofmann,
BMLFUW/AMA-Bioarchiv, ATM,
Christian Reither, istockphoto.com,
shotshop.com, photocase.de

Layout:

Ronald Talasz, trafikant – Handel mit
Gestaltung, 1050 Wien

Würden Sie Ihr Geld einfach in den Müll werfen? Wahrscheinlich nicht. Bei Lebensmitteln ist dies leider anders.

Egal ob Brot und Gebäck, Milchprodukte, Obst, Gemüse, Fleisch- oder Wurstwaren: Jährlich landen in Österreich rund 157.000 Tonnen verpackter und unverpackter Lebensmittel und Speisereste im Restmüll.

Die Gründe hierfür sind unterschiedlich: Entweder wird zu viel und zu unüberlegt eingekauft, die Ware wird falsch gelagert und verdirbt zu Hause oder übriggebliebene Reste werden nicht verwertet. Lebensmittel im Abfall sind ein ethisches, aber auch wirtschaftliches und soziales Problem mit enormen Auswirkungen auf unsere Umwelt.

Um diesem Wegwerf-Trend entgegenzutreten und um Lebensmittelabfälle in Österreich zu reduzieren, haben wir die Initiative „Lebensmittel sind kostbar!“ gestartet. Damit möchten wir aufklären, informieren und das Bewusstsein für die Wertschätzung von Lebensmitteln schärfen.

Machen Sie mit! Wir alle müssen Verantwortung übernehmen und unseren Beitrag zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen leisten. Bereits mit kleinen Maßnahmen kann man eine große Wirkung erzielen, die Vorbildwirkung hat.

Niki Berlakovich
Landwirtschafts- und Umweltminister





Vorwort	3
Inhaltsverzeichnis	5
Lebensmittel-Kostbarkeit	6
Einkauf	10
Lagerung im Kühlschrank	15
Tiefkühlen	22
Lagerung außerhalb des Kühlschranks	24
Mindesthaltbarkeits- bzw. Verbrauchsdatum	27
Übriggebliebenes	30
AMA-Gütesiegel	33
AMA-Biozeichen	35
Verantwortung	37

Weitere Informationen unter
www.lebensministerium.at/lebensmittelsindkostbar

Werfen Sie Lebensmittel nicht einfach weg!

1.  Jährlich landen in Österreich rund **157.000 Tonnen** verpackter und unverpackter Lebensmittel sowie Speisereste im Restmüll.
2.  Dies bedeutet, dass wir **pro Kopf und Jahr 19 kg** an Lebensmitteln in den Müll werfen.
3.  Dies bedeutet, dass pro Haushalt **jährlich 43 kg** an Lebensmittelabfällen anfallen.
4.  Dies bedeutet, dass wir **pro Haushalt und Jahr** Waren im Wert von durchschnittlich rund **300 Euro** wegwerfen.
5.  157.000 Tonnen entsprechen einer Menge an **Lebensmitteln** (ohne Getränke und Milch), die etwa **eine halbe Million Personen in einem Jahr** zu Hause konsumieren.
6.  Den **größten Anteil** der weggeworfenen Lebensmittel in Österreich machen mit **28 % Brot, Süß- und Backwaren** aus.



Auf **Platz zwei** der Lebensmittelabfälle kommen mit **27 % Obst und Gemüse**.

