Essensabfall hab‘ ich nicht

Klimaschutz gemeinsam wagen!

Das Experiment

Du planst gut, kaufst in Maßen ein und verwertest Reste. Einfach gesagt: du wirfst kein Essen weg.

Was muss ich genau tun?

- Du setzt dich mit deinem Einkaufs-, Koch- und Essverhalten auseinander.
- Du teilst mit FreundInnen/NachbarInnen, was übrig oder zu viel ist.
- Du schaust in deinen Schränken und dem Gefrierfach nach, was dringend aufgebraucht werden muss.
- Hab‘ Spaß am kreativen Kochen mit Resten!

Die Dokumentation

Damit wir die CO_2-Einsparungen deines Experiments berechnen können, musst du dokumentieren, was du genau gemacht hast. Und das geht so:

Vor dem Experiment (zwei Vergleichswochen)

- Du wiegst zwei Wochen lang das Gewicht [in g] der von dir entsorgten Lebensmittel, die zum Zeitpunkt der Entsorgung noch genießbar waren oder es gewesen wären, hättest du sie rechtzeitig verarbeitet und gegessen. Es geht also nicht um Kartoffelschalen oder die Blätter des Kohlrabis. Handelt es sich um verpackte Lebensmittel kannst du das Gewicht des restlichen, verdorbenen Inhaltes schätzen, indem du auf der Packung das Gesamtgewicht abliest.
- Deine Abfälle teilst du dabei in folgende Kategorien ein: **Backwaren, Milchprodukte/Eier, Fleisch, Obst/Gemüse, Gekochtes/Gebackenes**.
- Deine Werte trägst du direkt auf unserer **online Dokumentationsplattform** *www.selbstexperimente.de* ein.
- Erfasse diesen Vergleichswert möglichst neutral und lass dich nicht von der Idee des Selbstexperiments beeinflussen. Mach also zwei Wochen lang, was du immer machst.

Während des Experiments (1-9 Monate)

- Du wiegst wöchentlich das Gewicht [in g] der von dir entsorgten Lebensmittel in den jeweiligen Kategorien: **Backwaren, Milchprodukte/Eier, Fleisch, Obst/Gemüse, Gekochtes/Gebackenes.**
- Die Werte trägst du wöchentlich auf unserer **online Dokumentationsplattform** *www.selbstexperimente.de* ein.

Der Hintergrund

Warum führt das Experiment zu weniger CO_2-Emissionen und damit zu mehr Klimaschutz?

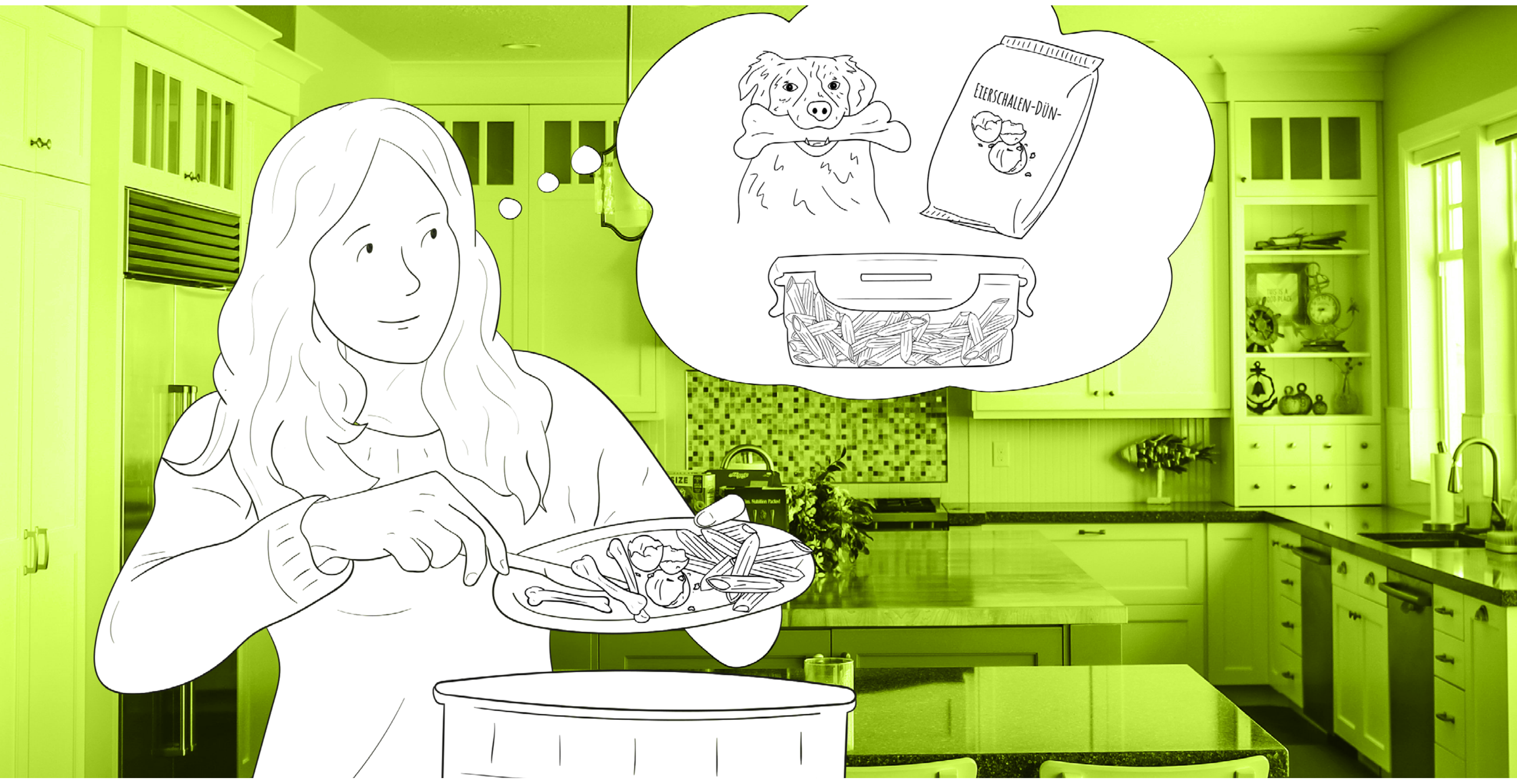
Durchschnittlich werden in Deutschland pro Kopf und Jahr rund 80 Kilogramm Lebensmittel im Wert von etwa 230 Euro weggeworfen.[1] Das ist definitiv zu viel!

