

Europäische Woche der Abfallvermeidung (EWAV) vom 16.11.-24.11.2024

Die EWAV ist die größte Kommunikationskampagne in Europa zum Thema Abfallvermeidung und Wiederverwendung. Sie findet jedes Jahr in der letzten Novemberwoche statt und richtet sich an die Zivilgesellschaft, aber auch an die Politik und Verwaltung, die Wirtschaft und Wissenschaft.

Weitere Informationen, auch zur diesjährigen Aktion finden Sie unter folgender Internetadresse:

[Europäische Woche der Abfallvermeidung | EWAV](#)

Das Motto in diesem Jahr lautet „Bis zum letzten Krümel: Lebensmittel sorgsam verwenden“.

Der beste Abfall ist der, der erst gar nicht entsteht. Abfallvermeidung ist Ressourcen- und Klimaschutz.

Jeder Mensch wirft in Deutschland pro Jahr im Schnitt 79 kg essbare Lebensmittel in den Müll. Das sind 60 % dessen, was in der ganzen Kette von der Produktion bis zum Endverbraucher verloren geht.

Wie kann ich Lebensmittelverschwendung vermeiden:

- Das fängt schon beim Einkauf an:
 - grundsätzlich sollte man nur die Mengen kaufen, die man auch verbrauchen kann
 - gehen Sie nach Möglichkeit nicht hungrig einkaufen
 - kaufen Sie nur das, was Sie tatsächlich auch kaufen möchten, hilfreich kann eine Einkaufsliste sein
 - vor dem Einkauf die Vorräte kontrollieren, so lassen sich unnötige Spontankäufe vermeiden
 - nicht zu viel einkaufen
 - Vorausschauende Planung mittels Speiseplan
 - Im Supermarkt nicht verführen lassen

- Haltbarkeit von Lebensmitteln:
 - die meisten Lebensmittel sind länger genießbar als das Mindesthaltbarkeitsdatum ausweist
 - es heißt ja **mindestens** haltbar bis ...
 - Lebensmittel aufmachen und die Sinne (riechen, sehen, ggf. schmecken)
 - Essensreste im Kühlschrank aufbewahren, können noch mal aufgewärmt werden
 - einfrieren von Essensresten

- Wie kann ich Lebensmittel richtig lagern:
 - Kühlung und trockene Lagerung sind zu empfehlen
 - es gibt einige Obstsorten die man nicht mit anderem Obst oder Gemüse zusammen lagern sollte (z.B. Bananen und Äpfel)
 - Brot portionsweise einfrieren

- Vorräte klein halten
- Wie räume ich den Kühlschrank richtig für eine lange Haltbarkeit ein:



- räumen Sie neue Ware nach hinten
- Eier gehören nicht in die Kühlschranktür sondern in die Mitte des Kühlschranks
- auch Milch/Milchprodukte (auch vegane Alternativen wie z.B. Hafermilch) nicht in die Kühlschranktür stellen
- auch Käse und Wurst gehören in die Mitte des Kühlschranks
- Allgemeine Hinweise
 - kennzeichnen Sie Ihre Lebensmittel bevor Sie sie einfrieren
 - Lebensmittel übersichtlich lagern
 - vermeiden Sie es loses Obst und Gemüse im Handel anzufassen
 - kaufen Sie nicht immer das frischeste gerade dann, wenn Sie wissen, dass Sie es kurzfristig verbrauchen (so muss der Handel weniger entsorgen)
 - Reste in einem Restaurant kann man einpacken lassen, am Besten in ein mitgebrachtes Gefäß
 - Essen was essbar ist (s. auch Übersicht „Küchenabfälle nicht wegwerfen“)
 - saisonal und regional einkaufen
 - auf den Hunger hören
 - Essen länger haltbar machen (Apfelmus oder Marmelade kochen, Reste einfrieren, Obst Einkochen)
 - versuchen auf XXL-Verpackungen zu verzichten, auch wenn sie im ersten Moment günstiger erscheinen, wenn man's nicht schafft, hat man kein Geld gespart
 - Lebensmittel wertschätzen (es hat viele Ressourcen verbraucht bis es auf dem Tisch landet)
 - Foodsharing & Co (es gibt immer mehr Anlaufstellen, an denen Essen geteilt oder abgegeben werden kann)

- nicht zu viel kochen
- hilfreiche Apps und Websites nutzen
- widerstehe Rabattaktionen (z.B. 3 zum Preis von 2)
- großzügige Vorratshaltung vermeiden

Aus Resten Gerichte zaubern, siehe die leckeren Rezepte im Anhang!

FAZIT:

Auch Sie können mithelfen, Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.