



Umwelt!

Das Info-Magazin des Gemeindeverbandes für Umweltschutz und Abgabeneinhebung im Bezirk Melk

Trennsorter trennen richtig!

> Mehr dazu auf den Seiten 4 und 5

DAS IST EIN
FAHRRAD



**WERTSTOFF
ALUMINIUM**

Start in die Frühjahrsputzsaison

> Mehr dazu auf Seite 6

Alttextilien erhalten 2. Leben

> Mehr dazu auf Seite 3

Rund um die Umwelt! Mehr als nur „die Müllabfuhr“

Der GVU Melk bietet nicht nur ein umfangreiches Service im Bereich der Haushaltsentsorgung – auch für Vereine haben wir ein Angebot, das sowohl die Aufgaben erleichtert, als auch die Lebens- und Wohnqualität der Bürger steigern soll!

Angefangen bei den „Sauberhaften Festen“ - einem Angebot, das sich an alle Veranstalter richtet und dort Müll einsparen, aber auch gleichzeitig der Veranstaltung selbst zu mehr Qualität durch Verwendung von Mehrweggeschirr verhelfen soll – bis hin zu der mittlerweile etablierten Gemeindefeieraktion, die niederösterreichweit unter dem Markennamen „Stopp Littering“ abgehalten wird. Mit dem Motto „Wir halten NÖ sauber“ stellt der GVU heuer bereits zum 12. Mal Sammelhilfen wie Handschuhe, Müllsäcke und Warnwesten zur Verfügung – die Entsorgung wird ebenfalls wieder zur Gänze vom Verband übernommen. In vielen Gemeinden gehört die Aktion bereits zu den Fixpunkten im Jahresprogramm, das vereinsübergreifend Jung und Alt verbindet und zur Verschönerung des Ortsbildes beiträgt! Auch ich werde mich heuer selbstverständlich wieder an der Aktion in unserer Stadtgemeinde beteiligen!

Die Sammlung von Alttextilien könnte etwas besser laufen. Viele noch gebrauchsfähige Kleidungsstücke wandern oft zum Rest-

BGM DI Martin Leonhardsberger
Verbandsobmann



Foto: Stadtgemeinde Mank

müll. Wir werden uns in Zukunft bemühen die Möglichkeiten zur Abgabe zu optimieren und das bestehende Sammelnetz auszubauen, um diese Ressourcen ebenfalls besser schützen zu können.

Mit der Kampagne „Trennsetter“ wird ab sofort in NÖ darauf hingewiesen, dass Mülltrennung sinnvoll ist und zur Erhaltung unserer Rohstoffe beiträgt. Mit - auf den ersten Blick irritierenden - Bildern, wird gezeigt, wo überall recycelte Wertstoffe enthalten sind und wie sie sich wieder in unseren Alltag integrieren, oft ohne dass wir etwas davon bemerken, dass der Müll manchmal auch wieder zurück kommt!

DI Martin Leonhardsberger
Obmann GVU Melk, BGM Stadtgemeinde Mank

Müllionenquiz Gewinnspiel

- 1) Was kann aus recycelten Dosen hergestellt werden?
- 2) Wann ist der Anmeldeschluss zur Strauchschmitt-Hausabholung?
- 3) Wieviele ASZ gibt es im Bezirk Melk?
- 4) Unter welchem Namen laufen Müllsammlungen in NÖ?

Schicken Sie die Lösungen bis 30. April 2018 per Mail (gewinnspiel@gvumelk.at) oder per Postkarte an den GVU Melk und gewinnen Sie einen € 50 Gutschein eines Direktvermarkters!

Impressum

Gemeindeverband für Umweltschutz
und Abgabeneinhebung im Bezirk Melk
Wieselburger Straße 2, 3240 Mank
Tel: 02755/2652 Fax: 02755/2086

gemeindeverband@gvumelk.at
www.gvumelk.at www.abfallverband.at/melk

Für den Inhalt verantwortlich:

Obmann DI Martin Leonhardsberger

Redaktion, Konzept und Layout: Johannes Kadla

Fotorechte: (sofern nicht anders genannt) GVU Melk

Druck: Ing. H. Gradwohl G.m.b.H.,
3390 Melk, Spielberger Str. 28

Eventuelle geschlechtsspezifische Ausdrücke in diesem Magazin, umfassen Frauen und Männer gleichermaßen



