



Repairkultur Bochum



FROM WASTE 2 TASTE

LEBENSMITTEL RETTEN LEICHT GEMACHT



INKL.
12 ZERO
WASTE
REZEPTE

Inhaltsverzeichnis

VORWORT

KAPITEL 1:

VERMEIDUNGSSTRATEGIEN IM PRIVATEN
HAUSHALT

KAPITEL 2:

RICHTIGES EINKAUFEN

KAPITEL 3:

RICHTIGES LAGERN VON LEBENSMITTELN

KAPITEL 4:

ZERO WASTE REZEPTE

KAPITEL 5:

LEBENSMITTEL HALTBAR MACHEN

KAPITEL 6:

FOODSHARING

KAPITEL 7:

FOODSHARING IN BOCHUM

KAPITEL 8:

WEITERFÜHRENDE TIPPS

NACHWORT

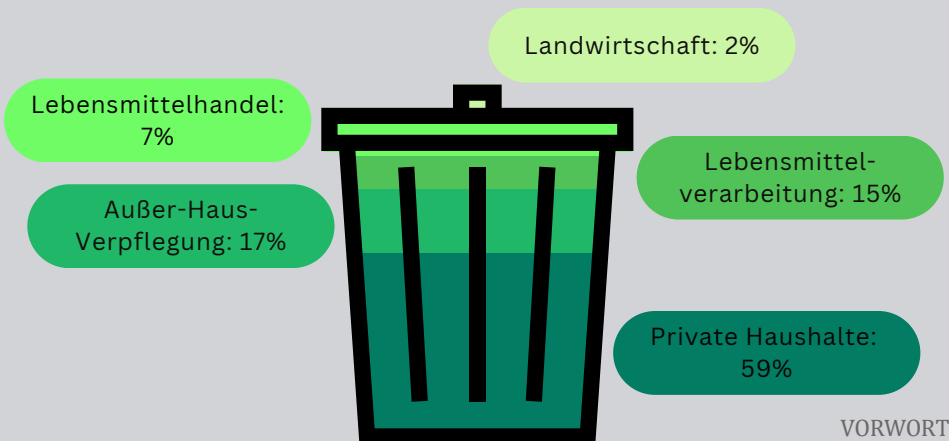
VORWORT

Lebensmittelverschwendung ist nicht nur ein drängendes globales Problem, sondern ein Thema, das uns alle persönlich betrifft und zum Nachdenken anregen sollte. Jedes Mal, wenn wir Essen wegwerfen, verschwenden wir wertvolle Ressourcen.

Im Jahr 2022 wurden weltweit etwa 1,05 Milliarden Tonnen Lebensmittel verschwendet, die sowohl entlang der Lieferkette, im Restaurant als auch in unseren eigenen Haushalten entstehen.

Besonders alarmierend ist die Situation bei uns in Deutschland: Wir entsorgen jährlich rund 18 Millionen Tonnen Lebensmittel. Das entspricht einem Drittel des gesamten Nahrungsmittelverbrauchs in Deutschland. Wenn wir diese Verschwendung halbieren könnten, würden wir die auf den Lebensmittelkonsum zurückzuführenden Treibhausgas-Emissionen um etwa 17 Millionen Tonnen CO₂-Äquivalente reduzieren und die landwirtschaftliche Nutzfläche um 4 Millionen Hektar verkleinern.

Wo fällt der meiste Food Waste an?



VORWORT

Im Durchschnitt wirft jede*r von uns jährlich 79 Kilogramm Lebensmittel weg. Das entspricht etwa 1,3 Mahlzeiten pro Tag, die jedem hungernden Menschen fehlen.

Fast 60 % der in Deutschland weggeworfenen Lebensmittel stammen aus Privathaushalten. Besonders jüngere Haushalte neigen dazu, potenziell verwertbare Lebensmittel wegzuerwerfen. Diese Tatsache macht deutlich, dass die Reduzierung der Lebensmittelverschwendung eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe ist.

Daher gibt es in Deutschland eine nationale Strategie, die darauf abzielt, die Lebensmittelabfälle entlang der gesamten Lebensmittelversorgungskette bis 2030 zu halbieren und die Lebensmittelverluste zu verringern. Dieses Ziel steht im Einklang mit dem Nachhaltigkeitsziel SDG 12 der Vereinten Nationen. Dabei soll bis 2030 die weltweite Nahrungsmittelverschwendung pro Kopf auf Einzelhandels- und Verbraucherebene halbiert werden und die entlang der Produktions- und Lieferkette entstehenden Nahrungsmittelverluste, einschließlich Nachernteverlusten, reduziert werden.

Die Reduzierung von Lebensmittelverschwendung ist nicht nur ein Schritt zur Linderung des globalen Hungers, sondern auch ein Akt des Umweltschutzes und der gerechten Ressourcenverteilung. Sie ist ein Aufruf zum bewussteren und nachhaltigeren Verhalten.



WAS IST DER HÄUFIGSTE FOOD WASTE?

Obst und
Gemüse: 35%



Backwaren:
13%



Fertigpro-
dukte: 6%



Getränke:
12%



Milch-
produkte:
9%



Zubereitetes:
15%



Sonstiges:
7%



Fleisch &
Fisch: 4%



VORWORT

Du möchtest mehr darüber erfahren, wie du dazu beitragen kannst, dass Lebensmittelverschwendung reduziert wird?

Dann findest du in diesem Buch nützliche Informationen rund um das Thema Lebensmittelverschwendung und Foodsharing. Wir beleuchten die Herausforderungen und stellen Initiativen wie Foodsharing vor.

Du erhältst praktische Tipps für bewusstes Einkaufen, optimale Lagerung von Lebensmitteln und kreative Resteverwertung.

Ein zusätzliches Kapitel informiert über saisonale Lebensmittel und enthält einen übersichtlichen Saisonkalender.

Dieses Buch richtet sich an alle, die sich mit dem Thema Lebensmittelverschwendung auseinandersetzen möchten, unabhängig von Alter oder Hintergrund.

Besonders interessant ist es für (zukünftige) Bewohner*innen von Bochum, da es detailliert die Foodsharingmöglichkeiten vor Ort aufschlüsselt.



Kapitel 1

VERMEIDUNGSSTRATEGIEN IM PRIVATEN HAUSHALT



VERMEIDUNGSSTRATEGIEN IM PRIVATEN HAUSHALT

Während es natürlich auch Möglichkeiten gibt, Lebensmittelverschwendung in der Produktion, Verarbeitung, im Handel und in der Außer-Haus-Verpflegung zu vermeiden, konzentrieren wir uns in diesem Kapitel auf private Verbraucher*innen und Haushalte.

Dies ist besonders relevant, da hier laut dem Statistischen Bundesamt 2022 der Großteil der Lebensmittelabfälle (59%) entsteht.

In den folgenden Kapiteln („Richtiges Einkaufen“ und „Richtiges Lagern von Lebensmitteln“) werden Methoden aufgezeigt, wie wir im privaten Haushalt durch unterschiedliche Strategien Lebensmittelverschwendung vermeiden können.

Es werden praktische Rezepte sowie nützliche Tipps und Tricks präsentiert, um den Alltag nachhaltiger zu gestalten und einen bewussteren Umgang mit Lebensmitteln zu fördern.



**Übrigens: auf den nächsten
Seiten findest du auch einige
geldsparende Tipps**

Eine erste Übersicht mit allgemeinen hilfreichen Regeln gegen die Lebensmittelverschwendung vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft findest du bereits an dieser Stelle.

10 Regeln gegen Lebensmittelverschwendung

- 1) Einkaufszettel benutzen
- 2) Zeit nehmen
- 3) Packungsgröße beachten
- 4) Bewusst wählen
- 5) Richtig kühlen
- 6) Gut lagern
- 7) Haltbarkeit beachten
- 8) Regelmäßig kontrollieren
- 9) Reste verwerten
- 10) Maßvoll bestellen



Im Laufe der nächsten Kapitel wird die eine oder andere Regel näher erklärt

Kapitel 2

RICHTIGES EINKAUFEN



In diesem Kapitel widmen wir uns der Frage, wie man tatsächlich richtig einkauft. Doch was bedeutet "richtig" überhaupt? Im Allgemeinen definieren wir "richtig" in diesem Kontext als möglichst ressourcenschonend und darauf bedacht, keine Lebensmittelabfälle zu erzeugen. Wir werden uns zunächst mit verschiedenen Aspekten befassen, die das clevere Einkäufen erleichtern. Dies umfasst beispielsweise das Planen von Einkäufen, die Auswahl von Produkten und das Vermeiden von Impulskäufen.