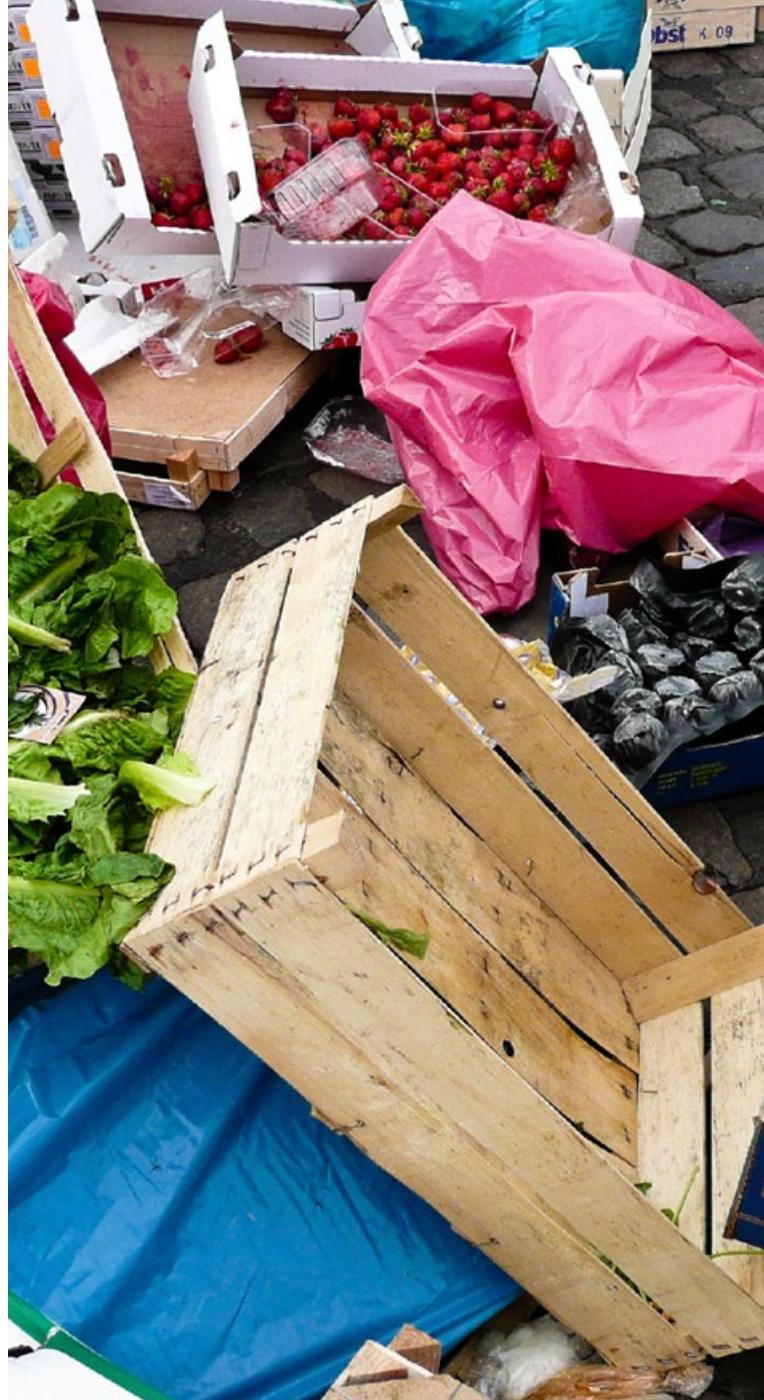
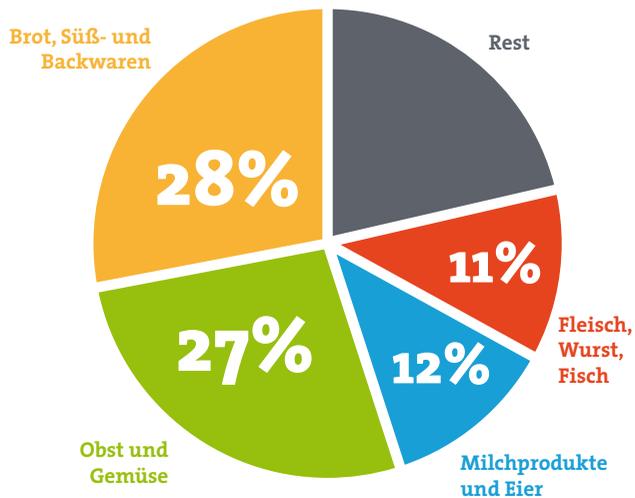


Milchprodukte und Eier rangieren mit **12 %** der weggeworfenen Lebensmittel auf **Platz drei**.



Fleisch, Wurst und Fisch folgen mit **11 %**.

*Weggeworfene Lebensmittel
in Österreich (Haushalte)*





Kaufen Sie bewusst ein!

10. **Überprüfen Sie** vor dem Einkaufen Ihren **Kühlschrank**.

11. **Kontrollieren Sie** vor dem Einkauf Ihre **Vorräte**.

12. Machen Sie eine **Liste**, was Sie unbedingt an haltbaren **Essensvorräten** zu Hause haben wollen.

13. Erstellen Sie nach Möglichkeit einen **Wochenspeiseplan**.

14. Schreiben Sie vor dem Einkaufen eine **Einkaufsliste**.

15. Gehen Sie **niemals hungrig** in den Supermarkt.

16. Kaufen Sie **nur so viel** ein, wie Sie wirklich **benötigen**.



17. Prüfen Sie immer, ob es wirklich eine **Großpackung** sein muss.

18. Seien Sie bei **Aktions-** und **Lockangeboten kritisch**.

19. Geben Sie **regionalen Produkten** den Vorzug.

20. Kaufen Sie **saisonale Lebensmittel**.

21. Kaufen Sie **umweltschonend** produzierte Produkte.

22. Vermeiden Sie **Impulskäufe**.

23. Achten Sie bereits beim Einkaufen auf das **Haltbarkeitsdatum** bzw. **Verbrauchsdatum**.





24.

