



WENIGER MÜLL – VIEL GETAN...

Jedes achte Lebensmittel das wir kaufen landet im Müll. Im Schnitt wirft jeder von uns durchschnittlich rund 80 Kilogramm Lebensmittel weg – hochgerechnet sind das Lebensmittel im Wert von 320 Euro. Ihre Erzeugung und ihre Entsorgung belasten unser Klima und unsere Umwelt völlig unnötig und verschwenden wichtige Ressourcen – auch deshalb, weil wir beim Einkaufen falsch oder gar nicht planen und Lebensmittel leichtfertig verderben lassen.

Am nachhaltigsten ist es, nur die Lebensmittel zu kaufen, die tatsächlich gegessen werden, denn wenn weniger verschwendet wird, muss auch weniger produziert werden. Der gute alte Einkaufszettel entlastet das Klima und den Geldbeutel. Dafür ist dann vielleicht das ein oder andere Bio-Lebensmittel mehr drin.

Der regelmäßige Blick in den Kühlschrank hilft beim Planen und bewahrt vergessene Speisen vor dem Verderb. Der lässt sich auch durch die richtige Lagerung der Lebensmittel verzögern. Ein Beispiel: Äpfel strömen auch im Kühlschrank das Gas Ethen aus, wodurch benachbarte Früchte schneller reifen und matschig werden. In getrennten Boxen aufbewahrt, können Obst und Gemüse vor dem vorzeitigen Verfall geschützt werden.

Übrigens: Mit Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums ist ein Lebensmittel nicht automatisch schlecht und muss entsorgt werden. Vielmehr sollte dann die Qualität des Lebensmittels vor dem Verzehr genauer überprüft werden. Auf den eigenen Geruchs- und Geschmackssinn vertrauen, reicht hier in der Regel aus. Bei leicht verderblichen Produkten wie rohem Fleisch und Fisch gilt es jedoch das Verbrauchsdatum genau zu beachten.

Werden Wertstoffe nicht recycelt sondern verbrannt, gehen die Rohstoffe immer verloren. Vermeiden ist natürlich besser. Besonders klimaschädlich sind Verpackungen aus Aluminium und Schaumstoffschalen. Auch deswegen gilt es frische und wenig verarbeitete und verpackte Lebensmittel zu kaufen. Am allerbesten ist der Einkauf von Obst und Gemüse aus der Region, die unverpackt im Bioladen oder auf dem Markt angeboten werden. Produkte wie Joghurt benötigen natürlich eine Verpackung – hier sind Mehrweggläser deutlich klimafreundlicher als Plastikbecher. Das gilt auch bei Getränken. Aber Vorsicht: Echte Mehrwegflaschen sind entweder aus stabilem Plastik oder aus Glas gefertigt. Dosen und leichte Plastikflaschen vom Discounter werden nicht wiederverwendet. Eine eigentlich überflüssige Klimabelastung sind allerdings Wasserflaschen – besonders, wenn sie aus Frankreich oder von noch weiter her kommen. Leitungswasser ist das beste Trinkwasser, denn Leitungswasser ist das am häufigsten kontrolliert und sicherste Lebensmittel in Deutschland und lässt sich ohne Bedenken trinken. Dazu kommt es unverpackt aus der Wand und ist unschlagbar günstig. Noch ein nützlicher Tipp für den Einkauf: Rucksack oder Stoffbeutel vermeiden durchschnittlich 71 Plastiktüten pro Jahr und Person! Die graue Tonne ist nach wie vor eine Sackgasse. Seit 2005 müssen Abfälle verbrannt oder vorbehandelt auf Deponien gelagert werden. Das reduziert zwar klimabelastende Deponiegase, macht Mülltrennung aber nach wie vor nicht überflüssig. Papier, Dosen, Plastik und Einwegflaschen können größtenteils recycelt werden. Obst- und Gemüseabfälle können entweder auf den hauseigenen Komposthaufen oder in der Biotonne entsorgt werden.

Quelle: Balz, J., Blekker, J., Demrovski, B. Keller, J., Noll, C., Zinsius, C. (2015): Das Klimakochbuch, Franckh-Kosmos Verlags-GmbH Co. KG, Stuttgart