Im weiteren Verlauf des Kapitels werden wir uns intensiver mit den Themen Saisonalität und Regionalität beschäftigen. Dabei wird erläutert, wie der bewusste Einkauf von saisonalen und regionalen Produkten nicht nur die Umwelt schont, sondern auch die Qualität und Frische der Lebensmittel erhöht.

In der nachfolgenden Abbildung findest du einige praktische Tipps, die dabei helfen können, das Einkaufsverhalten effizienter und nachhaltiger zu gestalten. Durch die Anwendung dieser Hinweise kann dazu beigetragen werden, Lebensmittelverschwendung zu reduzieren und gleichzeitig den ökologischen Fußabdruck zu verkleinern.



In unserem hektischen Alltag ist die Planung von Mahlzeiten oft eine zusätzliche Belastung. Ständig überlegen zu müssen, was wir als nächstes kochen sollen, kann stressig sein und wertvolle Zeit kosten.



Eine einfache und kreative Lösung für dieses Problem ist die Sammlung von Lieblingsrezepten, die z.B. auf Holzstäbchen mit Magneten geschrieben werden. Diese können dann jede Woche neu an den Kühlschrank angebracht werden. Mit diesem praktischen System können Mahlzeiten im Voraus geplant werden und das ständige Nachdenken darüber, was auf den Tisch kommen soll, lässt sich so sparen.

BEDEUTUNG VON REGIONALITÄT & SAISONALITÄT

Warum regional & saisonal einkaufen?

Die Bezeichnung „regional“ allein sagt zwar nichts über die Qualität eines Lebensmittels aus, doch der Kauf von regionalen und saisonalen Lebensmitteln bietet zahlreiche Vorteile:

- Örtliche Landwirtschaft profitiert vom direkten Vertrieb

- Die Lebensmittel sind frischer und halten sich demnach länger
- Lebensmittel aus der Landschaftspflege (z.B. Schaf-, Ziegen- oder Streuobstprodukte) fördern die biologische Vielfalt in der Region
- Oftmals umweltfreundlicher (kürzere Transportwege)
- Meistens günstiger

Wo kriege ich regionale & saisonale Lebensmittel?

Trotz der räumlichen Nähe sind regionale Produkte nicht immer leicht zu finden. Im Supermarkt findet man vor allem frisches Gemüse, Obst, Eier und Milch aus der Region. Verschiedene Siegel kennzeichnen die Herkunft dieser Produkte, allerdings gibt es keine einheitliche Definition für „regional“.

Bio-Läden bieten in der Regel eine noch größere Auswahl an regionalen Lebensmitteln.

RICHTIGES EINKAUFEN

Deutlich einfacher wird die Suche nach regionalen Lebensmitteln, wenn sie direkt vom landwirtschaftlichen Betrieb an die Verbraucher*innen vermarktet werden. Dies geschieht beispielsweise in Hofläden, auf Wochenmärkten, über Abo-Kisten, in Erzeuger-Verbraucher-Gemeinschaften oder durch Solidarische Landwirtschaften.

Diese direkten Vertriebswege bieten nicht nur Transparenz über die Herkunft der Produkte, sondern unterstützen auch die lokale Wirtschaft und ermöglichen oft den persönlichen Kontakt zu den Erzeuger*innen.

Der Tabelle kannst du entnehmen, wann welches Obst und Gemüse in unserer Region Saison hat.

SAISONKALENDER

HEIMISCHE OBSTSORTEN

Obstsorte	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Äpfel												
Birnen												
Brombeeren												
Erdbeeren												
Heidelbeeren												
Himbeeren												
Johannisbeeren, rot												
Johannisbeeren, schwarz												
Kirschen, sauer												
Kirschen, süß												
Mirabellen												
Pflaumen												
Preiselbeeren												
Quitten												
Stachelbeeren												

SAISONKALENDER

HEIMISCHE GEMÜSESORTEN

Gemüsesorte	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Blumenkohl						■	■	■	■	■		
Busch- und Stangenbohnen						■	■	■	■	■		
Brokkoli						■	■	■	■	■	■	
Champignons	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chicorée						■	■	■	■	■	■	■
Chinakohl	■	■			■	■	■	■	■	■	■	■
Dicke Bohnen						■	■	■	■	■	■	
Eisbergsalat					■	■	■	■	■	■	■	
Endivien						■	■	■	■	■	■	
Erbsen, Zuckererbsen						■	■	■	■	■	■	
Feldsalat	■	■			■	■	■	■	■	■	■	■
Gemüsefenchel						■	■	■	■	■	■	
Grünkohl	■	■								■	■	■
Gurken				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kohlrabi				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kopfsalat				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kürbis						■	■	■	■	■	■	■
Lollo rossa, L. Bionda				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mangold					■	■	■	■	■	■	■	■
Möhren						■	■	■	■	■	■	■
Porree/ Lauch	■	■	■									
Radicchio						■	■	■	■	■	■	■
Radieschen				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rettich				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rhabarber				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rosenkohl	■	■								■	■	■
Rote Bete	■	■	■						■	■	■	■
Rotkohl	■	■	■			■	■	■	■	■	■	■
Rucola				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Spargel						■	■	■	■	■	■	■
Spinat				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Spitzkohl				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Stangensellerie						■	■	■	■	■	■	■
Tomaten				■	■	■	■	■	■	■	■	■
Weißkohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Zucchini						■	■	■	■	■	■	■
Zuckermais						■	■	■	■	■	■	■
Zwiebeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Kapitel 3

RICHTIGES LAGERN VON LEBENSMITTELN



Wie wir bereits gehört haben, kann Lebensmittelverschwendung entlang der gesamten Produktions- und Versorgungskette auftreten. Vor allem das Verhalten der Verbraucher*innen, was ja im Fokus dieses Buchs steht, trägt erheblich zur Lebensmittelverschwendung bei. Gewöhnt an die ständige Verfügbarkeit von Lebensmitteln, geht oft das Bewusstsein für die dahinterstehenden Ressourcen und den Energieaufwand verloren.

Dies führt zu Überkäufen, unsachgemäßer Lagerung und letztlich zur Entsorgung von Lebensmitteln, die hätte verhindert werden können.

Die Hauptgründe für die Entsorgung von Lebensmitteln sind dabei klar: Laut der Welthungerhilfe entfallen 59% auf Haltbarkeitsprobleme, 21% auf zu große Portionen,

13% auf falsche Einkaufsmengen und 10% auf sonstige Gründe wie Geschmackspräferenzen. Bei einer von uns durchgeführten Umfrage wurden als zusätzliche Gründe Zeitmangel und Planänderung sowie Unwissen über die Haltbarkeit der Lebensmittel aufgeführt.

Warum verderben Lebensmittel überhaupt?

Lebensmittelverderb ist ein natürlicher Vorgang, der durch verschiedene Faktoren ausgelöst wird:

Mikroorganismen:



Bakterien, Schimmelpilze und Hefen sind die Hauptverursacher des Verderbs. Sie gelangen durch Tiere, Menschen oder die Luft auf die Lebensmittel und vermehren sich bei günstigen Bedingungen rasch.

Beispiel: Brot schimmelt.

Physikalische Einflüsse:

Faktoren wie Temperatur, Licht, Luftfeuchtigkeit und Druck beeinflussen den Verderb. Salat welkt in trockener Umgebung.

Beispiel: Schokolade bekommt bei Wärme einen weißen Belag, und Brot wird bei zu kühlere Lagerung altbacken.



Biochemische & chemische Veränderungen:

Enzyme in den Lebensmitteln selbst bauen Stoffe ab.

Beispiel: Ein aufgeschnittener Apfel wird braun, Fette und Öle werden ranzig, wenn sie mit Sauerstoff in Kontakt kommen.



Schädlingsbefall:

Motten, Käfer und Mäuse können Lebensmittel verderben.

Beispiel: Mehl, das von Mottenlarven befallen ist, oder Vorräte, die von Mäusen verunreinigt werden, sind ungenießbar und gesundheitsschädlich.

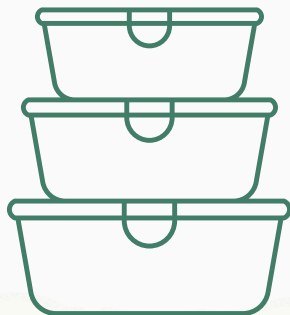


DIE RICHTIGE LAGERUNG

Wie kann Lebensmittel-lagerung gelingen?

Beim Einräumen der Vorräte gilt: Neue Produkte nach hinten stellen und zuerst die älteren aufbrauchen.