Verwenden Sie für Ihren Einkauf
Stofftaschen, Papiertaschen
oder **Einkaufskörbe**.

25.

Liegt der Supermarkt um's Eck, fahren
Sie **mit dem Rad** oder gehen Sie **zu Fuß**.

26.

Einkaufen mit dem Fahrrad oder zu Fuß
schont das **Klima**.

27.

Einkaufen mit dem Fahrrad oder zu Fuß
erspart Ihnen **Spritkosten**.

28.

Einkaufen mit dem Fahrrad oder
zu Fuß bringt **mehr Bewegung**
und Lebensqualität in Ihren Alltag.

Lagern Sie Ihre
Lebensmittel richtig!



29. Das **oberste Fach** ist (abgesehen von der Kühlschranktür) der wärmste Ort im Kühlschrank.

30. Lagern Sie im obersten Kühlschrankfach jene Lebensmittel, die **nicht besonders stark gekühlt** werden müssen.

31. Das oberste Fach im Kühlschrank ist der richtige Platz für **z. B. Marmeladen, vorgekochte Speisen** oder **Reste von Gerichten**.

32. Lassen Sie gekochte Speisen immer **vollständig abkühlen** und **verschließen** Sie sie **fest**, bevor sie in den Kühlschrank kommen.

33. **Milchprodukte** gehören auf die **mittlere Kühlschrankebene**.

34. Das **unterste Fach** im Kühlschrank ist der **kälteste Ort**.

35. Lagern Sie im untersten Fach leicht **verderbliche Lebensmittel** wie **Fleisch, Fisch, Geflügel** oder **Wurst**.



36. Die **untersten Laden** sind die **Gemüsefächer**.

37. **Obst** und **Gemüse** gehören im Kühlschrank unbedingt **getrennt** gelagert.

38. **Der Grund:** Viele Obst- und Gemüsearten sondern das **Reifegas Ethylen** ab.

39. **Entfernen** Sie bei Wurzelgemüsen wie z. B. Karotten das **Grün**. Dadurch bleiben sie länger frisch.

40. **Paradeiser** gehören **nicht** in den Kühlschrank.

41. Paradeiser **verlieren** durch die kalten Temperaturen im Kühlschrank ihren **Geschmack**.

42. **Erdäpfel** sind **kälteempfindlich** und gehören nicht in den Kühlschrank.

43. Erdäpfel, die im Kühlschrank gelagert werden, **verlieren** ihren **Geschmack**.

44. Bewahren Sie z.B. **Butter, Eier** oder **Getränkeflaschen** in der **Kühlschranktür** auf.

45. Behalten Sie im Kühlschrank den **Überblick**.

46. Verschaffen Sie sich im Kühlschrank Überblick, indem Sie **neu** gekaufte Produkte **nach hinten** bzw. **ältere nach vorne stellen**.



47. Stellen Sie Ihre Lebensmittel immer **gut verpackt** bzw. **abgedeckt** in den Kühlschrank.

48. **Reinigen** Sie Ihren Kühlschrank regelmäßig.

