

---

## Zu viel gekocht? Die UBO-App hilft weiter

Mo, 28.09.2020 - 12:05

### 1. Internationaler Tag gegen Lebensmittelverschwendung am 29. September

**Am 29. September, dem 1. Internationalen Tag gegen Lebensmittelverschwendung, rufen die Vereinten Nationen dazu auf, die globale Lebensmittelverschwendung zu verringern. Den Verbrauchern und Verbraucherinnen in Südtirol helfen dabei eine App mit Reste-Rezepten sowie die Tipps der Verbraucherzentrale.**

Ein Drittel aller für den menschlichen Konsum erzeugten Lebensmittel geht Schätzungen zufolge weltweit jedes Jahr verloren oder wird verschwendet. Die Produktion dieser Lebensmittel „verschluckt“ jährlich 38% des gesamten Energieverbrauchs im globalen Ernährungssystem. Die Verringerung der Lebensmittelverschwendung ist daher von entscheidender Bedeutung, um die Weltbevölkerung zu ernähren und zugleich die natürlichen Ressourcen zu schonen sowie die Treibhausgasemissionen zu reduzieren. Darauf machen heute, am 1. Internationalen Tag gegen Lebensmittelverschwendung (International Day of Awareness of Food Loss and Waste), die Vereinten Nationen aufmerksam.

### **UBO-App: das Helferlein gegen Lebensmittelverschwendung**

Lebensmittelverschwendung passiert entlang der gesamten Lebensmittelversorgungskette: in der Landwirtschaft, nach der Ernte, während Lagerung und Transport, in der Industrie und Verarbeitung, im Handel, in der Außer-Haus-Verpflegung und zu einem beträchtlichen Anteil auch in den privaten Haushalten. Für diese Zielgruppe wurde die App „Eine gute Gelegenheit – **Una Buona Occasione**“ entwickelt. Sie ist auf Deutsch, Italienisch, Englisch und Französisch über App Store und Google Play kostenlos verfügbar. Partner in diesem Projekt sind die Regionen Piemont und Aostatal sowie die Verbraucherzentrale Südtirol. Die UBO-App informiert darüber, wie, wo und wie lange Lebensmittel aufbewahrt werden können, welche Portionsgrößen empfohlen werden und bietet zahlreiche Rezepte, darunter viele von Slow Food, für leckere Mahlzeiten aus Lebensmittel- und Speiseresten. „Damit hilft die Anwendung den Verbrauchern und Verbraucherinnen dabei, den Einkauf zu planen und bedarfsgerecht einzukaufen, Lebensmittel sachgerecht zu lagern und rechtzeitig zu verbrauchen

sowie Speisereste und Überschüsse zu verwerten“, so Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale. „Alle diese Maßnahmen tragen nämlich dazu bei, Lebensmittelverschwendung von vornherein zu vermeiden.“

### **Gesucht: die Reste-Rezepte der Südtiroler und Südtirolerinnen**

Untersuchungen aus Deutschland zeigen, dass in den privaten Haushalten rund 16% der Lebensmittelabfälle gekochte Speisen sind. Diese landen meist deswegen in der Tonne, weil zu viel gekocht und die überschüssige Menge bzw. die Reste nicht rechtzeitig wiederverwendet wurden. Um dem entgegenzuwirken, sammelt die VZS Rezepte für die Verwertung von Speiseresten, nicht mehr ganz frischen oder überschüssigen Lebensmitteln. Alle Bürger und Bürgerinnen, die solche Rezepte kennen, sind dazu eingeladen, diese (gegebenenfalls unter Angabe der Quelle und unter Angabe, ob bei Veröffentlichung der Name der Einsenderin bzw. des Einsenders genannt werden darf) an die Verbraucherzentrale Südtirol zu senden (info@verbraucherzentrale.it, Zwölfmalgreiner Straße 2, 39100 Bozen). Die besten Rezepte werden im Internet bzw. auf Facebook veröffentlicht.

### **Die Tipps der Verbraucherzentrale Südtirol:**

#### **Lebensmittel bedarfsgerecht einkaufen**

- Werfen Sie einen Blick in Kühlschrank und Vorratsschrank und prüfen Sie, welche Lebensmittel noch vorhanden sind und welche Sie benötigen.
- Erstellen Sie eine Einkaufsliste.
- Essen Sie bei Bedarf etwas vor dem Einkauf. Satte Menschen lassen sich weniger leicht als hungrige dazu verleiten, mehr zu kaufen, als sie brauchen.
- Halten Sie sich beim Einkauf an Ihre Einkaufsliste und vermeiden Sie Impulskäufe.
- Ignorieren Sie Aktionsangebote wie „Nimm 3, zahl 2“ – außer Sie benötigen das Produkt wirklich in der angebotenen Menge.

#### **Lebensmittel optimal lagern**

- Räumen Sie gekühlte, tiefgekühlte und verderbliche Lebensmittel sofort nach dem Einkauf in den Kühl- bzw. Gefrierschrank.
- Lagern Sie Lebensmittel sachgerecht bei der jeweils optimalen Temperatur.
- Räumen Sie verderbliche Lebensmittel mit System in den Kühlschrank: Produkte mit der kürzeren Haltbarkeit gehören nach vorne, damit sie rascher verbraucht werden. Produkte mit der längeren Haltbarkeit werden weiter hinten eingeräumt.
- Verpackungen, Behälter oder Abdeckungen schützen Lebensmittel vor dem Austrocknen und vor geschmacklichen Veränderungen, aber auch vor Feuchtigkeit und vor Schädlingen.
- Nach dem Öffnen gehören angebrochene Konserven (z.B. Tomatensoße) und Packungen (z.B. H-Milch) in den Kühlschrank.
- Haben Sie einmal zu viel eingekauft, können Sie die überschüssige Menge einfrieren.

## Lebensmittel verwenden statt verschwenden

- Konsumieren Sie Lebensmittel mit einem Verbrauchsdatum („zu verbrauchen bis“ – „da consumarsi entro“) immer vor Ablauf dieser Frist. Nach Ablauf der Frist sollten diese Lebensmittel nicht mehr gegessen bzw. getrunken werden.
- Lebensmittel mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum („mindestens haltbar bis“ – „da consumarsi preferibilmente entro“) sind in der Regel auch nach Ablauf der Frist noch genießbar, wenn sie ungeöffnet sind und korrekt gelagert wurden. Ihre Sinne helfen Ihnen: was gut aussieht, gut riecht und gut schmeckt, kann bedenkenlos gegessen werden.
- Kochen Sie nur so viel, wie tatsächlich gegessen wird.
- Servieren Sie kleinere Portionen. Wer mehr essen möchte, kann sich noch einen Nachschlag holen.
- Haben Sie trotzdem einmal zu viel gekocht, können Sie die überschüssige Menge einfrieren.
- Bewahren Sie Speisereste gekühlt auf und verbrauchen Sie sie innerhalb von wenigen Tagen.
- Resteverwertungsrezepte finden Sie hier.
- Bleibt im Restaurant oder Gasthaus etwas übrig, können Sie sich das einpacken lassen und mit nach Hause nehmen.



Una Buona Occasione  
Eine gute Gelegenheit

Zum Download der UBO-App auf App Store und Google Play:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=it.ubo.android>

<https://apps.apple.com/it/app/una-buona-occasione/id1001285353>

Zu den Resteverwertungsrezepten von Slow Food:

<http://www.unabuonaoccasione.it/de/resterezepte-und-mehr/rezepte-von-slow-food-2>