Im Dienst der Umwelt

Kerschner
Umweltservice und Logistik GmbH

Ihr Entsorgungs-
profi

Hörsdorf 30 · A-3240 Mank
02755/2430 · www.kerschner.at

SPARKASSE
NIEDERÖSTERREICH
MITTE WEST AKTIENGESELLSCHAFT



Altkleider-Sammlung

Zweites Leben für Textilien

Dir. Alois Hubmann
Geschäftsführer



Wenn nach dem Winter wieder die Temperaturen steigen, wird es in vielen Haushalten auch Zeit für Neues im Kleiderschrank! Viele alte Sachen werden nicht eingelagert, sondern wandern in den Müll. Leider wird dabei viel zu oft nicht auf die richtige Abgabe - und damit auf eine fachgerechte Verwertung - geachtet.

Das Abfall-Telefon läutet und ein junger Herr bittet um Auskunft, wohin er das Winter-Gewand seiner Tochter entsorgen kann, die in frühlingshafter Vorfreude bereits begonnen hat, sich modische Kleidung für die ersten warmen Tage des Jahres zu kaufen. Wir geben unseren Bürgern in diesem Fall immer die Auskunft, dass jedes unserer 10 Altstoffsammelzentren (ASZ) Abgabemöglichkeiten für alte Textilien, Schuhe und Bettgewand bietet. Zusätzlich stehen in vielen Gemeinden noch weitere Sammelbehälter bereit, die rund um die Uhr „geöffnet haben“.



Alte Kleidung und Schuhe können in Säcken verpackt abgegeben werden

Wenn im Gemeindegebiet ein solcher Behälter aufgestellt ist, finden Sie den genauen Standort unten (fett gedruckt) in der mittleren, blauen Spalte des Abfuhrterminkalenders ihrer Gemeinde!

Gesammelt wird hier alles an Textilien und Schuhen, die „gebrauchsfähig“ sind. Gemeint ist damit, dass sie keine groben Verschmutzungen (z.B. Ölflecken, Kleberrückstände etc.) enthalten und auch nicht zerrissen oder stark ausgedünnt sein sollen. Der Grund ist simpel erklärt - viele der gesammelten Textilien und Schuhe finden auch noch ein zweites Leben in Second-hand-Läden oder in anderen Ländern, die über eine geringere Kaufkraft verfügen. Die Nachsortierung, gegebenenfalls die Reinigung so wie die langen Transportwege werden über den Erlös gedeckt.

Seitens des Gemeindeverbandes sind wir am Überlegen, die Sammelschiene in Zukunft auszubauen, da wir wissen, dass ein beträchtlicher Anteil dieser Ressourcen, oft aus Bequemlichkeit, den Weg in den Restmüll findet und so nicht das volle Potential ihrer Ökobilanz ausnützen. Über den Hausmüll sollten nur „nicht gebrauchsfähige“ Kleidungsstücke und Schuhe entsorgt werden. Diese müssen sonst wieder aufwändig aus dem verwertbaren Material herausortiert und entsorgt werden.

Angedacht ist eine zusätzliche Abgabemöglichkeit näher bei den Bürgern. Wie die genau aussehen könnte, wird derzeit noch erarbeitet - bis dahin können selbstverständlich die bestehenden Möglichkeiten weiter genutzt werden! Helfen Sie mit und tragen Sie mit der richtigen Abgabe zu einer sinnvollen Verwertung bei!



Die großen, grünen Sammelbehälter sind in vielen Gemeinden ein zusätzliches Angebot zur einfachen Abgabe alter Textilien und Schuhe

Erleben Sie unvergessliche Momente...



Mitterbauer Reisen & Logistik GmbH

Busterminalstraße 1 | 3370 Ybbs/Donau
T: +43 (0) 7412/523 62-0 | F: +43 (0) 7412/52362-16
office@mitterbauer.co.at | www.mitterbauer.co.at



Raiffeisenbank
Mittleres Mostviertel
www.rbmm.at



Trennsetter trennen richtig!

Kampagne zeigt Verwertungswege

Was haben eine Aludose und ein Fahrrad gemeinsam? Ist ein Trennsetter nur das Haustier eines Waste-Watchers? Was zuerst klingt wie flache Witze am Rande des Faschingstreibens, ist durchaus ernst gemeint!

SEI EIN #TRENNSETTER!



