A close-up photograph of fresh green herbs, likely parsley, resting on a rustic, weathered wooden surface. The wood has a prominent grain and some dark spots, giving it a natural, aged appearance. The herbs are vibrant green and appear to be freshly cut.

Klimafreundliches Kochen gesund, lecker, nachhaltig

Eine Veranstaltung der Kreis-VHS des Westerwaldkreises in Kooperation mit dem Klimaschutzmanagement des Westerwaldkreises.

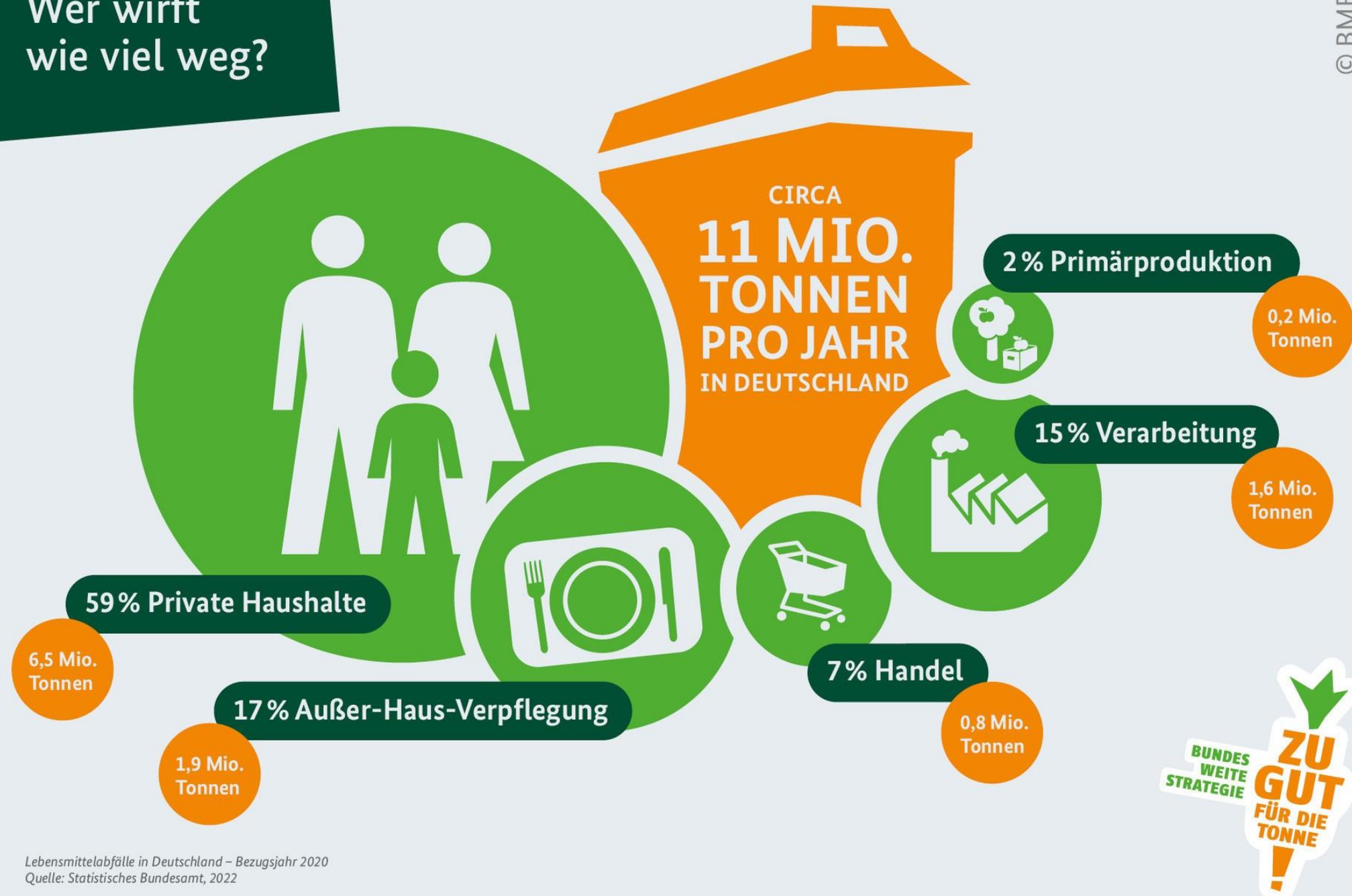




Lebensmittelverschwendung

Wer wirft wie viel weg?

© BMEL



WAS WERFEN WIR WEG?



