

Lösungsansätze Haushalt

Hilfestellung	Lösungsansätze
<p>Einkauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> Mach dir Gedanken, was man beim Einkaufen beachten könnte. 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Tiefere Ansprüche an die Ästhetik von Früchten und Gemüse.</i> So kann es sich der Detailhändler leisten, etwas weniger streng auszusortieren. Daher sollte man die eher schlechter aussehenden Exemplare aus den Regalen nehmen, um die Chance zu erhöhen, dass die verbleibenden Produkte auch noch gekauft werden. <i>Regional und saisonal</i> Solche Produkte sind länger frisch und allfällige Lager- und Transportverluste werden vermieden. Ebenfalls wird natürlich auch Energie und Transportweg eingespart, womit unnötige Schadstoffausschüsse erspart werden. <i>Haltbarkeitsdatum</i> Man soll Produkte kaufen, die das kürzeste Haltbarkeitsdatum haben, um zu vermeiden, dass sie schon vom Detailhändler weggeschmissen werden, weil sie das jeweilige Datum überschritten haben.
<ul style="list-style-type: none"> Wie kann man vermeiden, dass man Lebensmittel einkauft, die man schliesslich nicht braucht? 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Einkaufslisten</i> Durch bewusstes Einkaufen kauft man nur Lebensmittel, die man auch wirklich braucht.
<ul style="list-style-type: none"> Mache dir Gedanken über den tatsächliche Nutzen von Angeboten wie Familienpackungen, „zwei für eins“, reduzierte Ware. 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Keine XXL-Packungen</i> Sie sind zwar günstig, doch wird meistens nicht alles rechtzeitig verzehrt. <i>Aktionen</i> Bei Angeboten wie drei zum Preis von zwei, ist es sehr verlockend, danach zu greifen. Doch braucht man solche großen Mengen wirklich? Denn wenn einem die Lust am Produkt vergeht, zahlt man auch für das, was dann in der Tonne landet.¹ <i>Reduzierte Ware</i>

	<p>Bei Waren, welche kurz vor dem Verfallsdatum reduziert angeboten werden, kann man mit guten Gewissen zugreifen.² Man muss sich nur im Klaren darüber sein, dass man sie auch möglichst zügig essen sollte.</p>
<p>Lagerung:</p> <ul style="list-style-type: none"> Was ist bei der Lagerung zu beachten? 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Fachgerechte Lagerungsbedingungen</i> Für die optimale Lagerung sollte man darauf achten, dass alle Produkte dort aufbewahrt werden, wo sie am längsten frisch bleiben können. Daher gehören Tiefkühlprodukte in den Gefrierschrank und nicht bloß in den Kühlschrank. Wenn man sich nicht sicher ist, welches der ideale Lagerungsplatz ist, kann man sich im Internet erkundigen. <i>System und Ordnung</i> Hat man Ordnung und ein System in seiner Lagerung, ist garantiert, dass die Lebensmittel optimal aufbewahrt sind. So sollte man z.B. neue Ware hinter der Ware lagern, die das kürzere Haltbarkeitsdatum haben. So lässt sich schnell erkennen, was neu gekauft und was rasch verbraucht werden sollte. Auch behält man so leichter den Überblick über die eigene Ware und die Chance, dass Lebensmittel in Vergessenheit geraten und verderben ist geringer.³
<ul style="list-style-type: none"> Nenne einige Hilfsmittel, die nützlich sind für eine optimale Lagerung. 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Aufbewahrungsset</i> Ein Aufbewahrungsset sollte in jeder Küche vorhanden sein. Dazu gehören verschließbare Dosen, Frischhaltefolie, getrennte Obstschalen und eine Brotbox. Damit lagert man Lebensmittel am besten. So kann man auch Lebensmittel, deren Verpackung bereits geöffnet ist, umfüllen und abdecken und kann sie später wiederverwerten.³
<p>Essen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Was ist beim Kochen zu beachten? Erwäge Möglichkeiten, um Kochreste zu vermindern. 	<ul style="list-style-type: none"> <i>Alles verwerten und sparsam rüsten.</i> Bei den Lebensmitteln sollten alle essbaren Teile verwertet werden. Durch vielfältige Zubereitungsmethoden kann

	<p>man eine optimale Nutzung der Lebensmittel erreichen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Mengenplanung</i> Auf die richtige Menge kommt es an. Durch Messinstrumente (z.B. eine Küchenwaage) und Mengenangaben kann man verhindern, dass Zubereitungs-/Kochreste entstehen. Die Speisereste können vermieden werden, wenn man kleine Portionen schöpft. • <i>Resteküche</i> Wenn man Kochüberschüsse oder allgemein Reste hat, kann man aus ihnen noch schmackhafte Menüs zaubern. Wenn die Ideen für Rezepte fehlen, gibt das Internet gerne Auskunft. Durch eine korrekte Aufbewahrung kann man die Reste problemlos lagern bis zur Wiederverwertung. • <i>Wenig Fleisch</i> Die Fleischherstellung braucht extrem viel Aufwand und Energie. Die Tiere, welche dafür gemästet werden, verbrauchen potenzielle Nahrung für den Menschen und schlussendlich wird im Normalfall nicht das gesamte Tier verwertet.
<ul style="list-style-type: none"> • Mache dir Gedanken zum Haltbarkeitsdatum. Bei welchen Lebensmitteln ist Vorsicht geboten? Kennst du die verschiedenen Definitionen und ihre konkrete Bedeutung? 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Eigene Sinne gebrauchen</i> Oft sind die Produkte, die das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten haben, noch bedenkenlos genießbar. Denn das Mindesthaltbarkeitsdatum ist nur eine Garantie des Herstellers, dass die Ware noch Topqualität ist (z.B. Konsistenz, Farbe etc. betreffend). Doch leider werfen viele Menschen diese Produkte, welche das MHD überschritten haben, direkt in den Müll. Das ist vermeidbar, wenn man seine eigenen Sinne wieder benutzt um festzustellen, ob das Produkt noch in Ordnung ist oder nicht. Heikle Lebensmittel wie Fleisch und Fisch tragen meist ein Verbrauchsdatum. Wenn dieses überschritten ist, sollte man es in den Müll werfen, sonst besteht die Gefahr einer Lebensmittelvergiftung.⁴

Quellen:

¹ <https://www.zugutfuerdietonne.de/index.php?id=12/14.08.12>

² <http://tastethewaste.com/article/20101020-Lebensmittel-Mil-im-Alltag-vermeiden/16.08.12>

³ <https://www.zugutfuerdietonne.de/was-kannst-du-dagegen-tun/besser-lagern/aufbewahrung/17.08.12>

⁴ <https://www.zugutfuerdietonne.de/was-kannst-du-dagegen-tun/besser-lagern/haltbarkeit/19.08.12>