In Niederösterreich startet mit Ende März eine Kampagne die vor Augen führen soll, was eine funktionierende Abfallwirtschaft bedeutet. Unter dem Schlagwort (im Internet mit vorangestelltem #-Zeichen auch Hashtag genannt) soll aufgezeigt werden, dass Abfallwirtschaft nicht bei den Mülltonnen

endet - sondern dort erst so richtig beginnt! Dabei soll zum Einen die Sammel- und Trennmotivation gefördert werden und zum Anderen auch mit alten Müll-Mythen aufgeräumt werden. Den Satz „Wozu trennen - es kommt ja eh wieder alles z'am“ hat wohl schon jeder mehrfach gehört, der sich mit der Branche beschäftigt. Dass das weder ökologisch noch ökonomisch einen Sinn ergibt, kümmert in Zeiten von „Fake-News“ Viele offensichtlich nicht. Es gibt immer einen Cousin der Freundin eines Nachbarn, der das mit eigenen Augen gesehen hat, wenn nicht sogar auf einer „Mülldeponie“ arbeitet!

Zweites Leben der Rohstoffe

Mit der #Trennsetter-Kampagne wird gezeigt, dass eben ganz banale Dinge im Alltag völlig unbemerkt bereits ihr zweites Leben verbringen. Bewusst wird bei der Kampagne mit absurd scheinenden Produkten kokettiert, um die Alltäglichkeit recycelter Produkte vor Augen zu führen. Das eingangs erwähnte Fahrrad besteht zum Beispiel zu einem gewissen Anteil aus recycelten Getränkedosen...

Begleitet wird die Kampagne von einem Gewinnspiel bei dem, in mehreren Durchgängen,

insgesamt fast 3000 Karten für ein Event der Superlative im Herbst verlost werden! Der Auftakt findet am 29. März in ganz NÖ statt. An einem Ort im Bezirk wird es dazu einen Infostand mit unseren Abfallberatern inkl. Fotowand und Möglichkeiten zur Teilnahme am Gewinnspiel geben!

Was wird eigentlich aus...? Müll kommt in die Tonne - und dann?

Der Klassiker: Wozu trennen? Wird ja eh alles dann zusammengeworfen und verbrannt! Nein! Zwar wird tatsächlich ein Teil des Restmülls bzw. ein aussortierter Anteil der Gelben Tonne thermisch verwertet, aber im Regelfall wird aus den gesammelten Abfällen auch tatsächlich ein neues Produkt gewonnen! Im Bezirk Melk finden so ca. 70% aller Altstoffe den Weg zurück in den Wertstoffkreislauf - und belasten so weniger die Umwelt!

Biomüll

Wer keinen Komposthaufen betreiben (und damit für ständig frisches Düngematerial im eigenen Garten sorgen) will, dem sei die Bestellung einer Biotonne angeraten. In den großen Kompostieranlagen passiert dasselbe wie daheim im Garten - aus Speiseresten und Gartenabfällen entsteht hochwertige Komposterde, die wieder die Grundlage für gesunde Pflanzen und Nahrungsmittel bildet. Das hier Plastiksäcke oder andere Störstoffe nichts verloren haben, sollte eigentlich für jeden klar sein!



Mustergültiger Komposthaufen im Garten



Wörth 7, A - 3380 Pöchlarn
 ☎ 02757 / 2540
 Fax: DW 15 oder 34
 ✉ office@top-umweltservice.at

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag 7:00 - 16:00

Altpapier

Aus vollgeschriebenen Schulheften, Fehldrucken im Büro und der Zeitung von gestern kann man weit mehr machen, als es als Heizmaterial zu verwenden! Ca. 7 Mal kann es recycelt werden, bis die Fasern zu kurz werden! Dabei werden nicht nur unsere Wälder geschont, sondern auch Produktionskosten gespart! Mit dem grau-braunen Recycling-Papier aus den 90ern hat das Endprodukt nichts mehr gemeinsam. Den Meisten fällt der Einsatz von recyceltem Papier nicht einmal mehr auf! So finden sich wieder verwendete Papierfasern mittlerweile in nahezu allen Papiererzeugnissen wieder! Stark verschmutztes Papier oder neuerdings auch Kassabons (Thermopapier) bereiten hier leider Probleme in der Verwertung.



