



Klimafreundliches Kochen gesund, lecker, nachhaltig

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

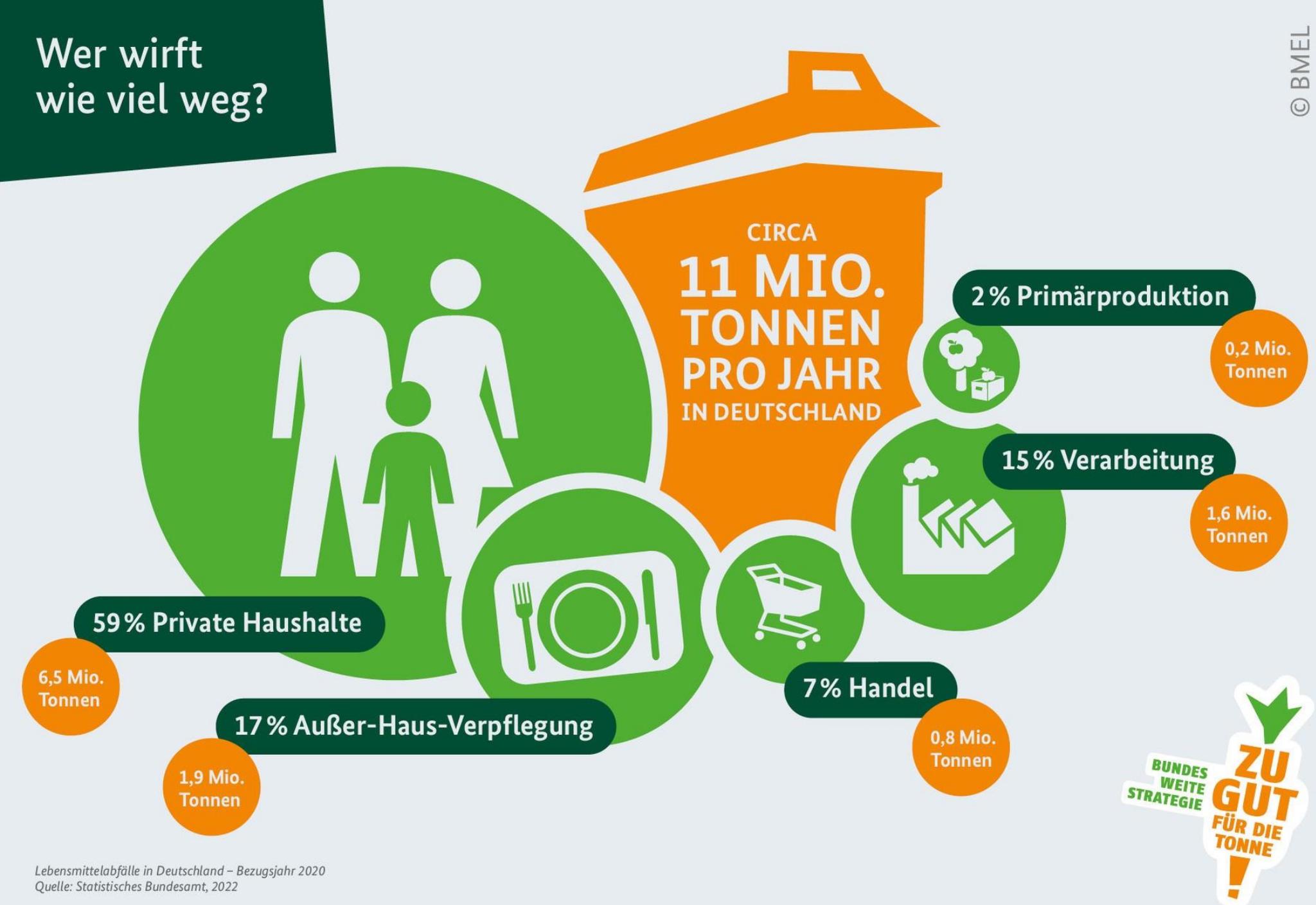




Lebensmittelverschwendung

Wer wirft wie viel weg?