49. Durch die regelmäßige Reinigung **vermeiden** Sie **Keime** und **Bakterien**.

GEWUSST WIE

Lagerung im Kühlschrank



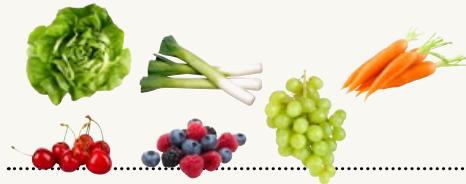
OBERES FACH



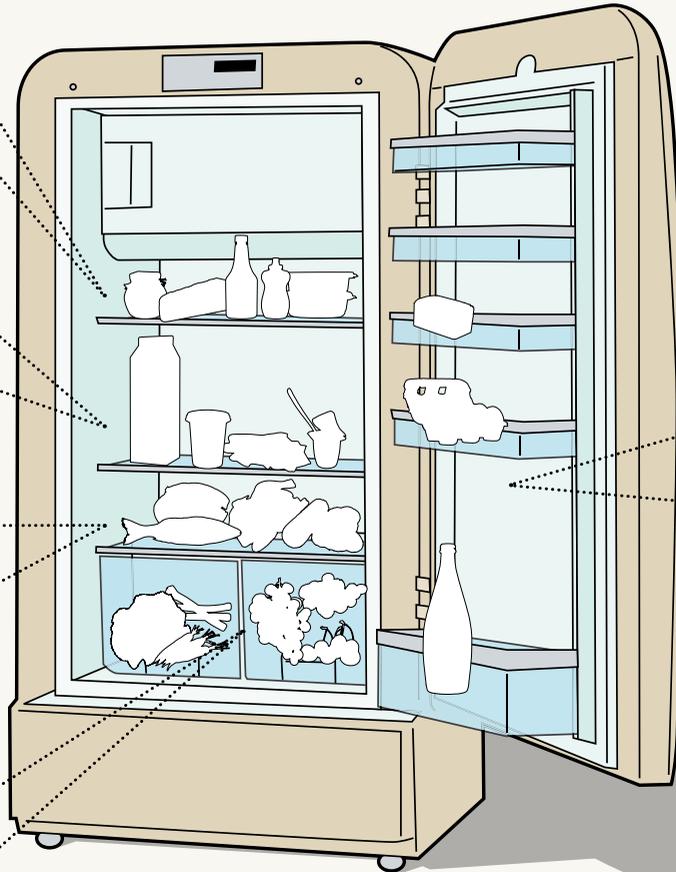
MITTLERES FACH



UNTERES FACH



GEMÜSEFÄCHER



TÜRFÄCHER

Verlängern Sie die Haltbarkeit Ihrer Lebensmittel und frieren Sie sie ein!



Je **frischer** Lebensmittel ins Gefrierfach gelangen, desto **länger** bleiben sie **haltbar**.



Eine **luftdichte Verpackung schützt** Ihre Lebensmittel **vor** dem **Austrocknen**.



Eine **luftdichte Verpackung schützt** Ihre Lebensmittel **vor** dem **Aromaverlust**.



Frieren Sie **gekochte Speisereste** ein und wärmen Sie diese bei Bedarf wieder auf.



Achten Sie bei tiefgekühlt gekauften Lebensmitteln darauf, die **Kühlkette** nach Möglichkeit **nicht** zu **unterbrechen**.



Frieren Sie Lebensmittel ausschließlich in dafür vorgesehenen **Gefrierbeuteln** und **-behältnissen** ein.



Beschriften Sie **Gefriergut** immer mit **Datum und Inhalt**.



Wählen Sie die ideale Umgebung für Ihren Frischegenuss!



Brauchen Sie **geöffnete Lebensmittel** so **rasch** wie möglich auf.



Decken Sie geöffnete Produkte wie z. B. **Kuchen ab**, um ihre Haltbarkeit zu verlängern.



Für geöffnete **Nudeln** ist es optimal, sie in einen **geschlossenen Behälter** umzufüllen.



Für geöffneten **Reis** ist es optimal, ihn in einen **geschlossenen Behälter** umzufüllen.



Reinigen Sie Ihre Vorratsschränke regelmäßig.



Durch die **Reinigung vermeiden** Sie **Schädlinge** wie z. B. **Lebensmittelmotten**.



Ungewaschenes Obst hält länger.



64. **Exotische Früchte** mögen's warm.

65. Für Exoten wie **Bananen** oder **Zitrusfrüchte** ist **außerhalb** des Kühlschranks der richtige Lagerort.

66. Lagern Sie **Brot** und **Gebäck** immer bei **Zimmertemperatur**.

67. Bewahren Sie **Brot** und **Gebäck** in **Tongefäßen** oder **Brotboxen** auf.

*Werfen Sie Abgelaufenes
nicht gleich weg!*





68.

Die Kennzeichnung „**mindestens haltbar bis ...**“ informiert, bis zu welchem Zeitpunkt die Ware ihre spezifischen Eigenschaften **bei richtiger Lagerung** behält.



69.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum garantiert, dass sich Eigenschaften wie **Geschmack, Geruch, Konsistenz, Nährwert** und **Farbe** eines Produktes bei sachgerechter Lagerung bis zu diesem Datum **nicht verändern**.



70.

Voraussetzung für die Mindesthaltbarkeit ist die **strikte Einhaltung** der **Lagerbedingungen**.



71.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum gilt für das **ungeöffnete Produkt**.



72.

Meist können Sie Ihre Lebensmittel auch noch **nach Ablauf** des Mindesthaltbarkeitsdatums **verwenden**.



73.

Kontrollieren Sie nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums das Produkt auf **Genießbarkeit**.



74.

Setzen Sie bei der Kontrolle der Genießbarkeit Ihre **Sinne** ein: **sehen, riechen, schmecken**.



75.

Auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums können Sie Ihr Lebensmittel **verzehren**, wenn es noch **gut riecht, schmeckt und aussieht**.



