



Redaktion  
Katja Pagitz

Am 29. September

## Leikam und neue Initiative gegen Lebensmittelverschwendung

26. September 2024, 08:07 Uhr



Claudia Wiesenreiter, Inhaberin des Biogeschäftes „Natur & Reform Leikam“ in St. Veit, hat einige Tipps gegen Lebensmittelverschwendung parat.

**Am 29. September ist Internationaler Tag gegen Lebensmittelverschwendung: Laut Umweltbundesamt landen 400.000 bis 600.000 (!) Tonnen essbarer Nahrungsmittel jährlich in der Mülltonne. Claudia Wiesenreiter von "Natur & Reform Leikam" in St. Veit und die österreichweit neue Initiative "Forum Biofachhandel" machen aufmerksam!**

ST. VEIT, KÄRNTEN, ÖSTERREICH. Mehr als die Hälfte aller Lebensmittelabfälle in Österreich fallen in privaten Haushalten an. Besonders häufig weggeworfen: Brot und Gebäck sowie Obst und Gemüse. Die Gründe sind wie immer vielfältig und sicher nicht nur bei den Konsumenten zu suchen. Anlässlich des Internationalen Tages gegen Lebensmittelverschwendung am 29. September greift die Brancheninitiative „Forum Biofachhandel“ dieses wichtige Thema auf.

### "Wir sind Single"

„Wir stellen in unserem Biofachgeschäft immer wieder erstaunt fest, wie dankbar die Kunden sind, dass wir beispielsweise unser frisches biologisches Obst und Gemüse pro Stück und weitestgehend ohne Plastikhülle anbieten“, erzählt Claudia Wiesenreiter, Inhaberin des Biogeschäftes „Natur & Reform Leikam“ in St. Veit. Eine Tatsache, die auch den zahlreichen Einpersonenhaushalten zugutekommt, denn Österreich ist mittlerweile ein Land der Singles. Seit Mitte der 80er Jahre hat sich laut Statistik Austria die Zahl der Einpersonenhaushalte nahezu verdoppelt und beträgt nun mehr als ein Drittel aller Privathaushalte. „Und wir wissen alle: Wer für sich allein kauft, ist häufig mit dem Problem konfrontiert, dass Lebensmittel nur in viel zu großen Mengen angeboten werden. Und dann wird schlichtweg und auch nicht immer freiwillig zu viel gekauft“, ergänzt Wiesenreiter.

### Schönheitsideale als K.-o.-Kriterium

Auch die überzogenen Vermarktungsnormen des klassischen Lebensmitteleinzelhandels tragen zur unnötigen Verschwendung bei. Glatt und glänzend poliert fürs Auge muss die Ware sein, lautet

zu stellen und mit einfachen Tipps die Konsumenten zu unterstützen. „Wir kennen und schätzen den Wert jedes einzelnen Produkts. Ist die Karotte zu klein, zu groß oder zu rund, kommt sie bei uns trotz-dem ins Regal. Bei uns braucht Obst und Gemüse eben keine tradierten ‚Modelmaße‘, um gut zu schmecken und gesund zu sein. Auch Lebensmittel, die krumm oder nicht mehr so schön sind, werden bei uns als schmackhaftes Mittagessen zubereitet oder als frisch gepresster Saft angeboten und somit sinnvoll verwertet“, betont Claudia Wiesenreiter und hat einige Tipps gegen Lebensmittelverschwendung parat.

### **Tipps, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden:**

#### **1. Einkäufe planen**

#### **2. Nicht hungrig einkaufen gehen**

#### **3. Großverpackungen auf ihre Notwendigkeit hinterfragen (Hamsterkäufe)**

Wer XXL-Packungen oder „Drei-für-zwei-Angebote“ kauft und später dann einen Teil wegwirft, spart nicht nur kein Geld, sondern verschwendet Lebensmittel und wertvolle Ressourcen.

#### **4. Die Pflanze vom Blatt bis zur Wurzel inkl. ihrer Schönheitsfehler wertschätzen**

Bei vielen Obst- und Gemüsesorten ist mehr essbar als man denkt. Wie zum Beispiel beim Brokkoli der Strunk, der sehr oft im Müll landet, obwohl er genauso gut schmeckt wie die Röschen.

#### **5. Richtig lagern**

Die Bio-Zucchini bleibt zum Beispiel lieber außerhalb des Kühlschranks, denn Kälte tut ihr nicht gut und sie verdirbt dadurch schneller.

#### **6. Mindesthaltbarkeitsdatum richtig interpretieren**

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) gibt an, wie lange ein Lebensmittel bestimmte Eigenschaften wie zum Beispiel Geschmack, Aussehen oder Nährwerte mindestens behalten muss. Das MHD ist nicht mit dem Verfalls- oder Verbrauchsdatum zu verwechseln!

#### **7. Lebensdauer verlängern**

Neben der richtigen Lagerung gibt es zahlreiche weitere Möglichkeiten, Lebensmittel länger haltbar zu machen. Bananen, Kuchen, Gewürze oder Reste des fertig gekochten Mittagessens – es lässt sich nahezu alles einfrieren. Sogar Eier. Die muss man allerdings vor dem Einfrieren aufschlagen. Auch Einkochen und Einmachen ist eine Möglichkeit, um die Lebensdauer von Lebensmitteln zu verlängern.

#### **8. Reste verwerten**

Aus Lebensmittelresten und „alten“ Lebensmitteln lassen sich großartige Gerichte zaubern. Schrumpelige Äpfel können beispielsweise zu Apfelmus verkocht werden. Braune Bananen werden zum trendigen Bananenbrot und schlappes Gemüse zum beliebten Curry.

#### **Über das Forum Biofachhandel:**

Neben den großen Supermärkten und ihrem wachsenden Bio-Angebot führen die unabhängigen, meist kleineren Biofachläden ein eher weniger beachtetes Dasein. Und das, obwohl sich unter ihnen wahre Bio-Pioniere mit jahrzehntelanger Erfahrung befinden und sie gemeinsam 14 Prozent des Gesamtumsatzes des Biosektors verantworten. Die Initiative „Forum Biofachhandel“ will das ändern und der Branche eine gemeinsame Stimme geben. Knapp 40 Mitgliedsbetriebe aus ganz Österreich sind bereits an Bord – um die hundert sollen es werden.

**Nähere Infos auf: [www.forumbiofachhandel.at](http://www.forumbiofachhandel.at)**