Gelbe Tonne

In den Behälter mit dem gelben Deckel gehören ausschließlich Verpackungsmaterialien aus Kunststoff - keine Gebrauchsgegenstände! Der große Vorteil von Plastik, die Vielfalt an unterschiedlichen Zusammensetzungen und Eigenschaften, stellt auf der anderen Seite auch die größte Herausforderung in der Verwertung dar. Was auf den ersten Blick sehr ähnlich aussieht, hat physikalisch oder chemisch betrach-



tet oft nicht viel gemeinsam. Verpackungskunststoffe werden entpflichtet in den Handel eingebracht. Das heißt, dass Jeder der Verpackungen in Österreich inverkehrbringt, sich bei einem der Systeme anmelden und eine Verwertungsgebühr entrichten muss. Aus diesem Grund wird auch die Gelbe Tonne für Privathaushalte kostenlos angeboten. Gleichzeitig bleibt so aber auch die Anzahl an verschiedenen Kunststoffen überschaubar und erleichtert eine Nachsortierung. PET-Flaschen werden mittlerweile zum Teil direkt in Österreich durch das PET2PET-Verfahren zu Granulat und in weiterer Folge zu neuen PET-Flaschen verarbeitet. Der lange Weg nach Fernost bleibt somit erspart und die Rohstoffe bleiben im Land!

Glas & Metall

Altglas ist ohnehin ein Dauerbrenner, der unendlich oft wieder eingeschmolzen und zu neuen Produkten verarbeitet wird. Die Trennung zwischen Bunt- und Weißglas ist unbedingt erforderlich, denn eine einzige grüne Sektflasche färbt 500 kg farbloses Glas grünlich! Aber auch Metall sollte auf Grund des hochwertigen Rohstoffes keinesfalls in den Restmüll wandern - eine Getränkedose kann bei richtiger Entsorgung bereits nach 6 Monaten wieder voll im Handel stehen. Dabei werden insbesondere Ressourcen wie Aluminium besser genutzt und verbessern ihren ökologischen Fußabdruck mit jedem Recyclingvorgang!



Restmüll

Hier hilft leider wirklich nur die Verbrennung - zu viele Mischstoffe machen ein Recycling so gut wie unmöglich. Trotzdem können durch moderne Anlagen mit guten Filteranlagen die Abfälle möglichst ohne Schäden für die Umwelt verbrannt und dabei, bei Einspeisung ins Energie-Netz, sogar andere - zum Teil fossile - Brennstoffe eingespart werden! Im Gegensatz zur früheren Deponierung ist die thermische Verwertung ein wesentlicher Fortschritt!



Grünschnitt-Hausabholung

Anmeldung noch bis 15. März möglich

Jährlich bieten wir eine kostengünstige Entsorgungsmöglichkeit für Grün- und Strauchschnittabholung direkt von Ihrer Liegenschaft an.

Die Anmeldefrist endet im Frühjahr am 15. März (Abholung erfolgt ca. Mitte April) sowie im Herbst am 15. September (Abholung erfolgt ca. Mitte Oktober). Die Anmeldung muss schriftlich erfolgen, da pro begonnener Viertelstunde reiner Ladezeit € 45 in Rechnung gestellt werden. Darin sind sowohl die Kosten für An- und Abfahrt, als auch die Entsorgung des Materials enthalten - es fallen keine weiteren Kosten an!

Der GUV bietet dieses Service weiterhin für alle Bürger im Bezirk Melk deutlich unter den üblichen Marktpreisen an. Zusätzlich ist die kostenlose Abgabe in allen 10 Altstoffsammelzentren (ASZ) im Bezirk Melk möglich.

Sie können nebenstehenden QR-Code mit Ihrem Smartphone scannen um direkt zum Online-Formular (www.gvumelk.at/formulare) zu gelangen! Die Termine werden zugeteilt und spätestens 2 Wochen vorab bekanntgegeben.



Stopp Littering!

Wir halten Niederösterreich sauber

Was 2006 als eine der ersten Anti-Littering-Aktionen (gegen das achtlose Wegwerfen von Müll in der Natur) in Österreich begann, hat sich zu einer großen Bewegung entwickelt, die begeistert - der Spaß kommt dabei meist ebenfalls nicht zu kurz!

Leider gibt es sie immer noch, die Leute die achtlos Getränkedosen, Lebensmittelverpackungen aber auch gefährliche Abfälle wie Batterien oder Ölkanister in freier Natur entsorgen. Trotz umfangreicher (und großteils auch kostenloser) Abgabemöglichkeiten, verhält sich ein kleiner Anteil der Bürger rücksichtslos und entsorgt Abfälle auf Kosten des Ökosystems!



Vor allem bei den Kindern ist das Sammeln von Abfällen mit den Erwachsenen ein meist willkommenes Erlebnis und trägt wesentlich zur Bewusstseinsbildung bei!