76.

Leicht verderbliche Lebensmittel werden mit einem Verbrauchsdatum („**zu verbrauchen bis ...**“) gekennzeichnet.



77.

Das **Verbrauchsdatum** ist jene Frist, bis zu dem ein Produkt verbraucht werden soll.



78.

Halten Sie bei z. B. **Fleisch** unbedingt das aufgedruckte **Verbrauchsdatum ein**, sonst droht Ihnen schlimmstenfalls eine Lebensmittelvergiftung.



80.

Achten Sie bei z. B. **Fisch** jedenfalls auf das aufgedruckte **Verbrauchsdatum**, Sie riskieren sonst eine Lebensmittelvergiftung.



80.

Unterbrechen Sie bei leicht verderblichen Lebensmitteln **nicht die Kühlkette** und halten Sie die **empfohlene Lagerung** ein.

Zaubern Sie köstliche Restl-Menüs!



81.  Werfen Sie die **Reste nicht weg**, sondern verwerten Sie diese.

82.  Auch am **nächsten Tag** lassen sich aus **Speiseresten leckere neue Gerichte** oder **Snacks** zubereiten.

83.  Aus gegrillten Fleischresten können Sie am nächsten Tag noch einen **Nudel-Fleisch-Salat** herstellen.

84.  Verwerten Sie weiche Äpfel und machen Sie ein **Apfelkompott** oder **Apfelmus**.

85.  Steht Ihr Obst an der Kippe, dann backen Sie damit einen **saftigen Kuchen**.

86.  Kochen Sie aus Reis- oder Nudelresten ein **Auflaufgericht**.

87.  Verwenden Sie gekochte Kartoffeln vom Vortag für **Tortilla**.



88.  Aus Gemüseresten können Sie gesunde **Brotaufstriche** zubereiten.

89.  Übrig gebliebenes Brot eignet sich hervorragend für **Brot-Knödel**.

90.  Aus übrig gebliebenen Semmeln können Sie z.B. einen **Scheiterhaufen** machen.



*Setzen Sie auf
regionale Qualität!*



91.

Die AMA-Gütesiegelprodukte erfüllen **überdurchschnittliche Qualitätskriterien.**

92.

Bei Lebensmitteln mit dem AMA-Gütesiegel ist die **Herkunft nachvollziehbar.**

93.

Das AMA-Gütesiegel gewährleistet **unabhängige Qualitätskontrollen.**

94.

Das AMA-Gütesiegel ist eine **Orientierungshilfe beim Lebensmitteleinkauf.**

*Gehen Sie auf
Nummer sicher!*



95. Produkte mit dem AMA-Biozeichen stammen **ausschließlich aus biologischer Landwirtschaft.**

96. Produkte mit dem AMA-Biozeichen unterliegen **strengen Produktionsbestimmungen** (z. B. schonende Nutzung von Boden).

97. Mit dem AMA-Biozeichen kaufen Sie Produkte von **Tieren aus artgerechter Haltung.**

98. Produkte mit dem AMA-Biozeichen sind **gentechnikfrei.**

Tun Sie mit!



99. Wir alle müssen **Verantwortung übernehmen** und unseren Beitrag zur Vermeidung und Verringerung von Lebensmittelabfällen leisten.

100. **Lebensmittel sind kostbar.** Wir alle können bereits mit kleinen Maßnahmen eine große Wirkung erzielen, die Vorbildwirkung hat.



Informationen zu Landwirtschaft, Wald,
Umwelt, Wasser und Lebensmittel.
www.lebensministerium.at



Österreichs erstes grünes
Karriereportal für umweltfreundliche
green jobs.
www.green-jobs.at



Die Initiative
GENUSS REGION ÖSTERREICH hebt
gezielt die Bedeutung regionaler
Spezialitäten hervor.
www.genuss-region.at



Das Österreichische Umweltzeichen ist
Garant für umweltfreundliche Produkte
und Dienstleistungen.
www.umweltzeichen.at



Ziel der Initiative „Lebensmittel sind
kostbar!“ ist es, Lebensmittelabfälle in
Österreich nachhaltig zu vermeiden und
zu verringern.
[www.lebensministerium.at/
lebensmittelsindkostbar](http://www.lebensministerium.at/lebensmittelsindkostbar)



Das Internetportal der Österreichischen
Nationalparks.
www.nationalparksaustria.at



Die Klimaschutzinitiative des
Lebensministeriums für aktiven
Klimaschutz.
www.klimaaktiv.at



Die Jugendplattform zur
Bewusstseinsbildung rund ums Wasser.
www.generationblue.at





lebensministerium.at