© BMEL



WAS WERFEN WIR WEG?



34 % Obst & Gemüse



14 % Brot & Backwaren



16 % Zubereitetes



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	Obst- und Gemüsefach ca. 6-9°C
Kälteunempfindliches Gemüse Salat, Erbsen, Kohl, Kohlrabi, Möhren, Brokkoli, Radieschen, Sellerie, Spargel, Spinat, Mais	

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://www.bzfe.de/fileadmin/redaktion/Downloads/Lebensmittel/Einfrieren/Empfehlungen_fuer_die_Lagerdauer.pdf)
- Lagerdauer und Lagerbedingungen im Haushalt: [0133/2020 Lebensmittellagerung im Haushalt – Empfehlungen für die Lagerdauer und Lagerbedingungen \(bzfe.de\)](https://www.bzfe.de/fileadmin/redaktion/Downloads/Lebensmittel/Lagerung_im_Haushalt/Empfehlungen_fuer_die_Lagerdauer_und_Lagerbedingungen.pdf)

Welche Rolle spielen saisonale und regionale Produkte in der Küche?

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

	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni	Juli	Aug.	Sep.	Okt.	Nov.	Dez.
Obst												
Äpfel	📦	📦	📦	📦	📦			☀️	☀️	☀️	☀️	📦
Aprikosen							☀️	☀️				
Birnen	📦							☀️	☀️	📦	📦	📦
Brombeeren							☀️	☀️	☀️	☀️		
Erdbeeren				📝	☀️	☀️	☀️	☀️		📝		
Heidelbeeren						☀️	☀️	☀️				
Himbeeren				📝	☀️	☀️	☀️					
Johannisbeeren				☀️	☀️	☀️	☀️					
Kirschen, sauer					☀️	☀️	☀️					
Kirschen, süß				📝	☀️	☀️	☀️					
Mirabellen				☀️	☀️	☀️						
Pfirsiche				☀️	☀️							
Pflaumen					☀️	☀️			☀️			
Quitten								☀️	☀️			
Stachelbeeren					☀️	☀️	☀️					
Tafeltrauben					☀️	☀️	☀️					
Gemüse												
Blumenkohl			📝	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Bohnen				☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Brokkoli				☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Chicorée	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦
Chinakohl	📦	📦	📦	📦	📝	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Erbsen				☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️		
Fenchel			📝	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Grünkohl	☀️	☀️						☀️	☀️	☀️	☀️	☀️
Gurken: Salat-, Minigurken		🏡	🏡	🏡	🏡	🏡	🏡	🏡	🏡	🏡	🏡	
Gurken: Einlege-, Schälgurken							☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	
Kartoffeln	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦	📦
Kohlrabi				📝	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	☀️	🏡
Kürbis	📦	📦	📦						☀️	☀️	☀️	☀️
Möhren	📦	📦	📦	📝	📦	📦	📦	☀️	☀️	☀️	☀️	📦

CO₂-Fußabdruck



Butter



Haferdrink



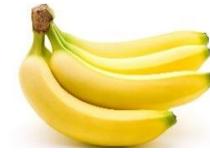
Rindfleisch



Karotten



Fisch



Bananen



Feta-Käse



Schokolade



Tiefkühlpommes

CO2-Fußabdruck



11,5 kg CO2



0,3 kg CO2



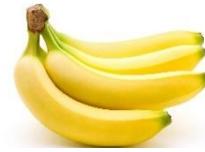
21,7 kg CO2



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



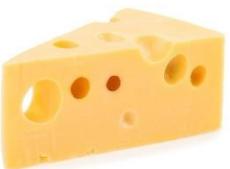
3.000 l pro kg



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 a bunch of fresh green parsley leaves with small, deeply lobed leaflets. They are positioned on the left side of the frame, resting on a dark brown, weathered wooden surface with visible grain and texture. The lighting is soft, highlighting the vibrant green color of the herbs.

Und jetzt heißt es:
Ran an die Töpfe!