

## **Was wir essen, was wir entsorgen**

-

### **Lebensmittel und Abfallwirtschaft**

Eine gesunde Abfallwirtschaft fängt beim Einkaufen an:

- Kaufen Sie nach Möglichkeit offene Lebens- und Nahrungsmittel.
- Diese können Sie in Ihrer Bedarfsmenge einkaufen. So verdirbt weniger Essbares in Ihrem Haushalt.
- Diese offenen Mengen können Sie auf Märkten kaufen, die HändlerInnen werden Ihnen alles in Papier einpacken.
- Sie können auch waschbare Wiederverwendbar-Sackerl selbst mitbringen. Diese werden in Supermärkten zum Kauf angeboten.
- Eigene kleine TK-Säcke zur Portionierung spüle ich z.B. beidseitig mit einem ökologisch abbaubaren Spülmittel ab und verwende diese wieder.
- Der nachhaltig arbeitende Einzel Lebensmittelhändler und auch manche Supermärkte nehmen Ihr verschließbares Geschirr aus Glas oder Kunststoff an der Theke entgegen. So lassen sich z.B. Fleisch- und Wurstwaren nachhaltig einkaufen.
- Eier kaufe ich mit einem Dauerbehälter ein. Wenn ich Eier in Eierkartons kaufe, kann ich diese Kartons zur Wiederverwendung auf Märkten den HändlerInnen bringen.
- Getränke kaufe ich in Glasbinden. Vorzugsweise in Mehrzweckbinden, aber auch in Einwegbinden aus Glas.
- Allen voran kaufe ich so unsere Vollmilch.
- Wenn Sie lediglich bestimmte Milch- oder Drinksorten vertragen, dann sind die anfallenden Tetrapaks, ebenso wie PET-Flaschen an den Müllsammelstellen im Grätzel ordnungsgemäß zu entsorgen.
- Trinken Sie gerne sprudelndes Wasser? Dann ist ein Trinkwassersprudler sehr zu empfehlen.
- Häufig wird z.B. Obst und Gemüse oder Kuchen in Klarsicht(fest)kunststoffverpackungen portioniert verkauft. Wenn die Klebeetiketten von diesen sauberlich mit Wundbenzin entfernt werden, können die gewaschenen Behältnisse bei sozialen Essensausgabestellen wieder verwendet werden.
- Meinen Einkauf trage ich in einer Dauertragetasche aus recyceltem Kunststoff nach Hause.
- Ach, und zuhause, beim Kochen und Zubereiten der Mahlzeiten, besitze ich neben dem Restmüllbehälter, den Behältern für Glas-, PET- und Metallabfall einen verschließbaren Kompostkübel, der mit vollständig verrottbaren Biomüllsäcken aus Papier ausgelegt ist.
- Ölreste vom Backen und Braten gebe ich in meinen „Wöli“, einen gut verschließbaren Kunststoffbehälter, den ich von Zeit zu Zeit auf den Mistplatz gegen einen leeren eintausche.

Denken wir neben all dem anfallenden Abfall an das wundervolle Essen, das wir zubereiten:

- Auf den Tisch kommt vor allem, was in Österreich angebaut, gezogen und produziert wurde:

- Getreide und Lebensmittel aus Getreide,
- Obst und Gemüse,
- Milchprodukte,
- Hülsenfrüchte,
- Nüsse,
- Eier,
- Öl, Fleisch, Geflügel und Fisch,
- Getränke
- Am besten kaufe ich Lebens- und Nahrungsmittel aus der Region. Da ist der Anlieferweg kurz und ich erhalte zudem eine genaue Herkunftsbestätigung.
- Bei allen Produkten vergewissere ich mich, dass sie biologisch angebaut wurden.
- Bei tierischen Produkten vergewissere ich mich, ob es sich um sogenannte „glückliche“ Tiere aus verantwortungsvoll nachhaltiger Tierhaltung handelt.
- Ich koche bei Obst und Gemüse saisonal, d.h., was gerade in dieser Jahreszeit wächst und geerntet wird.
- Das ist ein sehr bewusst gewählter Prozess, denn das Angebot, vor allem in den Supermärkten, gestaltet sich sehr verlockend: Eine Ananas aus Übersee im Frühling um günstige € 1,- kann jedoch weder der Umwelt, noch den in der Branche Arbeitenden zuträglich sein.
- Möchte ich auf meine Banane oder Orange im Winter nicht verzichten, so achte ich darauf, dass sie z.B. das FAIRTRADE-Siegel trägt. Das gewährleistet, dass die Menschen in anderen Kontinenten auch das entsprechende Geld für diese Ware erhalten.
- Durchwegs biologisch angebaut, wachsen exotische Früchte bereits seit vielen Jahren auf Österreichs Feldern: So z.B. Oliven, Zitronen, Reis, Feigen und Artischocken.
- Wildkräuter aus Wald und Wiese runden eine Speise ab. Diese kann man gut gesäubert und bereits bearbeitet für eine spätere Verwendung einfrieren.

Übrigens: Auch ich koche zwei Mal im Monat das höchst kreative und lukullische Rezept RUMFORTMUS – alles, was *rum*liegt und *fort muss*!

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Freude beim Erkunden Ihres eigenen Haushalts, beim Genießen des Zubereiteten und vor allen Dingen, für das bevorstehende Christfest Freude und Gesundheit im Kreise Ihrer Lieben.

Herzlichst,  
 Andrea Kampelmühler  
 Umweltbeauftragte der Evangelischen Diözese A.B. Wien  
 im November 2021