

## Pressemitteilung

### **Einkaufen mit Köpfchen: keine Chance für Lebensmittelverschwendung**

Präsidentin Langer-Weninger: „Bewusster Einkauf ist ein klares Ja zu mehr Lebensqualität“

**In Österreich landen jährlich eine Million Tonnen an genießbaren Lebensmitteln im Müll. Knapp die Hälfte der Verschwendung entsteht mit 521.000 Tonnen direkt zu Hause. Jedes Jahr werden in jedem Haushalt bis zu 133 Kilogramm genießbarer Lebensmittel zwischen 250 und 800 Euro vergeudet. Dies ergab eine Studie der Universität für Bodenkultur in Zusammenarbeit mit dem WWF Österreich im Vorjahr. Die Landwirtschaftskammer OÖ will dem gegensteuern und gibt Tipps zum „Einkaufen mit Köpfchen“. Denn: Lebensmittel sind wertvoll und verdienen einen sorgsamen Umgang. Mit nur wenigen Maßnahmen kann der nachhaltige Einkauf gelingen und der Verschwendung von Lebensmitteln wird so Vorschub geleistet.**

„Die Bäuerinnen und Bauern wissen, wie viel Arbeit in jedem Liter Milch und in jedem Kilogramm Fleisch oder Gemüse stecken. Daher befürworten wir den bewussten Umgang mit Lebensmitteln. Der nachhaltige Einkauf ist die Basis für eine gesunde und bewusste Ernährung. Mit der Kaufentscheidung setzen wir die Grundpfeiler, wie es mit unserem Klima weitergeht, wie sich die kleinstrukturierte österreichische Landwirtschaft weiterentwickeln wird, wie unsere tägliche Lebensmittelversorgung gesichert ist und nicht zuletzt, welchen kulinarischen Treibstoff wir unserem Körper gönnen. Bewusster Einkauf ist ein klares Ja zu Lebensqualität und Mehrwert“, betont Michaela Langer-Weninger, Präsidentin der Landwirtschaftskammer OÖ.

#### **Tipps für einen gelungenen Einkauf**

Der Trend geht wieder in Richtung regionale Nahversorger – ob bäuerliche Direktvermarkter, Wochenmärkte, lokale Bäcker, Fleischer oder Lebensmittelhändler. Die Anbieter im Ort haben jede Menge Lebensmittelspezialitäten für ihre Kunden. Ob Selbstbedienungsautomaten oder Selbstbedienung ab Hof, Lieferservice für regionale Lebensmittelkisten oder Getränke, Food Coops oder Food Sharing-Aktivitäten – noch nie war es so einfach und interessant, an hochwertige Lebensmittel aus der Region zu kommen

und aktiv das Klima zu schützen. Denn der regionale Einkauf kann oft umweltschonend zu Fuß oder mit dem Fahrrad erledigt werden.

### **Kaufen und essen, was es gerade gibt**

Saisonaler Einkauf ist ein Gewinn auf allen Ebenen. Denn die Kunden „gewinnen“ erntefrisches, perfekt ausgereiftes und mit Vitalstoffen gefülltes Obst und Gemüse. Sie gewinnen mehr Genuss und Aroma, fördern die regionale Wirtschaft und schonen die Umwelt.

### **Einkaufen als Lebensmittelerlebnis**

Wer sich bewusst Zeit nimmt und plant macht den Lebensmitteleinkauf zum Erlebnis. Im Sommer bietet sich ein Familienausflug zur Selbstpflückanlage bei den Kirschen und Heidelbeeren an, im Herbst zu den Äpfeln, das ganze Jahr über der entspannte Einkauf auf dem Bauernmarkt oder der Einkauf im Bauernladen in der Region. Einkaufen ist auch eine perfekte Lebensschule für Kinder. Zu wissen, wo unsere Lebensmittel herkommen, schafft Nähe und Vertrauen.

### **Gute Planung erleichtert den Einkauf**

Ein wöchentlicher Großeinkauf macht Sinn, denn er spart Zeit und unnötige Fahrtkosten. Ein gut geplanter Wochenspeiseplan, in Ruhe verfasst, hilft beim Gang durch übervolle Supermarkt-Regale. Ebenfalls empfehlenswert ist eine „wachsende“ Einkaufsliste auf dem Kühlschrank oder im Handy. Produkte, die ausgehen, werden dort gleich vermerkt und so beim nächsten Einkauf nicht vergessen.