Geöffnete Verpackungen sollten gut verschlossen oder in Behälter mit Deckel umgefüllt werden. Auch Eingemachtes und Eingefrorenes sollten mit Datum und Inhalt beschriftet werden, um den Überblick zu behalten. Aber welche Lebensmittel gehören eigentlich in den Kühlschrank und welche nicht? Der folgende Überblick kann helfen, dies zu entscheiden:

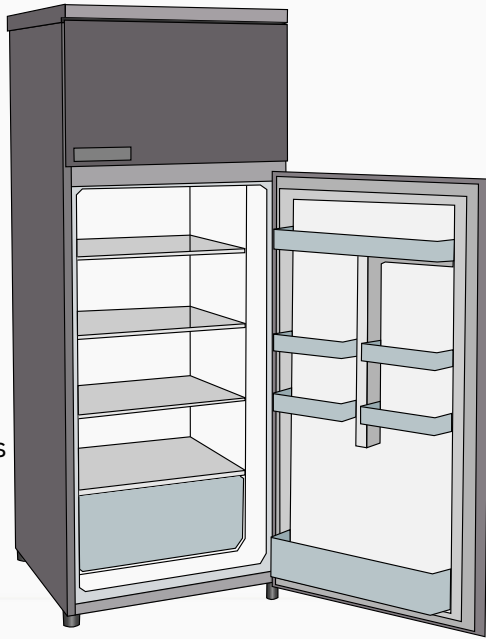


In den Kühlschrank	Nicht in den Kühlschrank
Hitzeempfindliches Obst, wie z.B. Beeren, kannst du im Kühlschrank lagern – dann aber unten in den Fächern bzw. in einem speziellen Obst- und Gemüsefach. Dort ist es keinen großen Temperaturschwankungen ausgesetzt und bleibt lange frisch	Alle Obstsorten, die aus warmen Gefilden kommen und Kälte somit nicht vertragen, gehören nicht in den Kühlschrank. Das sind Südfrüchte wie Mangos, Bananen, Ananas und Co. und natürlich auch alle Zitrusfrüchte.
Joghurt	Brot
Geöffnete Milch	Ungeöffnete H-Milch
Butter	Tomaten (verlieren Geschmack)
Blatt- und Wurzelgemüse	Kartoffeln
Frische Kräuter	Zwiebeln, Knoblauch
Gekochte Speisen	Honig, Schokoladencreme

Zu einer optimalen Lagerung gehört mehr als nur die Unterscheidung, ob Lebensmittel grundsätzlich für den Kühlschrank geeignet sind. Auch bei der Sortierung können falsche und richtige Entscheidungen getroffen werden. Eine richtige Lagerung innerhalb des Kühlschranks kann die Lebensmittel länger haltbar und genießbar machen, was letztendlich weiteren Wegwerfgründen entgegenwirkt.

Innerhalb eines Kühlschranks gibt es nämlich starke Temperaturunterschiede. In vielen Kühlschränken lässt sich die Temperatur auch händisch einstellen, doch grundsätzlich lässt sich abschätzen, dass in den unteren Fächern von durchschnittlich 2 bis 5 Grad ausgegangen werden kann, während die Temperatur in den obersten Fächern 6 bis 10 Grad erreicht. Das Obst- und Gemüsefach sowie die Tür gehören ebenfalls zu den wärmeren Bereichen des Kühlschranks mit mindestens 6 bis 9 Grad.

Je nachdem, welche Lebensmittel nun gelagert werden sollen, empfehlen sich somit also unterschiedliche Bereiche.



Oberste Fächer
zubereitete Speisen

Mittlere Fächer
Milchprodukte

Untere Fächer
schnell verderbliches

Obst & Gemüse

Tür
Getränke
und
Soßen

In dem obersten Fach sollten zubereitete Speisen und Essensreste gelagert werden. Die Mitte eignet sich am besten für Milch, Sahne, Käse oder auch Eier. In dem untersten Fach sollten schnell verderbliche Lebensmittel wie Fleisch und Fisch aufbewahrt werden. Darunter wird Obst, Gemüse und Salat gelagert, dabei sollten Plastikverpackungen entfernt und Erdreste vorher ausgewaschen werden. Zudem muss bei Obst- und Gemüse häufig auf die gegenseitigen Nachbarn geachtet werden, doch dazu später mehr. In die Kühlschrankschranktür gehören Dressings, Soßen, angebrochene Konserven sowie angebrochene Getränke und frisch gepresste Säfte.

Welche Lebensmittel sollten wir nicht zusammen lagern?

Nicht nur der Ort der Lagerung, unabhängig, ob Kühlschrank, Gefrierschrank oder bei Zimmertemperatur, sondern auch die Lebensmittel in der jeweiligen Umgebung haben einen entscheidenden Einfluss auf die Haltbarkeit.

Dies betrifft vor allem Obst, denn es gibt Ethylen-abgebende und Ethylen-empfindliche Obstsorten. Ethylen ist ein natürliches, farb- und geruchloses Gas, das in Pflanzen als Wachstumsregulator fungiert und den Reifeprozess beeinflusst. Bei einer gemeinsamen Lagerung kann eine Ethylen-abgebende Sorte also den Reifeprozess der Früchte in seiner Umgebung beschleunigen. Während dieses Ethylen nützlich sein kann, um den Reifeprozess von unreifen Früchten zu beschleunigen und sie schneller genießbar zu machen, kann es auch dazu führen, dass Lebensmittel schneller verderben. Wenn ein Nachreifen also nicht erwünscht ist, sollte darauf geachtet werden, bestimmte Früchte getrennt von Ethylen-abgebenden Sorten zu lagern.

Einzel gelagert werden sollten vor allem diese fünf Gruppen:
Äpfel und Birnen, Avocados, Bananen, größere, süße Steinfrüchte (Aprikosen, Mangos, Pfirsiche, etc.) sowie Tomaten.

Ethylen-abgebende Obstsorten

(Auswahl)



Äpfel

Aprikosen

Avocados

Bananen

Mangos

Nektarinen

Pflaumen



Ethylen-empfindliche Obstsorten

(Auswahl)



Kiwis

Birnen

Zitrusfrüchte

Tomaten



Der Umgang mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum:

Leider gibt es einen weiteren Grund, aus dem wir Lebensmittel, die wir vorher "richtig" eingekauft und gelagert haben, trotz ihres guten und genießbaren Zustands wegwerfen. Der Grund:

Ein falsches Verständnis des gesetzlich vorgeschriebenen Mindesthaltbarkeitsdatums.

Das Ablaufen des Mindesthaltbarkeitsdatums bedeutet nicht, dass das Lebensmittel nicht mehr zum Verzehr geeignet ist. Bei einer richtigen Lagerung sind viele Lebensmittel noch deutlich länger gut.

Beispiele dafür, welche Lebensmittel noch über Monate nach einem Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums verzehrbar sein können, wären Gewürze, Tee und Kaffee, Marmeladen, Mehl und Backpulver, Konserven, Honig oder auch Bier.

Als bestes Vorgehen helfen diese 5 Tipps für den Alltag:

- ✓ 1. Haltbarkeit beim Einkauf bewusst wählen
- ✓ 2. Packungsgröße beachten
- ✓ 3. Vorräte kontrollieren und richtig lagern
- ✓ 4. Achtung bei schimmeligen Lebensmitteln
- ✓ 5. Gucken, Riechen, Schmecken:

Wenn das Lebensmittel ungewöhnlich aussieht, schlecht riecht oder seltsam schmeckt, sollte es entsorgt werden



Kapitel 4

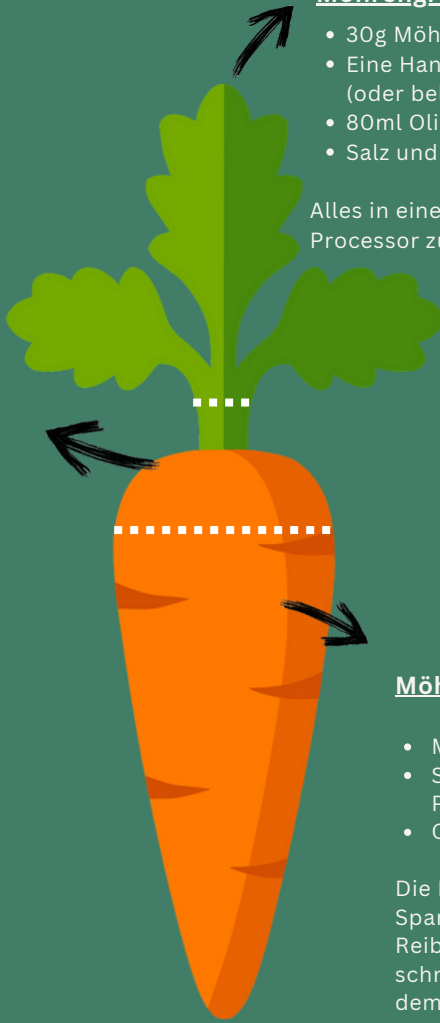
ZERO WASTE REZEPTE



DIE ZERO WASTE MÖHRE

Endstücke:

Die Endstücke werden mit einer dünnen Schicht Wasser in eine flache Schale gegeben. Das Wasser sollte alle zwei Tage gewechselt werden. Aus den abgeschnittenen Trieben wächst das Möhrengrün nach und kann nach Bedarf abgeschnitten und verwendet werden.



