

## Auf den Teller oder in den Müll?

Ist das Brot nicht mehr ganz so frisch, der Käse über dem Mindesthaltbarkeitsdatum, der Salat nicht mehr so knackig? Weg damit in den Müll? So entscheiden es täglich viele Verbraucher. Im Schnitt wirft jeder Deutsche rund 82 Kilogramm Lebensmittel pro Jahr weg - vor allem Obst, Gemüse und Brot. Das ist, nimmt man die Reste aller Verbraucher zusammen, die unvorstellbare Menge von 6,7 Millionen Tonnen Lebensmitteln oder 170.000 Lastwagen, die in Deutschland im Jahr in der Mülltonne landen. Der Handel, die Nahrungsmittelindustrie und Großverbraucher produzieren zusätzlich 4,3 Millionen Tonnen. Laut einer Studie des Bundesverbraucherminderministeriums liegen die deutschen Verbraucher damit irgendwo im europäischen Mittelfeld. Franzosen, Italiener, Briten, Schweden und Polen werfen nur rund die Hälfte weg, Luxemburger und Iren gut die Hälfte mehr.

Die Bundesregierung hat vor 4 Jahren beschlossen, die Verschwendung bis 2020 zu halbieren. Damit das klappt, sollte jeder seine Gewohnheiten überprüfen.

## Verschwendung vermeiden

### Tipps für den Alltag

Gründe für die Verschwendung in Privathaushalten sind hauptsächlich ein falsches Einkaufsverhalten, Unwissen über Haltbarkeit sowie falsche Lagerung von Gemüse, Brot und Co. Mit einigen wenigen Maßnahmen kann jeder seinen Biomüll reduzieren.

1. Vor dem Einkauf überlegen, was wirklich gebraucht wird oder was sich vielleicht noch im Kühlschrank befindet. Am besten geht das mit **Essensplan und Einkaufszettel**. Dabei gilt: erst verwerten, dann neue Lebensmittel kaufen. Wer keine Idee hat, was mit den Resten im Kühlschrank anzufangen ist, kann sich ein Rezeptbuch speziell zur Resteverwertung kaufen.



Es gibt in Berlin auch Workshops zu dem Thema, zum Beispiel beim Verein „Restlos glücklich“, der auch ein Reste-Restaurant betreibt.

[restlos-gluecklich.berlin](http://restlos-gluecklich.berlin)

2. Auf die richtige **Lagerung der Lebensmittel** achten! Nicht jedes Gemüse gehört zum Beispiel in den Kühlschrank und Brot hält im Brotkasten oder in einem Sack aus Stoff am längsten. Im Internet gibt es dafür viele hilfreiche Tipps, zum Beispiel bei den Verbraucherzentralen.

[verbraucherzentrale.de/Lebensmittel](http://verbraucherzentrale.de/Lebensmittel)

3. Mindestens haltbar bis ...Viele Verbraucher werfen Lebensmittel weg, wenn das **Mindesthaltbarkeitsdatum** (MHD) überschritten ist. Doch das bedeutet nicht, dass das Lebensmittel verdorben ist. Das MHD ist lediglich eine Garantie des Herstellers, dass das ungeöffnete Lebensmittel bei richtiger Lagerung bis zum angegebenen Zeitpunkt die vom Hersteller bestimmte Qualität und den mikrobiologischen Zustand behält.

Anders ist das beim Verbrauchsdatum. Steht auf der Verpackung „zu verbrauchen bis...“, sollte das angegebene Datum beachtet werden. Mehr dazu gibt es beispielsweise bei der Kampagne „Zu gut für die Tonne“ beim Bundesernährungsministerium.

[zugutfuertietonne.de](http://zugutfuertietonne.de)

4. Zu viel gekaufte Lebensmittel können auch weitergegeben werden. Der Eine freut sich vielleicht über das, was der Andere zu viel hat und der soziale Verein um die Ecke hat sicherlich Verwendung für die **Lebensmittelspende**. Darüber hinaus gibt es gerade in Berlin eine Reihe von Initiativen, die sich der **Lebensmittelrettung** verschrieben haben. Im Wedding gibt es zum Beispiel in der Gerichtsstraße 23 das Baumhaus, ein neuer Raum für nachhaltige Projekte. Dort geht es oft um Lebensmittelrettung und Müllvermeidung - wer möchte, kann dort Gleichgesinnte treffen.



