

# Gesundheit ist, mit Lebensmitteln maßvoll umzugehen

Am Internationalen Tag gegen die Verschwendung von Lebensmitteln, zu dem am 29. September wieder von den Vereinten Nationen aufgerufen wird, sollen wir sensibilisiert werden, die globale Lebensmittelverschwendung zu verringern.

**Es ist aber jetzt schon Zeit, selber etwas dagegen beizutragen.** Jeder Tag, an dem wir unser Bewusstsein dahingehend schärfen, zählt. **Ein Drittel aller weltweit produzierten Lebensmittel wird nicht gegessen.** Wenn man die Masttierhaltung und die Biomasseenergieproduktion noch dazunimmt, **dann wird nur noch ein Viertel der vom Mensch produzierten Lebensmittel auch vom Mensch gegessen.**

Die Verbraucherzentrale Südtirol gibt Tipps, wie eine solche Verschwendung vermieden werden kann:

## LEBENSMITTEL BEDARFSGERECHT EINKAUFEN

- Werfen Sie einen Blick in Kühlschrank und Vorratsschrank und prüfen Sie, welche Lebensmittel noch vorhanden sind und welche Sie benötigen. Kaufen Sie was Sie wirklich brauchen, nicht das was Sie haben wollen.
- Erstellen Sie eine Einkaufsliste.
- Essen Sie bei Bedarf etwas vor dem Einkauf. Satte Menschen lassen sich weniger leicht als hungrige dazu verleiten, mehr zu kaufen, als sie brauchen.
- Halten Sie sich beim Einkauf an Ihre Einkaufsliste und vermeiden Sie Impulskäufe. Gehen Sie nie hungrig einkaufen. Kaufen ist keine Ersatzbefriedigung für anderes, das uns nicht gelingt. Nicht das Kaufen ist die Belohnung, sondern, die gesunden Lebensmittel im rechten Maß.



Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse [gruber@prosalus.info](mailto:gruber@prosalus.info) oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber



- Ignorieren Sie Aktionsangebote wie „Nimm 3, zahl 2“ – außer Sie benötigen das Produkt wirklich in der angebotenen Menge.

## LEBENSMITTEL OPTIMAL LAGERN

- Räumen Sie gekühlte, tiefgekühlte und verderbliche Lebensmittel sofort nach dem Einkauf in den Kühl- oder Gefrierschrank.
- Lagern Sie Lebensmittel sachgerecht bei der jeweils optimalen Temperatur.
- Räumen Sie verderbliche Lebensmittel mit System in den Kühlschrank: Produkte mit der kürzeren Haltbarkeit gehören nach vorne, damit sie rascher verbraucht werden. Produkte mit der längeren Haltbarkeit werden weiter hinten eingeräumt.
- Verpackungen, Behälter oder Abdeckungen schützen Lebensmittel vor dem Austrocknen und vor geschmacklichen Veränderungen, aber auch vor Feuchtigkeit und vor Schädlingen.
- Nach dem Öffnen gehören angebrochene Konserven (zum Beispiel Tomatensoße) und Packungen (zum Beispiel H-Milch) in den Kühlschrank.
- Haben Sie einmal zu viel eingekauft, können Sie die überschüssige Menge einfrieren.

## LEBENSMITTEL VERWENDEN STATT VERSCHWENDEN

- Lebensmittel mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum („mindestens haltbar bis“ – „da consumarsi preferibilmente entro“) sind in der Regel auch nach Ablauf der Frist noch genießbar, wenn sie ungeöffnet sind und korrekt gelagert wurden. Ihre Sinne helfen Ihnen: was gut aussieht, gut riecht und gut schmeckt, kann bedenkenlos gegessen werden.
- Kochen Sie nur so viel, wie tatsächlich gegessen wird.
- Servieren Sie kleinere Portionen. Wer mehr essen möchte, kann sich noch einen Nachschlag holen.
- Haben Sie trotzdem einmal zu viel gekocht, können Sie die überschüssige Menge einfrieren.
- Bewahren Sie Speisereste gekühlt auf und verbrauchen Sie sie innerhalb von wenigen Tagen.
- Bleibt im Restaurant oder Gasthaus etwas übrig, können Sie sich das einpacken lassen und mit nach Hause nehmen.