Möhrengrün-Pesto:

- 30g Möhrengrün, fein gehackt
- Eine Handvoll Pinienkerne (oder beliebige Nüsse)
- 80ml Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Alles in einem Mixer oder Food Processor zu Pesto verarbeiten.

Möhren inkl. Schale:

- Möhren
- Salz, Pfeffer, Paprikapulver
- Olivenöl

Die Möhren mit einem Sparschäler oder einer Reibe in dünne Streifen schneiden und dann mit dem Olivenöl und den Gewürzen vermengen. Alles auf ein Backblech geben und bei 180 Grad knusprig backen.

GEMÜSEBRÜHE

AUS RESTEN

Zutaten:

- Frische oder gefrorene Gemüsereste
- Wasser
- Salz
- Lorbeerblatt
- Bei Bedarf Kurkuma, Muskat, Pfeffer

Zubereitung:

1. Gemüsereste und Lorbeerblatt in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. Dabei abmessen, wieviel Wasser benötigt wird
2. Pro Liter Wasser 1 TL Salz hinzufügen, die anderen Gewürze nach Bedarf
3. Alles aufkochen lassen, dann die Hitze reduzieren und 3-6 Stunden abgedeckt köcheln lassen
4. Gemüse absieben, die Brühe bei Bedarf nachwürzen
5. Die Brühe in Flaschen oder Gläser abfüllen und bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren



Diese Gemüsereste eignen sich:

- Schale und wurzelige Endstücke von: Fenchel, Lauch, Zwiebel, Sellerie, Karotten, Pastinaken, Petersilienwurzel, Frühlingszwiebel, Knoblauch
- Stiele von Pilzen
- Maiskolben
- Das Grün von: Stauden- und Knollensellerie, Karotten, Blumenkohl
- Schale und äußere Blätter von milden Kohlsorten wie: Kohlrabi, Wirsing
- Stiele und Blätter von Kräutern

Alternative:

Anstatt einer fertigen Brühe kann man auch ein Brühepulver selber herstellen. Das dauert zwar länger, ist aber auch viel länger haltbar. Dazu das Gemüse in einem Food Processor zerkleinern und die überschüssige Flüssigkeit durch ein Sieb ausdrücken. Dann 20% des Gewichtes an Salz hinzufügen und noch einmal entwässern. Die Masse wird dann auf mit Backpapier ausgelegten Backblechen dünn verteilt und 4-6 Tage bei Raumtemperatur getrocknet. Dabei sollte alles täglich umgerührt werden. Nach der Trocknung wird die Masse in einen Mixer gegeben und zu Pulver verarbeitet, welches dann in Gläsern aufbewahrt und wie herkömmliches Brühepulver verwendet werden kann.

ZWIEBEL- UND KNOBLAUCHPULVER

AUS SCHALEN

Zwiebel- und Knoblauchschalen werden fast immer weggeworfen. Dabei kann man aus ihnen aromatische Pulver herstellen, die sich lange halten und super zum Kochen eignen. Dazu einfach die Zwiebel- bzw. Knoblauchschalen (je nachdem welches Pulver man haben möchte) in einer offenen Dose sammeln. Es sollte genug Luft daran kommen, damit sich kein Schimmel bildet. Alternativ kann man die Schalen auch einfrieren und so sammeln. Wenn genug Schalen gesammelt sind, einfach die folgenden Schritte befolgen:

Zutaten:

- Zwiebel- oder Knoblauchschale

Zubereitung:

1. Schalen gründlich waschen und mit einer Salatschleuder trocknen
2. Die Schalen auf einem Backblech verteilen und bei 100 Grad 10-20 Minuten (bzw. bis sie trocken sind) backen
3. Die trockenen Schalen in einem Mixer zu Pulver zerkleinern
4. Das fertige Pulver zur Aufbewahrung in ein Glas abfüllen



RHABARBERSIRUP

AUS SCHALEN

Im März und April bekommt man Rhabarber im Supermarkt zu sehr günstigen Preisen in großen Mengen. Typischerweise macht man daraus Rhabarberkuchen, Kompott oder Konfitüre. Dazu müssen die Stangen geschält werden. Doch die Schalen muss man keinesfalls ungenutzt wegwerfen. Stattdessen lässt sich aus ihnen in wenigen Schritten ein Rhabarbersirup herstellen, der zum Beispiel für ein erfrischendes Sommergetränk verwendet werden kann.

Zutaten:

- 250 ml Wasser
- 80 g Rhabarberschalen
- 30 g Zucker
- 1 EL Vanillezucker
- 1-2 El Zitronensaft

Zubereitung:

1. Schalen mit Zucker, Vanillezucker und Wasser für 5 Minuten köcheln lassen
2. Zitronensaft hinzufügen
3. Den Sirup absieben und in ausgekochte Flasche füllen



“BACON”

AUS BANANENSCHALEN

Zutaten:

- 4 reife Bio-Bananen
- 2 EL Tamari oder Sojasauce
- 2 TL brauner Zucker
- 1 TL Räucherpaprika
- ½ TL Knoblauchpulver
- ½ TL Liquid Smoke (optional)
- 1 EL neutrales Öl



Zubereitung:

1. Die Bananenschalen gründlich waschen und den fleischigen, inneren Teil mit einem Löffel abkratzen. Anschließend die Streifen jeweils in 2-3 Stücke schneiden
2. In einer Schüssel alle Zutaten vermengen und die Bananenschalen darin 15 Minuten ziehen lassen
3. Den Ofen auf 190 Grad vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die marinierten Schalen mit der äußeren Seite nach unten in die Pfanne geben und auf beiden Seiten jeweils 1-2 Minuten knusprig braten
5. Die Schalen auf das Backblech geben und mit der übrigen Marinade aus Schritt 2 bestreichen
6. Dann nur noch für 5-6 Minuten im Ofen backen, dabei die Schalen nach der Hälfte der Zeit wenden
7. Den Bananen-Bacon auf einem Rost auskühlen lassen und schon ist er fertig zur Weiterverwendung oder zum direkten Verzehr

CHIPS

AUS KARTOFFELSCHALEN

Aus Kartoffelschalen lassen sich knusprige Chips herstellen – und das ganz einfach!

Zutaten:

- Kartoffelschalen
- Olivenöl
- Salz
- Gewürze nach Wahl
(z.B. Paprikapulver)

Zubereitung:

1. Kartoffelschalen in einer Schüssel mit Öl, Salz und Gewürzen nach Wahl vermengen
2. Die Schalen auf einem Backblech auslegen und bei 160 Grad für 30-40 Minuten knusprig backen



PASTA

AUS WELKEM BLATTGEMÜSE

Wie häufig passiert es, dass man Blattgemüse im Kühlschrank hat und es plötzlich nicht mehr besonders frisch aussieht? Vor allem bei Spinat oder Grünkohl bleibt häufig etwas übrig und scheint nicht mehr frisch genug, um es zu benutzen. Doch daraus lässt sich super einfach Pasta herstellen.

Zubereitung:

Zutaten:

Für die Pasta

- 120g Blattgemüse
- 100g Mehl
- 2 EL Olivenöl

Für die Sauce:

- Eine Handvoll Blattgemüse
- 1 Knoblauchzehe
- 120ml Wasser
- 2 EL Cashews oder Sonnenblumenkerne

1. Die Sauce wird zuerst zubereitet. Dazu einfach alle Zutaten in einen Mixer geben und fein pürieren
2. Für die Pasta das Blattgemüse mit Mehl und Öl in einen Food Processor geben und zu einem Teig verarbeiten. Anschließend auf einer bemehlten Fläche für ein paar Minuten kneten
3. Der Teig kann zu jeder beliebigen Pastaform verarbeitet werden. Am schnellsten geht es aber, wenn man mit einer Schere einfach Teigschnipsel abschneidet und direkt in kochendes Wasser gibt und für 4-5 Minuten kocht
4. Sobald die Pasta fertig ist wird sie in eine Pfanne gegeben, mit der Sauce bei mittlerer Hitze vermengt. Anschließend kann sie wie gewünscht serviert werden



SAUCEN

MIT RESTEN AUS DEM GLAS

Wenn du ein Glas Senf, Erdnussbutter oder sonstiges aufgebraucht hast, entsorg das Glas nicht oder spül es direkt aus. Aus den Resten im Glas lassen sich vielerlei verschiedene Soßen oder Dressings machen.

