

„restlos g'scheit essen“



Mag. Nicole Zöhrer, Abteilung Ernährung und Erwerbskombination



landwirtschaftskammer
steiermark

Ziele

- Mehr Wertschätzung für (heimische) Lebensmittel
- Bewusstseinsbildung für die Lebensmittelproduktion
- Bewusster Umgang mit Lebensmitteln (Einkauf, Lagerung)
- Vielseitige Verwendungs- und Verwertungsmöglichkeiten einzelner Lebensmittel kennen lernen
- Qualitätskriterien von Lebensmitteln kennen

Auftaktveranstaltung: Weltlandfrauentag 2012



restlos g'scheit essen / Mag. Nicole Zöhrer
24. November 2013 / Folie 3

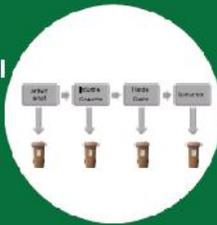


landwirtschaftskammer
steiermark

Wanderausstellung



Lebensmittel im Müll Situation weltweit



6,7 Milliarden Menschen leben auf der Welt.
 Jeder 7. Mensch ist nicht ausreichend mit Lebensmitteln und sauberem Trinkwasser versorgt.
 Täglich sterben 25.000 Menschen an Hunger.
 Weltweit werden entlang der gesamten Wertschöpfungskette rund 1/3 genießbarer Lebensmittel weggeworfen.
 Damit landen 1,3 Mrd. Tonnen an Lebensmitteln pro Jahr in der Tonne!



Lebensmittel im Müll Situation österreichweit



In Österreich landen pro Jahr rund 166.000 t originale und angebrochene Lebensmittel im Restmüll.
 Dies entspricht dem Verbrauch an Lebensmitteln der Einwohner von ganz Graz in einem Jahr.
 Durchschnittlich wirft jeder Österreicher jährlich bis zu 20 kg Lebensmittel in den Müll.



Lebensmittel im Müll Auswirkungen auf die Umwelt



Jedes Lebensmittel braucht für seine Produktion wertvolle Ressourcen: Ackerboden, Wasser und Dünger sowie Energie für Ernte, Verarbeitung und Transport. Diese Ressourcen werden mit jedem weggeworfenen Lebensmittel sinnlos verschwendet.

Für den Anbau des Getreides, das jährlich in Österreich in Form von Brot weggeworfen wird, sind 26.000 ha Ackerfläche nötig. Das entspricht beinahe der Ackerfläche des Bezirkes Feldbach.

700 Liter Wasser werden benötigt bis 1 kg Äpfel geerntet ist, 1.300 Liter Wasser braucht es bis 1 kg Brot entstanden ist, 5.000 Liter Wasser fließen für die Herstellung von 1 kg Käse, 15.000 Liter Wasser benötigt die Produktion von 1 kg Rindfleisch.

50 % weniger Lebensmittelverschwendung hätte dieselbe Auswirkung auf das Weltklima wie wenn jedes 2. Auto wegfallen würde.



Wanderausstellung



Heimische Lebensmittel sind kostbar



weil...

- ... kurze Transportwege die Frische der Ware garantieren,
- ... flächendeckende Kontrollen Sicherheit geben,
- ... optimal gereifte Produkte besonders reich an Inhaltsstoffen sind,
- ... kurze Transportwege die Umwelt schonen,
- ... heimische Produktion zum Erhalt unserer Kulturlandschaft beiträgt,
- ... die Wertschöpfung in der Region bleibt,
- ... Arbeitsplätze in der Landwirtschaft und Verarbeitung erhalten bleiben,
- ... die regionale Identität gestärkt wird,
- ... die Sorten- und Geschmacksvielfalt erhalten bleibt,
- ... sie unsere Versorgung sicherstellen.

Kennzeichnung österreichischer Produkte:



Mindesthaltbarkeitsdatum Verbrauchsdatum



Das Mindesthaltbarkeitsdatum gibt an, bis wann das ungeöffnete Lebensmittel bei angemessener Aufbewahrungsbedingungen seine spezifischen Eigenschaften wie Konsistenz, Farbe, Geschmack und Geruch mindestens behält.

