

# Strategien

zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen  
in österreichischen Haushalten

## Projektgruppe Neumarkt

### Einkauf

Vor dem Einkauf:

- Mahlzeiten planen (Wochenplan erstellen)
- Einkaufsliste schreiben
- Vorräte prüfen

Beim Einkauf:

- sich an Einkaufszettel halten
- Sonderangebote + Großpackungen kritisch prüfen bzw. vermeiden
- sich Zeit nehmen
- saisonale Produkte kaufen (Bauernmarkt)
- auch nicht mehr ganz frische, verbilligte Produkte kaufen (z.B. Brot)



### Lagerung & Aufbewahrung

- regelmäßig in Kühlschrank / Regal schauen
- Lebensmittel im Kühlschrank systematisch schichten
- durchsichtige Aufbewahrungsbehälter verwenden
- Lebensmittel regelmäßig "ausmisten"
- sich über die richtige Lagerung von Lebensmitteln informieren
- sich über die Haltbarkeit von Lebensmitteln informieren (Mindesthaltbarkeitsdatum)



### Kochen & Restl-Verwertung

- Mahlzeiten planen (Wochenplan erstellen)
- Mengenangaben + Portionsgrößen beim Kochen beachten (Nudeln + Reis abwiegen)
- mit vorhandenen Vorräten kochen
- für mehrere Tage kochen
- sich über Restl-Verwertung informieren (Kochbücher, Websites, Familie & Freunde)
- Restl portionsweise einfrieren



### Verteilung & Entsorgung

- Lebensmittelreste weiter verteilen ( z.B. öffentliche Kühlschränke, soziale Einrichtungen, etc.)
- Gemüse aus dem eigenen Garten verschenken
- Mitglied in einer Foodsharing-Initiative werden



# Strategien

zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen  
in österreichischen Haushalten

Projektgruppe Wien Währing

## Einkauf

- Einkaufsliste schreiben
- Sonderangebote + Großpackungen kritisch prüfen bzw. vermeiden (Kilopreis anschauen)
- am Bauernmarkt einkaufen (keine Großpackungen, keine Angebote, regional/bio)
- Fleisch direkt vom Jäger beziehen
- auch reduzierte Ware kaufen (z.B. Brot, Fleisch)
- "Geschmacks-Experimente" vermeiden
- öfter, dafür geplant einkaufen



## Lagerung & Aufbewahrung

- Lebensmittel im Kühlschrank / Regal systematisch schichten (Lagerladen, Kühlzonen, Gemüse- und Fleischfach)
- kleinen Kühlschrank kaufen / Kühlschrank mit Getränken füllen
- Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) hervorheben
- Lebensmittel (portionsweise) einfrieren (z.B. Brot)
- sich über die richtige Lagerung und Haltbarkeit von Lebensmitteln informieren
- Sinne einsetzen um Genießbarkeit zu prüfen



## Kochen & Restl-Verwertung

- Mahlzeiten planen (Wochenplan erstellen)
- mit vorhandenen Vorräten kochen
- mehrere Tage hintereinander dasselbe essen
- Portionsgrößen beachten (Kochtopf am Tisch)
- Reste verwerten ("Restchen-Buffer")
- sich über Restl-Verwertung informieren (Kochbücher, Rezepte)
- Lebensmittel veredeln (z.B. Likör aus Pfirsichen)
- Reste portionsweise einfrieren



## Verteilung & Entsorgung

- Lebensmittel(reste) verschenken (Nachbarn, Freunde, Bürokollegen, Obdachlose)
- Lebensmittel "zur freien Entnahme" (z.B. Obst)
- Lebensmittel über soziale Netzwerke verteilen (fragnebenan.com, mundraub.org, willhaben.at, facebook)
- Mitglied in einer Foodsharing-Initiative werden
- Reste an (Wild-)Tiere verfüttern