Hier zwei paar Beispiele für super leckere Saucen:

Salatdressing mit Senfresten:

- (1-2 TL) restlicher Senf aus dem Glas (am besten Dijon)
- 1TL Schalotte, klein gewürfelt
- 1 Knoblauchzehe, klein geschnitten
- $\frac{3}{4}$ TL Salz
- $\frac{1}{2}$ TL schwarzer Pfeffer
- 2 TL Ahornsirup
- 2 TL Apfelessig
- 5 EL Olivenöl

Sauce mit Erdnuss- butterresten:

- Restliche Erdnussbutter aus dem Glas
- 2 TL Sojasauce
- 1 $\frac{1}{2}$ EL Reisessig
- Saft einer Limette
- 2 EL Ahornsirup
- 1 EL geriebener Ingwer
- 2 EL Sriracha
- 2 EL warmes Wasser

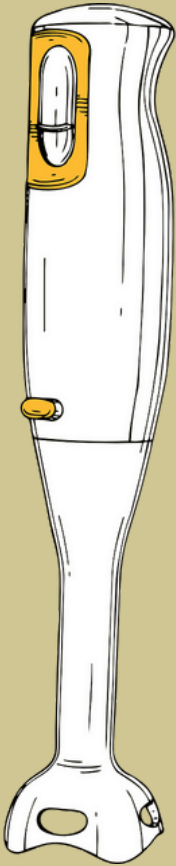
Zubereitung:

Alle Zutaten ins Senf- bzw. Erdnussbutterglas geben und mit einer Gabel oder einem Schneebesen verrühren oder das Glas schütteln, bis sich alles zu einer glatten Sauce vermischt hat.



Mayonnaise aus überschüssigem Öl

Bei vielen eingelegten Lebensmitteln bleibt überschüssiges Öl im Glas zurück. Dieses eignet sich perfekt für eine selbstgemachte Mayonnaise. Beispielsweise kann man das Öl von eingelegten Artischocken, Tomaten oder Knoblauch verwenden, denn es verleiht der Mayonnaise ein einzigartiges Aroma. Und dazu braucht man nur sehr wenige Zutaten:



Zutaten:

- 100g Öl
- 70ml Sojamilch
- Etwas Zitronensaft
- Eine Prise Salz
- 1 TL Dijon Senf (optional)
- ½ TL Apfelessig (optional)

Zubereitung:

Alle Zutaten in ein hohes Behältnis geben und mit einem Pürierstab mixen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht.

Super Green Oil

Aus übrigen Stielen von Kräutern, Kräuterresten oder Frühlingszwiebeln lässt sich ein aromatisches Kräuteröl herstellen. So kann man ganz einfach übriges oder schon etwas verwelktes Grün aufbrauchen. Das Öl eignet sich hervorragend als Topping, für Dressings oder jegliche andere Saucen. Natürlich kann es auch für die Mayonnaise im vorherigen Rezept genutzt werden.

Zutaten:

- 90g Kräuterreste nach Wahl
- 500ml hochwertiges Olivenöl



Zubereitung:

1. Die Kräuterreste zwei Minuten in kochendem Wasser blanchieren und anschließend in ein Eisbad geben, um den Garprozess zu stoppen. Dann werden sie auf ein Küchenhandtuch oder Papiertuch gegeben und trockengetupft
2. Die Kräuter mit dem Öl zusammen in einem Mixer pürieren
3. Die Masse wird dann nur noch durch ein Sieb gegeben und schon ist das Öl fertig und kann in einem Fläschen oder Einmachglas aufbewahrt werden

Kapitel 5

LEBENSMITTEL HALTBAR MACHEN



LEBENSMITTEL HALTBAR MACHEN

Im privaten Haushalt gibt es verschiedene Methoden, um Lebensmittel haltbar zu machen. Hier sind die wichtigsten und gängigsten Methoden:



Einkochen

Marmeladen, Chutneys, Saucen: Lebensmittel werden in Gläser gefüllt und durch Erhitzen in einem Wasserbad oder Einkochautomaten sterilisiert. Dies tötet Mikroorganismen ab und macht die Lebensmittel für Monate bis Jahre haltbar.



Trocknen

Lufttrocknung oder Sontrocknung: Kräuter, Pilze, Früchte oder sogar Fleisch können an der Luft getrocknet werden. Dazu werden sie auf einer Leine aufgehängt oder auf Gittern ausgelegt.

Dörren im Dörrautomaten oder Backofen: Durch die kontrollierte Trocknung im Dörrautomaten oder bei niedriger Temperatur im Backofen wird den Lebensmitteln das Wasser entzogen, wodurch sie länger haltbar werden.



Fermentieren

Milchsäuregärung: Gemüse wie Kohl (für Sauerkraut) oder Karotten wird in Salzlake fermentiert. Die Milchsäurebakterien, die dabei entstehen, konservieren das Lebensmittel.



Einfrieren

Lebensmittel wie Gemüse, Fleisch, Brot oder vorgekochte Mahlzeiten können eingefroren werden. Die niedrigen Temperaturen stoppen das Wachstum von Mikroorganismen fast vollständig.



Einlegen in Flüssigkeiten

Einlegen in Essig: Gemüse wie Gurken oder Paprika werden in Essig eingelegt. Der Essig senkt den pH-Wert, was das Wachstum von Bakterien verhindert.

Einlegen in Öl: Kräuter, getrocknete Tomaten oder Knoblauch werden in Öl eingelegt, das den Zugang von Sauerstoff verhindert und so die Haltbarkeit verlängert.

Einlegen in Salzlake: Durch das Einlegen von Gemüse in Salzlake (wie bei Sauerkraut) wird Milchsäuregärung gefördert, die das Produkt haltbar macht.

Beispiel: Eingelegter Knoblauch

- 500g Knoblauch
- 1l Olivenöl
- Optional: Rosmarin, Thymian, Zitronenschale, Chilischote

Und so geht's:

1. Zerteile die Knoblauchknolle in einzelne Zehen und schäle sie
2. Gib die geschälten Knoblauchzehen in einen Topf und bedecke sie vollständig mit Öl
3. Schalte den Herd auf eine hohe Stufe, bis sich erste Bläschen bilden. Dann schaltest du den Herd auf niedrige Temperatur herunter
4. Lass den Knoblauch und das Öl auf dem Herd, bis der Knoblauch weich ist
5. Fülle Öl und Knoblauch noch im heißen Zustand in ein Schraubglas ein, drehe es zu und lass es auskühlen

Zuckern

Konfitüren, Marmeladen, Gelees: Früchte werden mit Zucker eingekocht. Der hohe Zuckergehalt entzieht Mikroorganismen das Wasser und konserviert die Früchte.



Kandieren: Früchte oder Schalen können durch das Eintauchen in Zuckersirup konserviert werden.

Grundrezept Marmelade

- 1 kg Früchte
- 500 g Gelierzucker (2:1)
- 1-2 EL Zitronensaft (optional)

Und so geht's:

1. Früchte waschen, putzen und klein schneiden
2. Früchte, Gelierzucker und Zitronensaft in einem Topf vermengen
3. Die Mischung aufkochen und 3-4 Minuten kochen lassen
4. Wenn die Mischung dickflüssig vom Löffel tropft (Gelierprobe) den Herd ausschalten
5. Die Marmelade in sterilisierte Gläser füllen, verschließen und abkühlen lassen

Salzen

Trockensalzung: Fleisch oder Fisch kann durch das Einreiben mit Salz oder durch das Einlegen in Salzsichten haltbar gemacht werden. Das Salz entzieht dem Lebensmittel Wasser und verhindert das Wachstum von Bakterien.



Pökeln: Speziell für Fleisch, bei dem es mit Salz und eventuell Salpeter eingerieben wird. Dies verhindert die Ausbreitung von Bakterien und verlängert die Haltbarkeit erheblich.

Kapitel 6

FOODSHARING



Was ist Foodsharing?

Foodsharing e.V. ist ein Verein, der aus zwei Bewegungen entstanden ist: die vom Filmemacher Valentin Thurn im Jahr 2012 gegründete Foodsharing-Initiative und die Berliner Bewegung der Foodsaver.