Viele Produkte sind auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar. Sorgfältiges Schauen, Riechen und Schmecken hilft untypische Veränderungen festzustellen!

Das Verbrauchsdatum wird bei leicht verderblichen Lebensmitteln statt des Mindesthaltbarkeitsdatums angegeben. Es bedeutet, dass die Ware eine nur sehr beschränkte Lagerfähigkeit aufweist und bis zu diesem Datum verbraucht werden soll.

Nach Ablauf des Verbrauchsdatums sollte das Lebensmittel nicht mehr verzehrt werden, da es gesundheitsschädlich sein kann!



Einkaufen mit Köpfchen



- Einkauf sorgfältig planen und Einkaufszettel schreiben!
- Nie hungrig einkaufen gehen!
- Auf große Einkaufswagen verzichten!
- Grundpreise vergleichen!
- Sonderangebote überprüfen!
- Doppelpackungen nachrechnen!
- Bei Kombipackungen Einzelpreise checken!
- Notwendigkeit von Großpackungen überdenken!
- Verlockungen an der Kassa widerstehen!



Wanderausstellung



Kühlschrankguide



Getränke sowie Marmelade, Eier, Butter oder Senf kommen in die dafür vorgesehenen Fächer in der Kühlschranktür.

Das oberste Fach ist das wärmste. Hierhin gehören Käse sowie fertige Speisen.

Der ideale Ort für Milchprodukte ist das mittlere Fach mit 4-5 °C.

Leicht verderbliche Lebensmittel wie Fisch, Fleisch und Wurst sind an der kältesten Stelle zu lagern.

Ost, Gemüse und Salate gehören ins Gemüsefach.

Lagertipps I



Obst und Gemüse

Haimisches lebt es kühl, Exoter mögen es warm.
Kälteempfindliches Gemüse: Melanzani, Paradeiser, Erdäpfel, Kürbis.
Von Karotten und Radieschen das Grün entfernen.
Rasches Tiefkühlen ist besonders nährstoffschonend.

Brot und Gebäck

Am besten in der Brotdose oder in einem Brotsack lagern.
Die Brotdose regelmäßig mit Essigwasser reinigen.
Einzelne Brotscheiben und Gebäck lassen sich problemlos einfrieren.

Getreide und Getreideprodukte

Getreide am besten trocken, in einem luftigen Vorratsraum aufbewahren. Mehl trocken und gut verschlossen lagern, regelmäßig auf Schädlingsbefall überprüfen. Teigwaren trocken, luftig, kühl und getrennt von stark riechenden Lebensmitteln aufbewahren.

Lagertipps II



Milch und Milchprodukte

Alle Milchsorten nach dem Öffnen innerhalb von 3 bis 4 Tagen aufbrauchen. Auch H-Milch gehört nach dem Öffnen in den Kühlschrank. Milch- und Milchprodukte immer gut verschließen.

Käse

Frischkäse kühl lagern. Weich-, Frisch- sowie Schimmekäse in der Originalverpackung lagern; Schnittfläche mit Folie abdecken. Schnitt- und Hartkäse in atmungsaktive Frischhaltefolie wickeln.

Fleisch

Fleisch nach dem Kauf zuhause auspacken und in einem geschlossenen Gefäß aufbewahren. Vakuumverpacktes Fleisch in der Verpackung lagern, ca. 1/2 Stunde vor der Verwendung öffnen.

Eier

Eier lichtgeschützt, kühl und mit der stumpfen Seite nach oben lagern. Eier keinen starken Temperaturschwankungen aussetzen. Eier nicht neben stark riechenden Lebensmitteln lagern.

