Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LEBENSMITTEL SIND KOSTBAR!

Lebensmittel sind kostbar

100 Fakten & Tipps



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:
Bundesministerium für Nachhaltigkeit und Tourismus
Stubenring 1, 1010 Wien
www.bmnt.gv.at

Text und Redaktion: Abt. Präs. 5 Kommunikation und Service,
Abt. V/6 Abfallvermeidung, -verwertung und -beurteilung
Zahlen und Daten: Institut für Abfallwirtschaft, BOKU Wien,
DI Felicitas Schneider et. al.; Sekundärstudie „Lebensmittelabfälle in Österreich", November 2012
Bildnachweis: BMNT/Alexander Haiden (Cover, S. 10, S. 11, S. 12, S. 13, S. 19, S. 26, S. 30, S. 32, S. 33, S. 34, S. 36), BMNT/Paul Gruber (S. 5), BMNT/iStock (S. 4, S. 6, S. 15, S. 17, S. 22), Shotshop (S. 8), Photocase (S. 14), Fotolia (S. 24), BMNT/Antonia Gusenbauer (S. 27), BMNT/AMA-Bioarchiv (S. 35).
Illustrationen: Streamline
Grafik: Barbara Jaumann

6. überarbeitete Auflage
Alle Rechte vorbehalten.
Wien, Dezember 2018

Inhalt

Vorwort 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-Biosiegel 35
Verantwortung 37

Weitere Informationen unter:
bmnt.gv.at/lebensmittelsindkostbar
facebook.com/lebensmittelsindkostbar

Vorwort



Elisabeth Köstinger
Bundesministerin
für Nachhaltigkeit
und Tourismus

Qualitativ hochwertige, sichere und leistbare Lebensmittel sind ein wesentliches Grundelement für ein nachhaltiges Österreich. Dennoch landen jährlich rund 157.000 Tonnen Lebensmittel und Speisereste im Gesamtwert von über einer Milliarde Euro im Restmüll.

Dafür gibt es unterschiedliche Gründe: Entweder wird zu viel und zu unüberlegt eingekauft, die Ware falsch gelagert und verdirbt, oder Übriggebliebenes wird nicht weiterverwertet. Lebensmittelabfälle sind nicht nur moralisch bedenklich, sie schaden auch der Umwelt. Um die Berge weggeworfener Nahrungsmittel zu verringern, wurde im Rahmen der Lebensartstrategie die Initiative „Lebensmittel sind kostbar!“ gestartet. Mit wenig Aufwand können Sie viel bewirken. Schreiben Sie beispielsweise eine Einkaufsliste, um bewusst einzukaufen. Oder nutzen Sie die unterschiedlichen Zonen im Kühlschrank richtig – so bleiben Ihre Köstlichkeiten länger frisch. Mit kleinen Maßnahmen leisten Sie bereits einen wichtigen Beitrag für ein nachhaltiges Österreich. Machen Sie mit!



Werfen Sie Lebensmittel nicht einfach weg!

1. Jährlich landen in Österreich rund **157.000 t** Lebensmittel sowie Speisereste im Restmüll.

2. Dies bedeutet, dass wir pro **Kopf und Jahr 19 kg** Lebensmittel in den Müll werfen.

3. Dies bedeutet, dass pro Haushalt **jährlich 43 kg** Lebensmittelabfälle anfallen.

4. Dies bedeutet, dass wir pro **Haushalt** und Jahr Waren im Wert von 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.



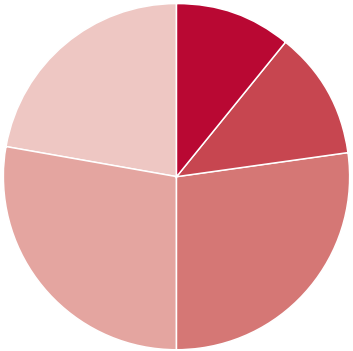
6 Den **größten Anteil** der weggeworfenen Lebensmittel in Österreich machen mit **28 Prozent Brot, Süß- und Backwaren** aus.

7 Auf **Platz zwei** der Lebensmittelabfälle landen mit **27 Prozent Obst und Gemüse**.

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

9 **Fleisch, Wurst und Fisch** folgen mit **11 Prozent**.

Weggeworfene Lebensmittel in Österreich



- Fleisch, Wurst, Fisch **11 %**
- Milchprodukte und Eier **12 %**
- Obst und Gemüse **27 %**
- Brot, Süß- und Backwaren **28 %**
- Rest **22 %**



Kaufen Sie bewusst ein!





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

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

12 Schreiben Sie eine **Liste**, welche haltbaren **Essensvorräte** Sie unbedingt zu Hause lagern wollen.

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

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

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

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



17 **Wägen Sie** immer **ab**, 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** erzeugte Produkte.

22 Vermeiden Sie **Impulskäufe**.

23 Achten Sie bereits beim Einkauf auf das **Haltbarkeits-** bzw. **Verbrauchsdatum**.





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

25 Liegt der Supermarkt ums Eck, fahren Sie **mit dem Rad** oder gehen Sie **zu Fuß**.

26 Den Einkaufsweg mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurückzulegen, schont das **Klima**.

27 Den Einkaufsweg mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurückzulegen, **erspart Spritkosten**.

28 Den Einkaufsweg mit dem Fahrrad oder zu Fuß zurückzulegen, bringt **mehr Bewegung** und Lebensqualität in den 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** sollten im Kühlschrank unbedingt **getrennt** gelagert werden.

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 bei der Sortierung ihres Kühlschranks den **Überblick**.

46 Verschaffen Sie sich einen 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: alles ins richtige Fach

- **oberes/wärmstes Fach:**
  Marmeladen, vorgekochte Speisen, Reste von Gerichten
- **mittleres Fach:**
  Milchprodukte
- **unteres/kühlstes Fach:**
  Fleisch, Fisch, Geflügel oder Wurst
- **Gemüsefächer:**
  Obst und Gemüse (getrennt lagern!)
- **Türfächer:**
  Butter, Eier und Getränkeflaschen



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



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

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

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

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

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

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

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

Wählen Sie die ideale Umgebung für Ihren Frischegenuss!



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

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

59 Bei bereits geöffneten **Nudeln** ist es optimal, sie in einen **geschlossenen Behälter** umzufüllen.

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

61 **Reinigen** Sie Ihre Vorratsschränke regelmäßig.

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

63 **Ungewaschenes Obst** hält länger.





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

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

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 das Produkt nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums auf seine **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 aussieht, gut riecht und gut schmeckt**.

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

77 Das **Verbrauchsdatum** ist jene Frist, innerhalb derer ein Produkt verbraucht werden soll.

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

79 **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 beachten Sie die **empfohlene Lagerung**.



Zaubern Sie köstliche Restl-Menüs!



81 **Werfen** Sie **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 **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 Erdäpfel vom Vortag für **Tortilla**.



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

89 Übrig gebliebenes Brot eignet sich hervorragend für **Brotknödel**.

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 wertvolle **Orientierungshilfe beim Lebensmitteleinkauf**.

Gehen Sie auf Nummer sicher!





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

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

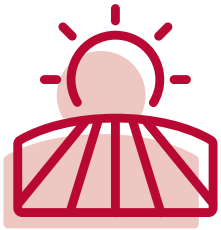
97 Mit dem AMA-Biosiegel kaufen Sie Produkte von **Tieren aus artgerechter Haltung**.

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

Machen auch 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 und Anderen ein gutes Vorbild sein.




LEBENSMITTEL
SIND KOSTBAR!

