

# «Teller statt Tonne» – ein Zeichen gegen Lebensmittelverschwendung

**Hungersnot** Der Welternährungstag, der jährlich am 16. Oktober stattfindet, macht darauf aufmerksam, dass weltweit über eine Milliarde Menschen Hunger leiden. Auch in Liechtenstein wird der Tag mit diversen Aktionen zwischen dem 15. und 19. Oktober begangen.

Hierzulande landet ein Grossteil verwertbarer Lebensmittel im Abfall. Gleichzeitig leiden viele Menschen dieser Erde an Hunger. Diese Tatsache zeigt deutlich den Gegensatz zwischen Überfluss und Mangel auf der Welt. Mit den Aktionen rund um den Welternährungstag zum Thema «Teller statt Tonne» und Vermeidung von Food Waste machen über zehn Organisationen in Liechtenstein am 15., 16. und 19. Oktober darauf aufmerksam.

## Private Haushalte als grösste Abfallproduzenten

Ein Drittel aller produzierten Lebensmittel landet im Abfall. Der grösste Anteil der weggeworfenen Reste fällt hierzulande mit 45 Prozent in den privaten Haushalten an. Das sind pro Tag und Person durchschnittlich 320 g Lebensmittel und entspricht fast einer ganzen Mahlzeit. 5 Prozent machen die Verluste in der Gastronomie aus. Rund 15 Prozent beträgt der Verlust in der Landwirtschaft, da die Produkte nicht der Norm entsprechen (zu gross, zu klein oder unförmig) und 35 Prozent gehen bei Transport, Handel und Verarbeitung verloren. In den Entwicklungsländern sieht die Verteilung etwas anders aus: Dort gehen weniger Lebensmittel bei den Endverbrauchern verloren, dafür mehr in der Landwirtschaft, bei der Lagerung und Transport der Produkte.

## Es wäre genug Essen für alle vorhanden

Trotz Nahrungsmittelverlusten ist die weltweite Produktion heute ausreichend, um alle zu ernähren. Trotzdem leiden gemäss Schätzungen der FAO (Food and Agriculture Organisation) derzeit über 800 Millionen Menschen an Hunger. Auch wenn die Ursachen von Hunger komplex sind: Es ist traurig, aber wahr: Wenn die Le-



In Vaduz finden am Welternährungstag diverse Aktionen statt. Beim Rathausplatz heisst es «Teller statt Tonne». Bild: Tatjana Schnalzer

bensmittel nicht weggeworfen würden, gäbe es auf der Welt mehr Essen für alle.

## Das Motto lautet «Teller statt Tonne»

Aus diesem Grund heisst es dieses Jahr am Welternährungstag wieder: Teller statt Tonne! Die Orga-

nisationen unter Leitung des Vereins Tellerrand, des LEDs und des Kochkollektivs sammeln bei hiesigen Bauernbetrieben und Lebensmittelherstellern Gemüse und Nahrungsmittel ein, die aufgrund ästhetischer Mängel oder kurzfristiger Ablaufdaten im Abfall landen würden. Zu krumme

Gurke? Zu kleiner Blumenkohl? Stört nicht. Diese Nahrungsmittel werden in einer gemeinsamen «Schnippelaktion» bei guter Musik am Vorabend vorbereitet. Am Welternährungstag, am 16. Oktober, wird das Gemüse für ein öffentliches Mittagessen auf dem Rathausplatz Vaduz zubereitet.

Alle sind dazu eingeladen. Die freien Spenden gehen an gemeinnützige Zwecke der mitwirkenden Organisationen. Im Kunstmuseum findet zudem ein Rahmenprogramm mit Film (am 16. Oktober, um 18 Uhr) und Führung (am 19. Oktober, um 18 Uhr) statt (siehe Programm rechts). (pd)

## Tipps gegen Lebensmittelverschwendung

### 1. Tipp

«Mindest haltbar bis» heisst nicht unbedingt, dass die Lebensmittel schlecht sind. Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist eine Qualitätsgarantie des Herstellers für das verkaufte Lebensmittel. Unter angemessenen Aufbewahrungsbedingungen muss das Produkt mindestens bis zum aufgedruckten Datum seine spezifischen Eigenschaften beibehalten (bzw. sollte ein Joghurt cremig bleiben). Die meisten Nahrungsmittel sind jedoch über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus geniessbar. Als Faustregel gilt dabei: Wenn die Ware vom Geruch, Geschmack, der Konsistenz und der Farbe so wie eine nicht abgelaufene Ware derselben Sorte ist, dann steht dem Verzehr nichts im Weg.

### 2. Tipp

**Bewusstes Einkaufen reduziert Lebensmittelabfälle:** Werden dank eines Einkaufszettels oder eines Blicks in den Kühlschrank genau die Mengen eingekauft, die in den nächsten Tagen verwertet werden können, fällt weniger Abfall an. Beim Einkauf also nicht nur an die Preise denken (z. B. Angebote 3 für 2), sondern was wirklich gegessen wird. Das Aussehen eines Lebensmittels, beispielsweise einer Karotte, hat nichts mit dem Geschmack zu tun. Auch mal eine kaufen, die krumm ist. Indem saisonale Produkte aus der Region bevorzugt werden, trifft man eine ressourcenschonende Wahl, denn diese werden weniger weit transportiert.