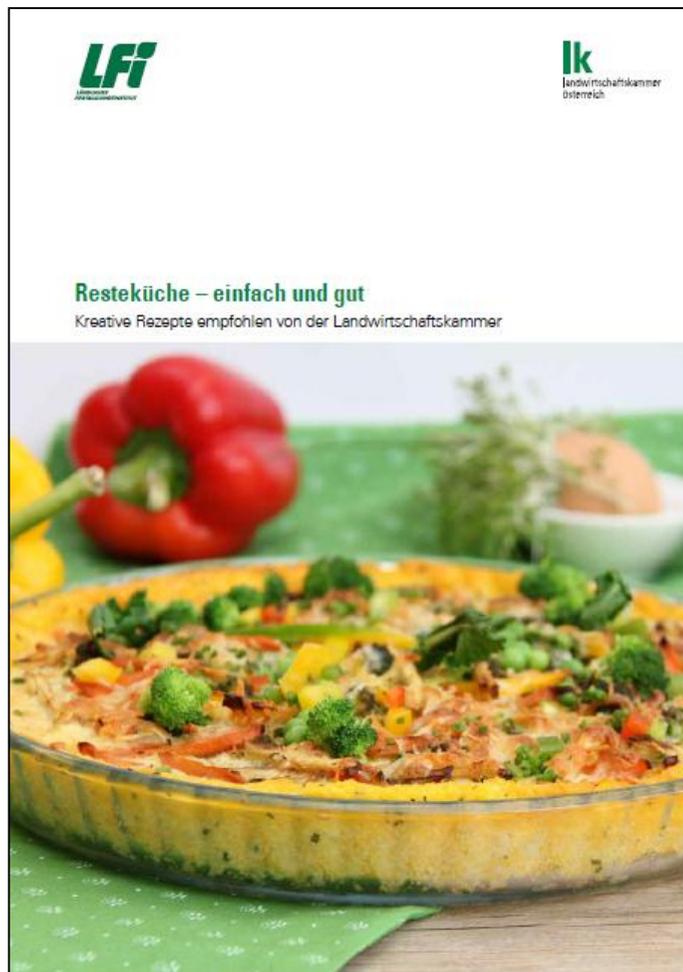


Wanderausstellung und Veranstaltungen

- Über 25 Stationen (Rathaus, Landtagsclub, Montanuni, ...)
- Kinovorstellung „Taste the waste“ mit anschließender Podiumsdiskussion
- Frühstück mit den Bäuerinnen
- Promiaktion beim Kulinarikfest
- Feste in den Bezirken
- Woche der Nachhaltigkeit
- „Kultur des Verbrauchens“ in Deutschlandsberg
- Aktionstag der Bäuerinnen 2013
- ...



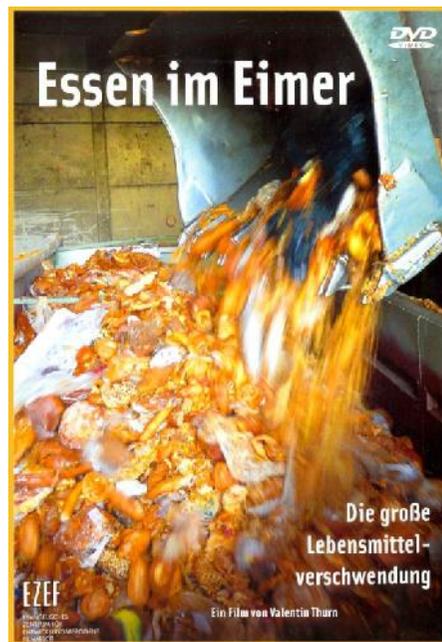
Rezeptbroschüre „Resteküche“



Kochseminar der Seminarbäuerinnen „Resteküche“



Workshop „restlos g'scheit essen“



Station	Inhalt
Einkaufen mit Köpfchen	Einkaufstipps erarbeiten Saisonkalender erstellen
Kühlschrankguide	Lebensmittel richtig lagern Reste sinnvoll verwerten
MHD	MHD und Verbrauchsdatum
„Restljause“	



**Vielen Dank
fürs Zuhören!**

**restlos
g'scheit
essen**



lk

landwirtschaftskammer
steiermark