Bereits im Jahr 2012 wurde die Onlineplattform [foodsharing.de](https://www.foodsharing.de) veröffentlicht, mit dem Ziel, die Verschwendung von Lebensmitteln bis zum Jahr 2030 zu halbieren und langfristig zu beenden.

Wie genau trägt Foodsharing dazu bei das Lebensmittelverschwendung reduziert wird?

Über die Plattform können überschüssige Lebensmittel privat geteilt oder bei Geschäften abgeholt und weiterverteilt werden.

Auf [foodsharing.de](https://www.foodsharing.de) können sich Privatpersonen anmelden und überschüssige Lebensmittel in sogenannten „Essenskörben“ zur Abholung anbieten. Die genaue Abholadresse wird angegeben, und Interessenten können die Lebensmittel dort abholen.



Ein zentraler Aspekt ist außerdem die Vernetzung von Supermärkten und Restaurants mit freiwilligen Foodsaver*innen, damit Lebensmittel, die eigentlich entsorgt werden würden, kostenlos an Menschen verteilt werden können. Häufig werden die geretteten Lebensmittel dazu zu Fair-Teilern gebracht oder an Bedürftige verteilt. Die Fair-Teiler sind in der Regel Kühlschränke oder Boxen, die öffentlich zugänglich sind und mit überschüssigen Lebensmitteln bestückt werden. Der Inhalt wird ebenfalls auf der Plattform veröffentlicht, sodass alle kostenfrei zugreifen können.

NATÜRLICH KÖNNEN NICHT ALLE LEBENSMITTEL IN DEN
FAIRTEILERN ANGEBOTEN WERDEN:

FAIR-TEILER

Welche Lebensmittel werden hier geteilt?

Bitte teilt nur Lebensmittel (LM), die ihr auch selber essen würdet

- Weitergabe von LM nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist erlaubt
- Weitergabe von LM nach dem Ablauf des Verbrauchsdatums (VD) nicht erlaubt

Weitere Dinge, die du bei der Nutzung des Fair-Teilers unbedingt beachten musst:

- nicht-abwaschbare LM (bspw. Brot) dürfen ausschließlich verpackt fair-teilt werden
- Trenne rohe LM von zubereiteten Speisen
- erdbehaftete LM gesondert aufbewahren (einzelne Kisten im Schrank, im unteren Fach des Kühlschranks)

Diese LM dürfen nicht über foodsharing geteilt werden:

- Schweinemett, Rindergehacktes, roher Fisch
- Produkte aus nicht erhitzter Rohmilch
- Frisch zubereitete Speisen, die rohes Ei enthalten
- Kuchen mit nicht durchgebackener Füllung wie Bienenstich, Cremetorten und Sahnetorten
- selbst gesammelte Pilze und Kräuter
- Alkoholhaltiges und Tabak (Abgabe an Jugendliche unter 18 Jahren nicht gestattet)
- Medikamente
- LM, deren (innerste) Packung geöffnet ist (auch nicht vor Ablauf von MHD und VD)

Nur über Kühlschränke dürfen folgende LM geteilt werden:

- Lebensmittel, die laut Verpackung bei +2°C bis +8°C gelagert werden sollen
- zubereitete Speisen (in einem verschlossenen (lebensmittelechten) Behälter, mit Datum und Inhaltsstoffen versehen)



**Teile
Lebensmittel,
anstatt sie
wegzuwerfen!**

Zusätzlich engagiert sich Foodsharing in Politik, Presse-, Öffentlichkeits- und Bildungsarbeit, um einen verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln in der Gesellschaft zu fördern. In Deutschland kooperieren aktuell rund 16.130 Betriebe kontinuierlich mit Foodsharing und mehr als 180.000 Menschen engagieren sich als ehrenamtliche Foodsaver*innen. Rund 1.347 Fair-Teiler werden zum Tausch von Lebensmitteln genutzt.

Wie kann ich bei Foodsharing mitmachen?

Um mitzumachen, kannst du dich auf foodsharing.de mit deiner E-Mail-Adresse und einem Passwort registrieren. Danach kannst du Essenskörbe anbieten.

Um dich als Foodsaver*in zu engagieren, informiere dich zunächst über die Aufgaben und Pflichten von Foodsaver*innen auf foodsharing.de.

Danach erfolgt eine praktische Einführung durch einen*eine Foodsharing-Botschafter*in, wobei gemeinsam eine Lebensmittelrettung durchgeführt wird. Bei erfolgreicher Teilnahme erhältst du im Anschluss einen Ausweis und darfst selbstständig Lebensmittel abholen und verteilen.

Nimmt Foodsharing der Tafel Lebensmittel weg?

Im Rahmen der Recherche zu diesem Buch sind wir häufig mit der Aussage in Berührung gekommen, dass Foodsharing der Tafel Lebensmittel streitig machen würde. Nach ausführlicher Recherche können wir festhalten, dass die Tafel und Foodsharing bereits seit 2015 zusammenarbeiten. Dabei lässt Foodsharing mildtätigen Organisationen wie der Tafel bewusst den Vortritt.

Beide Initiativen verfolgen das gleiche Ziel: die Lebensmittelverschwendung zu vermeiden. Durch die Kooperation wird sich also nicht gegenseitig das Essen weggenommen. Stattdessen ist es häufig so, dass Foodsharing die Lebensmittel rettet, die die Tafel nicht annehmen kann, was vor allem frische Lebensmittel umfasst. Die Menge der zu rettenden Lebensmittel variiert je nach Standort. Bei Foodsharing werden üblicherweise kleinere Mengen als bei der Tafel gerettet. Diese sollen effektiv verteilt werden, ohne in Konkurrenz zu anderen Initiativen zu treten. In diesem Sinne ist als die "letzte Bastion vor der Mülltonne" zu betrachten.

Ist Foodsharing ausschließlich etwas für ärmere Bevölkerungsgruppen?

Häufig sind wir auch dem Vorurteil begegnet, dass Menschen nicht an Foodsharingangeboten teilnehmen, weil sie sich nicht in finanzieller Not befinden und deshalb besorgt sind ärmeren Bevölkerungsgruppen Lebensmittel wegzunehmen. In der Realität richtet sich Foodsharing an alle, die nachhaltig leben und Lebensmittelverschwendung reduzieren wollen. Denn hier wird der verantwortungsvolle Umgang mit Ressourcen gefördert und ein nachhaltiges Ernährungssystem unterstützt, um die Verschwendung von Lebensmitteln zu reduzieren und das Bewusstsein für dieses Problem zu schärfen.



Immerhin werden in Deutschland jährlich über 18 Millionen Tonnen Lebensmittel entsorgt, was fast einem Drittel des aktuellen Nahrungsmittelverbrauchs entspricht. Davon könnten etwa 10 Millionen Tonnen vermieden werden.

Die Lebensmittel werden an alle Menschen verteilt, da Foodsharing eine offene und inklusive Organisation ist, die Vernetzung, Integration und Gemeinschaftsbildung fördert. Jede*r, der*die die Anforderungen erfüllt, kann Foodsharing nutzen, unabhängig von Aussehen, Geschlecht, Herkunft oder Vermögen.



Wenn du dennoch Bedenken hast, Bedürftigen etwas wegzunehmen, kannst du beispielsweise etwas Zeit nach der Befüllung der Fair-Teiler verstreichen lassen, sodass Menschen, die die Lebensmittel dringender benötigen, diese zuerst nehmen können. Wichtig ist, dass du dich überhaupt gegen Lebensmittelverschwendung einsetzt und hilfst, dass noch verwendbare Lebensmittel nicht weggeworfen werden.



Kapitel 7

FOODSHARING IN BOCHUM

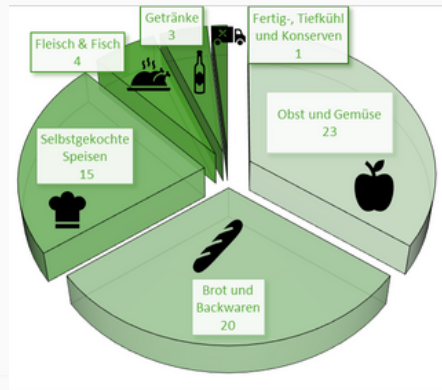


**Wie kommt es zur
Lebensmittelverschwendung
in meiner Stadt?
Wie kann ich bei
Foodsharing Initiativen aktiv
werden?**

Um einen Einblick in die Realität zu bekommen, haben wir uns als Studierende der Hochschule Bochum dazu entschieden, die Situation bei uns vor Ort genauer zu untersuchen. Im Rahmen unserer Recherchen führten wir zwei Umfragen in der Bochumer Innenstadt durch. Dazu wurden bei einer Straßenumfrage zufällig vorbeikommenden Passant:innen zwei Fragen mit vorgegebenen Antwortmöglichkeiten gestellt.