### 3. Tipp

**Weniger Lebensmittelabfälle durch bewusste Resteverwertung:** Alle essbaren Teile eines Lebensmittels verwerten. Beispielsweise ist beim Broccoli auch der Strunk geniessbar. Die Portionen so gut wie möglich berechnen, damit wenig übrig bleibt. Den Gästen und sich selbst mehrere kleinere anstelle einer grossen Portion schöpfen. Reste im Topf können problemlos wiederverwertet oder aufgewärmt werden.

### 4. Tipp

**Optimierung der Lagerung, um die Lebensdauer der Produkte zu verlängern:** Werden die Lebensmittel korrekt gelagert und/oder konserviert, bleiben sie länger haltbar. Die Haltbarkeitsdauer hängt unter anderem von Licht- und Sauerstoffeinwirkung und der für das Lebensmittel idealen Temperatur ab. Viele Verderbungsprozesse werden durch Sauerstoff begünstigt oder vorangetrieben. Ranzigkeit, Schimmel, Verfärbungen und Ähnliches können vermieden werden, indem man die Lebensmittel luftdicht verpackt oder vakuiert. Wenn Lebensmittel gekühlt gelagert werden, können die Alterungs- und Verderbungsprozesse verlangsamt werden.

### 5. Tipp

**Verwendungsideen von altem Brot:** Brot ist ein Spitzenreiter im Abfall. Dies lässt sich vermeiden, denn auch altes Brot lässt sich sehr gut verwenden. Aus Brotresten lassen sich beispielsweise Croûtons machen, indem man das Brot in kleine Würfel schneidet und mit etwas Rapsöl in einer beschichteten Bratpfanne knusprig brät. Aus ganz hartem Brot kann man auch Paniermehl selbst herstellen, indem man es im Mixer zermahlt. Weitere leckere Kochideen sind Fozelschnitten oder eine Brotsuppe.



## Aktionen in Vaduz zum Welternährungstag

**Gemeinsame Veranstaltungen von:** Tellerrand – Verein für solidarisches Handeln; Kochkollektiv; LED – Liechtensteinischer Entwicklungsdienst; Kunstmuseum Liechtenstein; TAKino; Treff AG; Drink & Donate; Gartenkooperative; LGU – Liechtensteinische Gesellschaft für Umweltschutz; Studentengruppe Uni Liechtenstein; Verein für humanitäre Hilfe; Vivat; Wir teilen: Fastenopfer Liechtenstein.

Mit freundlicher Unterstützung der Gemeinde Vaduz und Foodwaste.ch.

Die Spendeneinnahmen werden für gemeinnützige Zwecke verwendet.

## Schnippeldisco

**Sonntag, 15. Oktober, ab 18 Uhr, Rathausplatz Vaduz**

Gemeinsam wird das Gemüse für die Verpflegung am Welternährungstag gerüstet. Dabei werden Lebensmittel und Gemüse von hiesigen Bauernbetrieben verwendet, die wegen ihrer ästhetischen Mängel nicht in den Handel kommen. Ein DJ sorgt dabei für gute Musik, die zum Schnippeln motiviert. Alle sind dazu eingeladen. Bitte Schnittbrett und Messer mitbringen.

## Mittagessen/Kochaktion «Teller statt Tonne»

**Montag, 16. Oktober, ab 11.30 Uhr, Rathausplatz Vaduz**

Auf dem Rathausplatz wird einwandfreies (fleischlose) Essen serviert, das für den Abfall bestimmt gewesen wäre. Zudem gibt es Infostände zum Thema Food Waste und zu Aktivitäten der teilnehmenden Organisationen. Mittagessen für alle – gegen freie Spende.

## Film «Die Zukunft ist besser als ihr Ruf»

**Montag, 16. Oktober, um 18 Uhr, Auditorium Kunstmuseum**

Die Zukunft ist besser als ihr Ruf – ein Film über Menschen, die etwas bewegen. Sie engagieren sich für lebendige politische Kultur, für nachhaltige Lösungen bei Essen und Bauen, für Klarheit im Denken über Wirtschaft, für soziale Gerechtigkeit. Dokumentarfilm von Teresa Distelberger, Niko Mayr, Gabi Schweiger, Nicole Scherg, Austria, 2017, 85 Minuten. Eintritt frei.

## Öffentliche Führung im Kunstmuseum

**Donnerstag, 19. Oktober, um 18 Uhr**

Christiane Meyer-Stoll bietet eine Führung durch die aktuelle Ausstellung «Kimsooja: Weaving the World» an mit Bezug zum Thema Food Waste und Suffizienz. Eintritt frei.

Informationen unter: [www.tellerrand.li](http://www.tellerrand.li) oder [www.led.li](http://www.led.li)