

Einkaufsplanung

Die richtige Planung Ihrer Lebensmitteleinkäufe hilft Ihnen:

- Geld zu sparen
- zu überlegen, wo kaufe ich ein
- die optimale Einkaufsmenge festzulegen (für wie viele Personen wird gekocht?)
- Lebensmittelabfälle zu vermeiden
- umweltfreundliche Produktion zu berücksichtigen
- regionale Saisonwaren zu bevorzugen
- die Auswirkungen von Dünge- und Pflanzenschutzmitteln auf ihre Gesundheit zu vermeiden
- ungesunde Konservierungs- und Geschmacksstoffe zu vermeiden
- lange Transportwege zu vermeiden
- Verpackungen zu vermeiden bzw. einzusparen

Vor dem Einkaufen:

- immer eine Einkaufsliste erstellen
- nachschauen, welche „Schätze“ sich noch im Vorrats- und Kühlschrank befinden
- Wochenmenüs nach den Angeboten der Saison planen
- niemals hungrig einkaufen gehen
- immer eigene Einkaufstasche (Korb, Baumwollsackerl, Netze oder Faltkisten) mitnehmen



Während des Einkaufs:

- Nutzen Sie Gemüse- und Obstmärkte, um Ware unverpackt und nur in der nötigen Menge zu erwerben.
- Planen Sie Ihre Einkaufswege der Umwelt zuliebe so, dass Sie zu Fuß gehen oder mit dem Fahrrad fahren. Nur den Großeinkauf mit dem Auto machen.
- Verwenden Sie in „normalen“ Supermärkten zum Abwiegen von Obst und Gemüse kein Sackerl, sondern legen Sie die Ware lose in den Korb und geben das Pickerl dazu an der Kassa ab.
- Kaufen Sie bevorzugt Obst und Gemüse, das bei uns gerade Saison hat. Dieses wird umweltfreundlicher produziert, hat kurze Transportwege und ist oft auch billiger.
- Greifen Sie in Supermärkten, wenn möglich, zu Waren ohne Verpackung bzw. Umverpackung.
- Suchen Sie Produkte, die in Mehrwegverpackungen (z. B. Pfandflaschen) angeboten werden.
- Kaufen Sie keine Lebensmittel, deren Haltbarkeit in Kürze abläuft, wenn Sie diese nicht sofort verarbeiten oder verzehren können.
- Überlegen Sie besonders bei verbilligten Großpackungen, ob Sie die gesamte Menge auch tatsächlich aufbrauchen werden.
- Bedenken Sie, dass mehrere Kleinpackungen oft teurer sind als eine große und wesentlich mehr Verpackungsmüll ergeben. Kaufen Sie Kleinpackungen dann, wenn Sie nur eine geringe Menge brauchen.
- Greifen Sie mehr zu Lebensmitteln aus kontrolliert biologischem Anbau.



Tipps für den Alltag

Das macht Sinn:

Unser Leitungswasser genießt weltweit den besten Ruf und kann deshalb „Ihr Durstlöscher Nr. 1“ sein. Sie ersparen sich dadurch im Laufe der Zeit viele Einkäufe und Transportwege. Leitungswasser braucht weder Verpackung noch Kühlung. Sie haben immer die richtige Menge daheim!

Tipps:

1 Liter Fruchtsirup mit Leitungswasser „aufgespritzt“, ergibt mindestens 7 Liter süßen Saft.

Bevor Sie sich für Aluminium-Getränkedosen entscheiden, bedenken Sie: Aluminium ist aufgrund seiner Stabilität und Leichtigkeit gut für den Fahrzeugbau, bei Getränkeverpackungen können wir darauf verzichten. Eine (Mehrweg-) Pfandflasche aus Glas kann, je nach Glasqualität zwischen 20 und 60 Mal wieder befüllt werden!

Fertig- und Halbfertiggerichte benötigen viel Energie- und Verpackungsaufwand, sind meist teurer als Selbstgekochtes, und die Portionsgrößen sind so bemessen, dass Hungergefühl oder Speisereste bleiben.



Lebensmittelabfälle:

Typische Gründe für Lebensmittelabfälle:

- Reste aus Großpackungen
- Ablaufdatum übersehen
- zu viel gekocht
- Fertigprodukte haben nicht geschmeckt
- unüberlegte Einkäufe
- Vorrats- und/oder Kühlschranks war zu voll

Überdenken Sie immer Ihre tatsächlichen Bedürfnisse. Lassen Sie sich vom Überangebot der Märkte nicht zu unnötigen Lebensmitteleinkäufen hinreißen! **Sie kaufen sonst wieder Lebensmittel zum Wegschmeißen!**

Typische Verpackungsabfälle:

- Tragtaschen aus Plastik
- Plastiksackerl von Gemüse und Obst
- Verpackungen von Fleisch und Wurst
- Konservendosen
- Tiefkühlverpackungen
- Tetrapackungen und Kunststoffbehälter
- Aluminium-Getränkedosen

Verpackungen lassen unsere Müllberge stetig anwachsen. Verzichten Sie auf Plastiktragtaschen, Plastiksackerl für Gemüse und Obst, und greifen Sie bei Getränken zu Mehrweggebinden und Pfandflaschen. Benötigen Sie größere Mengen, ziehen Sie eine Großpackung mehreren Kleinpackungen vor. **Sie ersparen sich Geld und der Umwelt unnötigen Abfall.**

Weitere Infos unter:
www.trennabc.at

Werfen Sie Ihr Geld nicht weg!

So behalten Sie den Überblick:

- Kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Vorräte im Küchenschrank, im Kühl- und Tiefkühlschrank, in der Speisekammer oder im Keller.
- Machen Sie eine Liste jener Lebensmittel, welche in Kürze verwendet werden müssen, damit sie nicht verderben.
- Anhand dieser Liste gestalten Sie Ihre nächsten Menüpläne. Dabei können Sie leicht feststellen, was Sie dafür eventuell noch einkaufen müssen.
- Auf einer Pinnwand oder einer Einkaufsliste können auch Familienmitglieder aufschreiben, was aufgebraucht ist.
- Vor dem nächsten Einkauf wird dann besprochen, ob wirklich alles notwendig ist - vielleicht sind noch genug andere Lebensmittel im Vorrat.

Tipp:

Nutzen Sie auch den Saisonkalender auf:
www.umweltberatung.at

Weitere Infos zum Thema Lebensmittelabfälle vermeiden, erhalten Sie bei Ihrem Abfallverband.



**Gemeindeverband für
Müllbeseitigung Bezirk Zwettl**
3910 Zwettl, Industriestraße 4
Tel.: 02822 53735, Fax-DW: 20
E-Mail: gemeindeverband@gvzwettl.at
www.abfallverband.at/zwettl

Lebensmittel-Einkauf

Tipps für den Einkauf und zur Vermeidung
von unnötigen Kosten und Abfällen