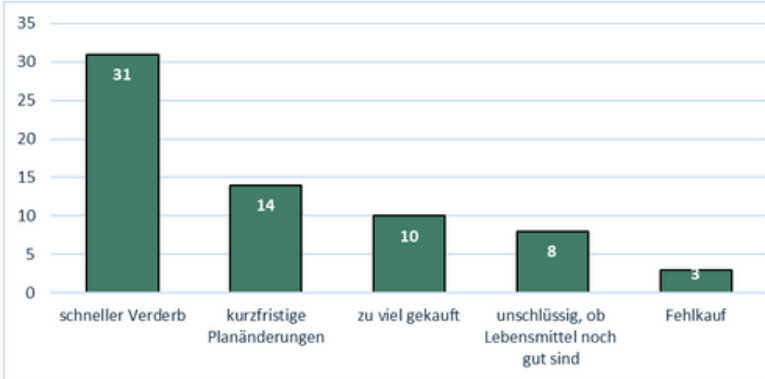


**Die erste Frage lautete: "In
welcher dieser Kategorien
haben Sie im letzten Monat
Lebensmittel weggeworfen?"**



Diese Umfrage zeigte deutlich, dass das größte Problem bei privaten Verbraucher*innen in Bochum der Verbrauch bzw. die Lagerung von Obst & Gemüse sowie Brot & Backwaren ist. Daher liegt der Fokus in Kapitel 3 des Buchs auf diesen Problemen und potenziellen Lösungsansätzen.

Die zweite Frage lautete: "Was sind die häufigsten Gründe, weshalb Sie Lebensmittel wegwerfen?"

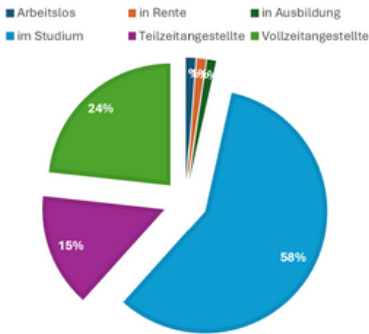


Die zweite Frage zeigt, dass der Verderb die häufigste Ursache ist, weshalb Bochumer*innen ihre Lebensmittel wegwerfen. Deshalb legen wir auf das länger haltbar Machen von Lebensmitteln ebenfalls in Kapitel 3 einen Fokus.

In einer zweiten, umfangreicheren Online-Umfrage, mit 86 Teilnehmenden, haben wir weitere Fragen rund um Lebensmittelverschwendung und Foodsharing analysiert. Dabei wurden nicht nur Bochumer*innen sondern Menschen aus ganz NRW befragt.



Rund 58 % der befragten Personen waren Studierende, 23 % Vollzeitangestellte und 15 % in Teilzeit angestellte Personen.



Auch in dieser Umfrage wurde deutlich, dass, mit fast 60%, die häufigste Ursache für die Entsorgung von Lebensmitteln die schnelle Verderblichkeit ist. Der zweitgrößte Faktor ist eine unerwartete Veränderung im Essverhalten mit 19 %.

65 % der Teilnehmenden geben an, monatlich Lebensmittel entsorgen zu müssen. Die am häufigsten entsorgten Lebensmittel sind dabei Gemüse, Essensreste, Obst, Brot und Backwaren.



Um die persönliche Lebensmittelverschwendung zu reduzieren, geben die Befragten an, ihre Einkäufe besser zu planen (65 Personen), Lebensmittelreste bei neuen Mahlzeiten zu verwerten (74 Personen) sowie die Verwendung der Lebensmittel auch nachdem ihr Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist (75 Personen). Nur 16 Personen geben an, ihre organischen Abfälle zu kompostieren und nur 6 Personen spenden Lebensmittel an Bedürftige.

64 % der Befragten geben an, bereits Foodsharing als Anbieter*in oder Abnehmer*in betrieben zu haben, während 36 % noch keine Erfahrungen in diesem Bereich gemacht haben. Die größten Hemmnisse dabei, Foodsharingangebote anzunehmen, liegen vornehmlich im Zeitmangel, um an Abhol- oder Verteilungszeiten teilzunehmen (54 %), dem Mangel an Informationen über verfügbare Foodsharingoptionen (23 %) und Sorgen bezüglich der Lebensmittelsicherheit (9 %).

Des Weiteren wurden die Punkte angemerkt, dass man selbst nicht in finanzieller Not ist und ärmeren Bevölkerungsgruppen nichts wegnehmen will oder die verfügbaren Lebensmittel häufig nicht zu spezifischen Ernährungsweisen passen. Außerdem ist das Angebot gerade in ländlichen Regionen sehr eingeschränkt und Mahlzeiten sind schlecht planbar, da man nie weiß, welche Lebensmittel man in welcher Menge bekommt. Nur 33 der befragten Personen geben an, dass sie bereits Foodsharingangebote in und um Bochum in Anspruch genommen haben.

Die beiden Umfragen zeigen deutlich, dass sich viele Personen mit ähnlichen Themen und Herausforderungen beschäftigen, wenn es um das Thema Lebensmittelverschwendung geht.

Die in diesem Buch bereitgestellten Informationen können interessierten Leser*innen dabei helfen, ihre Verschwendung zu minimieren. Außerdem kann die Beteiligung an Foodsharingaktivitäten ein wichtiger Schritt sein.

Wie läuft Foodsharing eigentlich in Bochum ab?

In Bochum gibt es aktuell fünf Fair-Teiler: der Fair-Teiler Tauschsalon (Universitätsstraße 20), der Fair-Teiler IFAK (Essener Straße 57), der Fair-Teiler KoFabrik (Stühmeyerstraße 33), der Fair-Teiler Langendreer LutherLAB (in der Alten Bahnhofstraße) und der Fair-Teiler Ruhr-Universität (Universitätsstraße 150, im Flur des ASTAs). Alle Bochumer*innen deren Interesse geweckt wurde, finden weitere Informationen unter:

[https://foodsharing.de/fairteiler?bid=7.](https://foodsharing.de/fairteiler?bid=7)

Kapitel 8

WEITERFÜHRENDE TIPPS



LEBENSMITTEL RETTEN LEICHT GEMACHT

Das Thema Food Waste gewinnt immer mehr an Aufmerksamkeit, weshalb es neben Foodsharing e.V. mittlerweile noch viele weitere Möglichkeiten gibt, Lebensmittel zu retten. Ein paar stellen wir hier kurz vor:

Too Good To Go

App, mit der übrig gebliebene Lebensmittel aus Restaurants, Bäckereien und Supermärkten zu einem günstigeren Preis in Überraschungstüten abgeholt werden können



Vortagsbäckereien

Bäckereien, die vergünstigt Backwaren verkaufen, die am Vortag übrig geblieben sind

Rettertüten

Manche Lebensmittelgeschäfte wie Lidl geben vergünstigt Lebensmittel ab, die nicht mehr lang haltbar sind



Motatos

Website, auf der vergünstigt Lebensmittel gekauft werden können, die kurz vor dem Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums stehen



MIT (KÜNSTLICHER)



INTELLIGENZ HANDELN

Oft fehlt im Alltag die Zeit, sich intensiv mit dem Thema Food Waste zu beschäftigen. Im Zeitalter von künstlicher Intelligenz können wir zum Glück schnell und einfach Hilfe bekommen. Anwendungen wie ChatGPT können in vielerlei Hinsicht helfen, Food Waste zu vermeiden. Sie können etwa Inspiration für Lebensmittelverwertung geben oder ganze Einkaufspläne erstellen. Entsprechende Prompts könnten sein:

„Ich habe folgende Zutaten übrig: [Zutaten auflisten]. Was kann ich damit kochen?“

“Schlag mir 5 Rezepte vor, die saisonale Zutaten beinhalten.“

“Ich habe große Mengen von [Lebensmittel] übrig, wie kann ich sie verwerten oder haltbar machen?“

„Wie sollte ich [Lebensmittel] richtig lagern, um die Haltbarkeit zu verlängern?“

“Ich möchte [Gericht] kochen, gib mir bitte ein Rezept und einen dazu passenden Einkaufszettel für [Anzahl] Portionen.“

“[Lebensmittel] hat [Zeichen von Verderb z.B. braune Flecken, Schimmel, Geruch,...]. Kann ich es noch essen?“

„Ich habe Reste von [Gericht]. Wie kann ich sie anders verwerten um ein neues Gericht daraus zu machen?“

“Ich habe Reste von [Gericht]. Wie kann ich die Reste verlängern, damit ich noch mal davon satt werden kann?“