34 % Obst & Gemüse



16 % Zubereitetes



14 % Brot & Backwaren



11 % Getränke



9 % Milchprodukte



7 % Fertigprodukte



5 % Sonstiges



4 % Fisch & Fleisch

#NoFoodWaste

Gründe für die Entsorgung verwertbarer Lebensmittel



58 %
Haltbarkeitsprobleme



21 %
Zu groß bemessene
Portionen



12 %
Falsche Mengenplanung
beim Einkauf

Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum

Entgegen der häufig kursierenden Meinung, das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) sei ein Verfallsdatum, ist es in Wirklichkeit ein Marker. Es zeigt an, bis zu welchem Datum ein noch nicht geöffnetes Lebensmittel typische Eigenschaften wie Geschmack, Farbe oder Nährwerte garantiert behalten sollte. Die Voraussetzung hierfür ist eine korrekte Lagerung.

Essen mit abgelaufenem MHD ist also nicht automatisch verdorben, sondern häufig noch genießbar. Grundsätzlich sollten Sie jedoch immer vor dem Verzehr eines Produktes darauf achten, ob es noch essbar ist. Verlassen Sie sich dabei auf Ihre Sinne. Alles was untypisch riecht, schmeckt oder die Farbe verändert hat, sollte nicht mehr verzehrt werden.

#NoFoodWaste

Du bist die Rettung.



Aktionswoche

Deutschland rettet Lebensmittel!

29.09. bis 06.10.2022



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Lebensmittel richtig lagern

- Richtige Position im Kühlschrank
- Haltbar machen → einfrieren
- Passenden Lagerort finden
- Falsche Nachbarn vermeiden

So lagern Lebensmittel im Kühlschrank richtig:

In den Kühlschrank gehören:

Wohin im Kühlschrank:

Butter Getränke Dressing Saucen geöffnete Konfitüre geöffnete Tuben (z.B. Senf, Tomatenmark) Eier Milch	Tür ca. 9°C
Speisereste Kuchen/Torten Hart- und Weichkäse Räucherwurst	oberstes Fach ca. 8°C
Milchprodukte (z.B. Quark, Joghurt, Frischkäse, Sahne)	mittlerer Bereich ca. 5°C
Frischwurst Fleisch Geflügel Fisch Feinkostsalate angebrochene Lebensmittel im Glas (z.B. Gewürzgurken, Oliven)	unterstes Fach über dem Gemüsefach ca. 2-3°C
Kälteunempfindliches Obst Äpfel, Birnen, Weintrauben, Aprikosen, Kirschen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Feigen, Kiwis Kälteunempfindliches Gemüse Salat, Erbsen, Kohl, Kohlrabi, Möhren, Brokkoli, Radieschen, Sellerie, Spargel, Spinat, Mais	Obst- und Gemüsefach ca. 6-9°C

Weiterführende Links

- Reste Rezepte: [Rezeptdatenbank - Zu gut für die Tonne \(zugutfuerdietonne.de\)](https://zugutfuerdietonne.de)
- Lagerdauer im Gefrierfach: [0126/2019 Lebensmittel einfrieren – Empfehlungen für die Lagerdauer \(bzfe.de\)](https://bzfe.de/0126/2019/Lebensmittel_einfrieren_Empfehlungen_fuer_die_Lagerdauer)
- Lagerdauer und Lagerbedingungen im Haushalt: [0133/2020 Lebensmittellagerung im Haushalt – Empfehlungen für die Lagerdauer und Lagerbedingungen \(bzfe.de\)](https://bzfe.de/0133/2020/Lebensmittellagerung_im_Haushalt_Empfehlungen_fuer_die_Lagerdauer_und_Lagerbedingungen)

Welche Rolle spielen saisonale und regionale Produkte in der Küche?

- geringerer CO2-Fußabdruck
- Unterstützung lokaler Bauern und Bäuerinnen
- Schonung des Geldbeutels
- Frischegarantie
- Saisonkalender

[illegible]

CO2-Fußabdruck



Butter



Haferdrink



Rindfleisch



Karotten



Fisch



Bananen



Feta-Käse



Schokolade



Tiefkühlpommes

CO₂-Fußabdruck



11,5 kg CO₂



0,3 kg CO₂



21,7 kg CO₂



0,1 kg CO₂



10,0 kg CO₂



0,6 kg CO₂



7,0 kg CO₂



4,1 kg CO₂



0,7 kg CO₂

Wasser-Fußabdruck



Kartoffeln



Reis



Butter



Quark



Rindfleisch



Zucker



Käse



Tomaten



Fisch

Wasser-Fußabdruck



100 l pro kg



60.000 l pro kg



10.000 l pro kg



3.000 l pro kg



20.000 l pro kg



90 l pro kg



6.000 l pro kg



1.000 l pro kg



80 l pro kg

A close-up photograph of fresh green herbs, likely cilantro, resting on a rustic, weathered wooden surface. The herbs are vibrant green and occupy the left side of the frame. The wood is composed of several horizontal planks with visible grain, knots, and some minor damage or staining. The text is overlaid on the right side of the image.

Und jetzt heißt es:
Ran an die Töpfe!