1 www.zugutfuerdietonne.de/fileadmin/zgfdt/inhalt/daten/Vergleich_der_Studien.pdf
www.umweltbundesamt.de/umwelttipps-fuer-den-alltag/essen-trinken/essensreste-lebensmittelabfaelle#gewusst-wie

Denn verschwendete Lebensmittel belasten nicht nur deinen Geldbeutel, sondern beschleunigen auch den Klimawandel, da Ressourcen verschwendet werden, hinter denen Flächenverbrauch und CO_2-Emissionen stecken. Flächenverbrauch und CO_2-Emissionen entstehen.
Daher lautet das Motto dieses Selbstexperiments: **Kein Essen landet mehr im Müll!** Wie das gelingen kann? Durch bewussteren Einkauf und Umgang von und mit Lebensmitteln, clevere Reste-Verwertung und eine Gemeinschaft, in der man Übriggebliebenes teilt und austauscht. Wir als KonsumentInnen haben durch unsere (Kauf-)Entscheidungen einen Einfluss auf den Markt – und damit auf die Gesellschaft und das Klima. Diesen wollen wir im positiven Sinne nutzen.
Bewusste Einschätzung und Beobachtung kann helfen, Lebensmittel in den richtigen Mengen einzu-kaufen. Welche Lebensmittel werfe ich häufig weg? An wie vielen und welchen Tagen in der Woche esse ich Zuhause?
Bei Obst und Gemüse hilft es, nicht abgepackte Produkte zu kaufen, sondern lose Ware. Der „Unverpackt" Laden am Karlsruher Hbf. bietet auch Nudeln, Müsli, Mehl, Hülsenfrüchte, Nüsse und mehr als lose Ware an. Somit kannst du gleich auch noch die Verpackungen sparen.
Wenn ein Lebensmittel schon etwas länger in deiner Küche wartet und vielleicht das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist, ist es nicht automatisch schlecht! Deine Augen, Nase und Geschmackssinn verraten dir in der Regel, ob ein Verzehr noch angeraten ist.
Wenn du feststellst, dass du zu viel eingekauft hast oder es nicht mehr schaffst, die Lebensmittel zu verwerten, dann frag doch FreundInnen oder NachbarInnen, ob sie etwas haben möchten. Vielleicht kannst du die übrig gebliebenen Lebensmittel auch konservieren oder einfrieren und dann einfach später verzehren.
Wenn dir das Abschätzen schwerfällt, helfen vielleicht kleinere, mehrmalige Einkäufe in der Woche.

Infolinks

- www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/lebensmittel-zwischen-wertschaetzung-und-verschwendung-6462
- www.zugutfuerdietonne.de/aktuelles/schwerpunkt/10-goldene-regeln-gegen-lebensmittelverschwendung/
- www.zugutfuerdietonne.de/beste-reste/die-beste-reste-app/



Fragen: sarah.meyer@kit.edu

www.klimaschutzgemeinsamwagen.de