Sauberhafte Feste

Abfallarmes Feiern im Bezirk

Für alle Vereine und sonstige Veranstalter, bieten wir auch heuer wieder unsere Aktion „Sauberhafte Feste“ an.

Wer isst schon gerne von unappetitlichen Papptellern und trinkt aus instabilen Plastikbechern? Zum Glück muss das nicht mehr sein! Mehr als 1600 Mehrwegteller, 800 Besteckgarnituren und 4 Spüler stehen für Veranstaltungen aller Art im Bezirk bereit. Neben dem ökologischen Vorteil können so für den Verein auch die Entsorgungskosten reduziert und die Veranstaltung aufgewertet werden. Als zusätzlichen Anreiz können sich Veranstalter auf www.sauberhaftefeste.at registrieren und bei Erfüllung aller Auflagen (ausschließlich Mehrweggeschirr, funktionierende Mülltrennung) Ausstattung von Schürzen über Servietten bis hin zu T-Shirts für das Veranstaltungspersonal erhalten. Besonders beliebt waren im Vorjahr die neuen Kuchenboxen, die es selbstverständlich auch heuer wieder gibt! Darüber hinaus können wir für registrierte Sauberhafte Feste heuer auch einen Tombola-Hauptgewinn zur Verfügung stellen! Nähere Infos auch unter 02755/2652-31!



Eine saubere Wohlfühlumgebung - der Bereich in dem wir uns täglich aufhalten - sollte uns allen wichtig sein. Wer mit sammelt hat auch mehr Verantwortungsbewusstsein für die Umwelt!

Anmelden, mitmachen und andere motivieren!

Der GVV Melk bietet auch heuer wieder allen sammelnden Gemeinden, Vereinen und Teams seine Unterstützung an. Neben Handschuhen gibt es auch Warnwesten für einen sicheren Ablauf, sowie Säcke zum Sammeln der gefundenen Abfälle. Die Müllentsorgung wird ebenfalls kostenlos übernommen.

Einzige Voraussetzung ist die ebenfalls kostenlose Anmeldung unter www.stopplittering.at. Gerne teilen wir als Motivation für andere Sammler Berichte und Fotos auf unserer Webseite und auf Facebook! Alle Teilnehmer erhalten auch eine Gewinnkarte, bei der Karten für ein geniales Überraschungs-Event verlost werden!



Weg mit dem Fett?! Richtig entsorgt ist schon halb gewonnen

Seit 2002 können wir altes Speisefett und -öl im NÖLI sammeln. Ein praktischer kleiner Kübel, der aus den Haushalten nicht mehr wegzudenken ist.

Bereits 1995 gab es die ersten Sammelversuche für Altspeisefett und -öl mit dem „Fetti“. Damals war es üblich den Fritter am Misthaufen oder in die Toilette zu entleeren. Das führt allerdings zu großen Problemen in den Kläranlagen. Jeder Liter Speiseöl verursacht dort Folgekosten von rund 70 Cent! In Niederösterreich verkleben derzeit ca. 3.500 Tonnen belastendes Fett unsere Kanäle. Dafür müssen pro Jahr Reinigungskosten in Höhe von mehr als 2,4 Millionen Euro aufgewendet werden. Im Vorjahr wurde ein Fall aus London bekannt, wo ein 250 m langer und 130 Tonnen schwerer Klumpen das Kanalnetz verstopft hat!

Verstopft und Korrodiert

Fetthaltige Abwässer können im Kanal zu Geruchsbelästigung, zu Rückstau, zum Zuwachsen bis zur Verstopfung, sowie zum korrosiven Angriff durch Fettsäuren führen und gefährden damit den ordnungsgemäßen Kanalbetrieb. Fette lagern sich an den Innenwänden der Kanalrohre ab und bilden eine Sielhaut, unter der sich anaerobe (sauerstofffreie) Bakterien sammeln und Schwefelwasserstoff, ein giftiges Gas, das an turbulenten Stellen ausgasen kann, bilden. Schwefelbakterien können aus Schwefelwasserstoff über mehrere Zwischenschritte Schwefelsäure bilden, welche sogar an Edelstahlleitungen zu Korrosion führt.



