

Idee

Durchschnittlich werden in Deutschland pro Kopf und Jahr rund 80 Kilogramm Lebensmittel im Wert von etwa 230 Euro weggeworfen. Das ist definitiv zu viel! Denn verschwendete Lebensmittel belasten nicht nur deinen Geldbeutel, sondern beschleunigen auch den Klimawandel, da Ressourcen verschwendet werden und negative Umweltauswirkungen wie Flächenverbrauch und CO₂-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 Resteverwertung 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 einzukaufen. Welche Lebensmittel werfe ich häufig weg? An wie vielen und welchen Tagen in der Woche esse ich zu Hause?

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 Verpackung sparen.

Wenn ein Lebensmittel schon etwas länger in deiner Küche wartet und vielleicht Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist, ist es nicht automatisch schlecht! Deine Augen, Nase und Geschmacksinn 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 Freunde oder Nachbarn, ob sie etwas haben möchten.

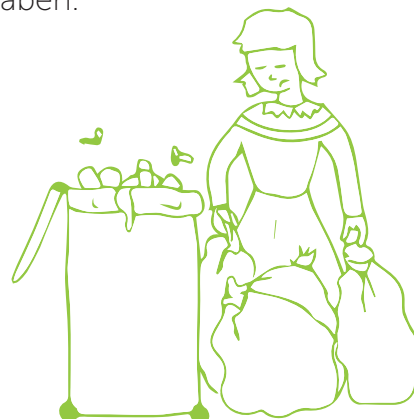
Wenn dir das Abschätzen schwerfällt, helfen vielleicht kleinere, mehrmalige Einkäufe in der Woche.

Wie lange soll das Experiment dauern?

1 – 10 Monate

Für wen ist das Experiment gedacht?

Für alle, die immer wieder vor dem Problem stehen, Essen wegschmeißen zu müssen, weil sie zu viel eingekauft oder gekocht haben.





Welche Wirkung soll das Experiment haben?

Ein ressourcenschonender und bewussterer Umgang mit unseren Nahrungsmitteln soll erreicht werden. Essensabfall soll vermieden werden.



Welche Voraussetzungen sind erforderlich?

Für dieses Experiment musst du dich mit deinem Einkaufs-, Koch- und Essverhalten auseinandersetzen. Eventuell ist es hilfreich, verschiedene Einkaufsmöglichkeiten und Rhythmen auszuprobieren, um zu sehen, was für dich am besten funktioniert. Oft hilft auch einfach etwas Umdenken und Kreativität: wenn die Banane schon braun ist, sind Bananenmilch oder Bananenbrot eine gute Möglichkeit, sie zu verwerten. Und eine angeschrumpelte Karotte ist zwar fürs Vesper nicht mehr der Hit, im Eintopf wirst du aber keinen Unterschied bemerken.



Wie läuft die Dokumentation ab?

Vor dem Experiment: Vor Beginn des Experiments dokumentierst du eine Woche lang das Gewicht in Gramm 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. Die Lebensmittel sind dabei in folgende Kategorien einzuordnen: Backwaren, Milchprodukte und Eier, Fleisch, Obst und Gemüse, Gekochtes/Gebackenes. Lass dich dabei nicht von der Idee des Selbstexperiments beeinflussen und handle so, wie du es üblicherweise tust.

Während des Experiments: Du kommunizierst wöchentlich das Gewicht der von dir entsorgten Lebensmittel in den jeweiligen Kategorien an uns. Weitere Infos bekommst du per E-Mail.

Mach mit!