Sehr aktiv in Berlin sind auch die Foodsaver des Projekts Foodsharing. Hier steht, anders als bei den Tafeln, nicht der soziale Aspekt im Vordergrund. Es geht bei diesen Projekten darum, Lebensmittel nicht wegzuerwerfen. [baumhausberlin.de](http://baumhausberlin.de)  
[berliner-tafel.de](http://berliner-tafel.de)  
[foodsharing.de](http://foodsharing.de)

#### Wir von Gourmello meinen ....

Lebensmittel sollen uns satt machen und gut tun. Sie sollten nicht wegge-  
worfen werden. Jeder kann versuchen,  
seinen Biomüll zu reduzieren – zum  
Beispiel durch bessere Einkaufspla-  
nung und richtige Lagerung. Dafür  
gibt es viele einfache Mittel und Wege.  
Es ist schon allein deshalb sinnvoll,  
sorgsam mit Lebensmitteln umzuge-  
hen, weil das viel Geld spart. Denn pro  
Person landen derzeit Lebensmittel im  
Wert von rund 235 Euro in der Müll-  
tonne.

#### Weihnachtliche Rezepte

##### Goldener Zaubertrank für Winter- monate (4 Tassen)

200 ml Wasser  
600 ml Hafer-, Dinkel- oder Reismilch  
1 EL Kokos-, Mandel- oder Walnussöl  
1 TL Honig oder Kokosblütenzucker  
1 Stange Zimt (es geht auch gemahlen)  
4 Kardamom-Kapseln (leicht mit Mör-  
ser angestoßen)  
1 TL Kurkuma  
Gemahlener Pfeffer nach Belieben

1. Das Wasser mit Kurkuma und den  
restlichen Gewürzen 6-8 Minuten auf  
mittlerer Hitze köcheln lassen.  
2. Die Milch dazugeben, vorsichtig er-  
wärmen, mit Öl und Honig verfeinern.

3. Das Getränk kann über 2-3 Tage  
im Kühlschrank aufbewahrt werden.  
Am Abend getrunken, kann es seine  
Heilkräfte über Nacht entfalten.

##### Ingwer-Kurkuma-Zitronen-Tee

1 Stück frische Ingwer-Knolle (2 cm)  
1 TL Kurkuma gemahlen  
1-2 Scheiben unbehandelte Zitrone  
Honig zum Süßen

Die Zutaten mit kochendem Wasser  
(für 2 Tassen) aufgießen und mindes-  
tens 10 Minuten ziehen lassen. Den  
abgekühlten Tee mit Honig süßen.  
Der Tee lässt sich erneut aufbrühen.

##### Wussten Sie schon?

Auf Bali, wo Kurkuma zur täglichen  
Nahrung gehört, gibt es kaum Gallen-  
kranke. Kurkuma stärkt das Immun-  
system, unterstützt das Gedächtnis  
und das Herz. Sie wirkt entzündungs-  
hemmend und reinigend.

##### Es weihnachtet sehr

Alicjas und Sabinas LED-Lämpchen  
werden von bezaubernden Figuren  
bewohnt. Im persönlichen Gespräch  
können übrigens auch individuelle  
Motivwünsche besprochen werden.  
Im Advent können die Lämpchen von  
Mo. - Fr. von 10 bis 15 Uhr direkt bei  
Leckerwissen, **Grüntaler Str. 72**,  
angeschaut und gekauft werden.

##### Schöne Dinge von Gourmello:

2. Advent (04. 12.), 11 bis 17 Uhr  
„Deine EigenArt“-Weihnachtsmarkt  
Orangerie, Schloss Charlottenburg  
[deine-eigenart.de](http://deine-eigenart.de)  
3. Advent, Sa., 10. 12., 12-21 Uhr und  
So., 11. 12., 10-19 Uhr, Magazin der  
Heeresbäckerei, Köpenicker Str. 16-17  
[kreuzboergweihnachtsmarkt.de](http://kreuzboergweihnachtsmarkt.de)

**Wir wünschen eine frohe  
Weihnachtszeit!**



**Besucht uns auch unter:**  
[facebook.com/schoenedingevongour-  
mello/](https://www.facebook.com/schoenedingevongourmello/)  
[instagram.com/schoene\\_dinge\\_von\\_  
gourmello/](https://www.instagram.com/schoene_dinge_von_gourmello/)



Die Lämpchen sind auch per E-Mail  
bestellbar und können im Internet  
DaWanda gekauft werden:  
[http://de.dawanda.com/shop/scho-  
enedingevongourmello](http://de.dawanda.com/shop/schoenedingevongourmello)