### **Ein leerer Bauch kauft mehr ein, als er braucht**

Wer kennt das nicht? Man huscht ins Geschäft, weil man Brot und Milch braucht, aber im Einkaufskorb landen jede Menge Spontaneinkäufe. Daneben hat man noch eine Leberkäsesemmel verdrückt, weil die Magennerven an das Gehirn akute Hungersnot gemeldet haben. Deshalb sollte man möglichst nie hungrig oder unter Stress einkaufen gehen bzw. vorher beispielsweise ein Stück Brot essen.

### **Zutatenliste und Gütesiegel kritisch prüfen**

Im Geschäft lohnt sich ein kritischer Blick auf die Zutatenliste und die Gütesiegel. Je länger die Zutatenliste ist, desto weiter weg ist das Produkt von einer natürlichen Rezeptur und von einfacher Verarbeitung. Auch ein zusätzlicher Blick auf Herkunfts- und Gütezeichen ist lohnend. Wie Lebensmittel aus Österreich erkennbar und richtig zu interpretieren sind, ist unter diesem Link zu erfahren: [www.esserwissen.at](http://www.esserwissen.at).

### **Dumpingangebote bringen keinen Gewinn**

Dumpingangebote bei Frischfleisch oder Aktionen wie „Kauf 5 statt 2“ bringen langfristig gesehen keinen Gewinn. Viele in solchen Lockaktionen erstandenen Lebensmittel landen später im Müll, weil sie gar nicht gebraucht werden. Das ist nicht nur schade, sondern ein Frevel an unseren Ressourcen. Allerdings kann es durchaus Sinn machen, haltbare Lebensmittel wie Zucker, Kaffee etc. im Angebot zu kaufen. Denn sinnvolle Vorräte in der

Speis haben gerade in Lockdown-Zeiten, in denen man das Haus möglichst wenig verlassen soll, ihre Berechtigung.

### **Bewusst sündigen ist erlaubt**

Zugegeben: Sich nur streng an die Einkaufsliste zu halten und allen Versuchungen zu widerstehen, gelingt den wenigsten Leuten. Feine Schokoladen oder sonstige Naschereien flüstern uns zu: „Kauf mich!“ Wer bewusst und in Maßen seinen Versuchungen nachgibt, sollte deshalb auch kein schlechtes Gewissen haben. Übrigens: Bei selbstgemachten Naschereien und Kuchen weiß man genau, was wirklich drinnen ist.

### **Müll sparen beim Einkauf**

Beim Einkauf sollten Einkaufskörbe oder -taschen ein selbstverständlicher Begleiter sein. Viel Müll lässt sich auch vermeiden, wenn man bereits entsprechende Gefäße, Gebinde, Schraubverschlussgläser, Stoff- oder Papiersackerl für lose verpackte Lebensmittel (Brot, Obst, Gemüse, Feinkostlebensmittel usw.) mitbringt. Unverpackt-Läden aber auch Direktvermarkter, Bäcker oder Lebensmittelhändler können so die Lebensmittel umweltschonend verpacken. Gerade im Sommer sollte für empfindliche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch, Tiefkühlprodukte usw. auch eine Kühltasche mit von der Einkaufspartie sein. Denn richtige Lagerung beginnt schon beim Heimtransport.

### **Dem Wegwerftrend entgegenwirken**

„Ich plädiere für einen sorgsamen und bewussten Umgang mit Lebensmitteln. Hier kann jeder Einzelne Verantwortung übernehmen. Wegwerfen ist keine Lösung. Unser Ziel ist es im Dialog mit den Konsumenten das Bewusstsein für den Wert heimischer Lebensmittel zu verbessern und auf diese Weise dem Wegwerftrend entgegen zu wirken“, betont Langer-Weninger abschließend.



*Durch einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln kann jeder dem Wegwerftrend entgegenwirken.*

*Bildnachweis:*

*Landwirtschaftskammer OÖ,*

*Abdruck honorarfrei*

**Kontakt Öffentlichkeitsarbeit:** Mag. Elisabeth Frei-Ollmann,  
Tel +43 50 6902-1591, elisabeth.frei-ollmann@lk-ooe.at