REZEPTE AUS DEM VORRATSSCHRANK

Egal, wie gut wir den Wocheneinkauf planen, oft kommt doch das Leben dazwischen und statt Zuhause zu kochen, geht es Freitag nach Feierabend mit der Kollegin zur Pizzeria, Papa lädt für Samstag zum Grillen ein und schnell sieht der Brokkoli nicht mehr frisch aus und landet in der Tonne. Wenn voraussehbar ist, dass die Woche schwer zu planen wird, kann es helfen, weniger frische Lebensmittel zu kaufen und stattdessen ein oder zwei Gerichte mit Lebensmitteln aus dem Vorratsschrank zu planen, da die Zutaten nicht schnell verderben. Ideen für den Vorratsschrank gibt es hier:

Gemüse (aus dem Glas oder der Dose)

Mais, Kichererbsen, Erbsen, Bohnen, Linsen, getrocknete eingelegte Tomaten, gegrillte Paprika, Oliven, Artischocken, Spargel, Pilze, Karotten, Sauerkraut, Rotkohl, rote Beete, Gewürzgurken, Kartoffeln, Bohnensprossen

Für Soßen

Passierte Tomaten, Kokosmilch, pflanzliche Sahne, haltbare Milch, Pesto, Erdnussbutter, Ajvar

Gerichtinspiration

Nudelsalat (Nudeln, Pesto, getrocknete Tomate, Oliven, Olivenöl, Gewürze)

Kichererbsencurry (Reis, Kichererbsen, Kokosmilch, passierte Tomaten, Gewürze)

Chilli sin Carne (Mais, Bohnen, passierte Tomaten, Soja Granulat, Gewürze)

Erdnussnudeln (Mie-Nudeln, Erdnussbutter, Sesamöl, Sojasauce, Gewürze)

NACHWORT

Lebensmittelverschwendung betrifft uns alle und fordert zum Umdenken auf. Jedes weggeworfene Lebensmittel verschwendet wertvolle Ressourcen und verstärkt den globalen Hunger. Angesichts der erschreckenden 18 Millionen Tonnen Lebensmittel, die in Deutschland jährlich im Müll landen, müssen wir handeln. Eine Reduzierung dieser Verschwendung könnte nicht nur Treibhausgasemissionen deutlich senken, sondern auch landwirtschaftliche Flächen entlasten. Initiativen wie Foodsharing e.V. bieten Teillösungen, da durch die Plattform überschüssige Lebensmittel geteilt und vor der Mülltonne gerettet werden können. Außerdem können optimale Lagerung und Haltbarmachung der Lebensmittel sowie kreative Resteverwertungen, dazu beitragen die individuelle Verschwendung zu minimieren.

Für weiterführende Literatur und detaillierte Anleitungen empfehlen wir die Website von Foodsharing, die Veröffentlichungen vom Bundeszentrum für Ernährung zum Thema Foodsharing und die WWF Studie „Das große Wegschmeißen“.



QUELLEN

BLE (2024): Foodsharing, online im Internet: <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/foodsharing/?limit=all&cHash=556ef1c1cfecb1bef5378cb9b21e5fe9>, abgerufen am 06.08.2024.

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2024): Nationale Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung, online im Internet: <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittelverschwendung/strategie-lebensmittelverschwendung.html>, abgerufen am 09.08.2024

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2019): 10 Goldene Regeln gegen Lebensmittelverschwendung, online im Internet: <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittelverschwendung/strategie-lebensmittelverschwendung.html>, abgerufen am 09.08.2024

Bundeszentrum für Ernährung (2020): Lebensmittel teilen, online im Internet: <https://www.bzfe.de/einfache-sprache/lebensmittel-teilen/>, abgerufen am 25.07.2024.

Bundeszentrum für Ernährung (2022): Foodsharing, Lebensmittel retten und teilen statt wegwerfen, online im Internet: <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/foodsharing/?limit=all&cHash=556ef1c1cfecb1bef5378cb9b21e5fe9>, abgerufen am 02.08.2024

Foodsharing (2024a): Vision & Mission, online im Internet: <https://foodsharing.de/ueber-uns>, abgerufen am 25.07.2024.

Foodsharing (2024b): Statistik, online im Internet: <https://foodsharing.de/statistik>, abgerufen am 25.07.2024.

Foodsharing (2024c): Alle Fair-Teiler in Bochum, online im Internet: <https://foodsharing.de/Fair-Teiler?bid=7&sub=ft&id=909>, abgerufen am 25.07.2024.

Foodsharing (o.D.): Vision & Mission, online im Internet: <https://foodsharing.de/ueber-uns>, abgerufen am 02.08.2024

Statistisches Bundesamt (o.D.): Nachhaltige Konsum- und Produktionsmuster sicherstellen, online im Internet: <http://sdg-indikatoren.de/12/>, abgerufen am 09.08.2024

United Nations (2024): With 783 million people going hungry, a fifth of all food goes to waste, online im Internet: <https://news.un.org/en/story/2024/03/1148036>, abgerufen am 09.08.2024

QUELLEN

Umweltbundesamt (Stand 2024): Woher bekomme ich regionale und saisonale Lebensmittel?, online im Internet: <https://www.umweltbundesamt.de/umweltatlas/umwelt-landwirtschaft/mein-handeln/nachhaltige-ernaehrung/woher-bekomme-ich-regionale-saisonale-lebensmittel>, abgerufen am 25.07.2024.

Umweltbundesamt (2023): Lebensmittelabfälle, online im Internet: <https://www.umweltbundesamt.de/print/97121>, abgerufen am 25.07.2024.

Welthungerhilfe (03.2021): FACT-SHEET Nahrungsmittelverschwendung. Hintergründe und Handlungsempfehlungen, online im Internet: https://www.welthungerhilfe.de/fileadmin/pictures/publications/de/fact_sheets/topics/2021-factsheet-lebensmittelverschwendung.pdf, abgerufen am 25.07.2024.

Welthungerhilfe (Stand 2024): Lebensmittelverschwendung | Ursachen & Fakten, online im Internet: <https://www.welthungerhilfe.de/lebensmittelverschwendung/>, abgerufen 09.08.2024.

WWF (2023): Lebensmittelverschwendung, online im Internet <https://www.wwf.de/themen-projekte/landwirtschaft/ernaehrung-konsum/lebensmittelverschwendung/>, abgerufen am 25.07.2024.

Grafiken und Fotos:

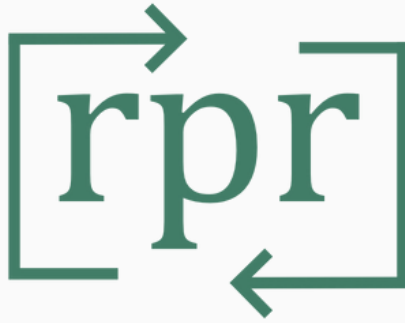
<https://pixabay.com/>

<https://www.canva.com/>

<https://foodsharing.de/Fair-Teiler?bid=7&sub=ft&id=909>

<https://www.toogoodtogo.com/de>

<https://www.motatos.de/>



Repairkultur Bochum

 @repairkultur.bochum

 www.repairkultur.asta-bochum.de

From Waste 2 Taste

Simone Negwer
Johanna Schreiber
Melina Meiland
Svenja Fischer
Benedict Ernst
Leonie Lange

Im Rahmen des Projektes Repairkultur in Bochum -
NetzwerkBildung und nachhaltiger Lebensstil der Hochschule Bochum
Sommersemester 2024

From Waste 2 Taste © 2024 by Simone Negwer, Johanna Schreiber, Melina Meiland, Svenja Fischer, Benedict Ernst, Leonie Lange is licensed under CC BY 4.0



Weniger verschwenden, mehr genießen – Dein Guide gegen Lebensmittelverschwendung

Lebensmittelverschwendung ist ein globales Problem, das sowohl die Umwelt als auch unseren Geldbeutel belastet. Doch es gibt viele Möglichkeiten, dagegen vorzugehen! In diesem Buch erfährst du, warum so viele Lebensmittel im Müll landen und wie du dem entgegenwirken kannst. Lerne, klug einzukaufen, richtig zu lagern und das Beste aus deinen Lebensmitteln herauszuholen. Entdecke das Konzept des Foodsharings und werde Teil einer Gemeinschaft, die Lebensmittel rettet. Mit unseren kreativen Zero-Waste-Rezepten kannst du außerdem sofort loslegen und leckere Gerichte zaubern, die wirklich keinen Krümel übrig lassen. Gemeinsam schaffen wir es, weniger zu verschwenden und mehr zu genießen!