Speiseöl und -fett ganz einfach zu sammeln

Über eine Million 3-Liter-Nölis befinden sich derzeit im Umlauf, fast 66.000 davon im Bezirk Melk! Dazu kommen noch knapp 50.000 „Gastro-Nöli“ mit 26 Liter für Großküchen. Die Behälter bekommen Sie kostenlos in allen 10 Altstoffsammelzentren (ASZ) im Bezirk Melk. Die vollen Behälter können Sie dort ebenfalls wieder kostenlos abgeben und damit Ihr Speisefett und -öl umweltfreundlich und richtig entsorgen.

Bitte achten Sie darauf, dass ausschließlich pflanzliche und tierische Fette und Öle in den Nöli gelangen. Mineralöle, Motor- und Schmieröle aber auch Mayonnaise, Saucen und Dressings haben hier nichts verloren und verunreinigen die gesammelten Mengen und erschweren sinnvolles Recycling. Ranziges oder abgelaufenes Öl und Fett stellt allerdings kein Problem dar!

TIPPS:

5 Gründe für den Nöli Warum Fett & Öl in den Nöli gehört

1) Speisefett und -öl sind ein wichtiger Rohstoff

Aus altem Speisefett und -öl wird wieder wertvoller Biodiesel hergestellt. Dieser ist bereits jetzt Bestandteil des derzeit eingesetzten Kraftstoffes (ca. 7 %)



2) Speisefett und -öl belastet das Kanalnetz

Das Fett und Öl stockt im Abfluss und verlegt die Rohre. In der Kläranlage kommt es zur Behinderung des Klärvorganges und erhöht die Wartungskosten.

3) Wertschöpfung für die Region

Pflanzenöl kann regional hergestellt werden und verringert die Abhängigkeit von Energie-Importen aus anderen Ländern. Österreich festigt sich so als Wirtschaftsstandort.

4) Verbesserung der CO₂-Bilanz

Biodiesel wird aus nachwachsenden Rohstoffen hergestellt. Nach der Verwendung in der Küche, erhält das Fett und Öl noch ein „2tes Leben“ als Biodiesel. Anders als beim Erdöl, wird das bei der Verbrennung im Motor produzierte CO₂ allerdings beim Wachsen der Pflanzen wieder aus der Luft gefiltert. So ergibt sich eine bessere CO₂-Bilanz als mit herkömmlichen Rohstoffen! 1 Liter Biodiesel spart ca. 1,78 kg CO₂ gegenüber mineralischem Diesel.

5) Ressourcenschonung

Die Erdöl-Ressourcen sind stark begrenzt. Abgesehen von der schlechten CO₂-Bilanz des fossilen Energieträgers gibt es wichtigere Einsatzgebiete für diesen Rohstoff. Auch in der Pharmaindustrie ist man darauf angewiesen!



Mythen und Fakten

... rund um Lebensmittel



Wir machen's einfach.



Es gibt so einige Behauptungen über bestimmte Lebensmittel, von denen man nicht so sicher ist, ob sie nun stimmen oder nicht. Wir wollen einige Lebensmittel- und Ernährungsmymen entzaubern und durch Fakten ersetzen. Viele Lebensmittel stehen besser da als ihr Ruf. Machen Sie sich auf Überraschungen gefasst: Beim nächsten Einkauf erleben Sie altbekannte Nahrungsmittel völlig neu.

Tiefkühlgemüse hat weniger Vitamine als frisches

Das stimmt nicht - außer das Gemüse kommt frisch aus dem Garten! Wenn es aber mehrere Tage im Supermarkt oder zu Hause lagert, ist der Vitamingehalt deutlich reduziert. Tiefkühlgemüse dagegen wird kurz nach der Ernte schockgefrostet und licht- und luftdicht verpackt. Die Vitamine werden so geschont.

Spinat und Pilze darf man nicht aufwärmen

Spinat und Pilze von gestern gehören in den Biomüll - besagt zumindest eine alte Küchenweisheit. Bei längerem Stehen im Warmen können sich gefährliche Giftstoffe bilden. Das ist allerdings hinfällig, wenn man die Reste nach dem Kochen schnell abkühlt und bis zum nächsten Tag im Kühlschrank lagert.

Kartoffeln bzw. Nudeln machen dick

Stimmt nicht! Kartoffeln enthalten viel Wasser und wenig Fett. Dick machen nur fette Soßen oder Butter bzw. die (fettreiche) Art der Zubereitung wie z.B. bei Pommes. Nudeln bestehen vor allem aus



©Tim Reckmann / pixelio.de

Kohlehydraten und sind hervorragende Energielieferanten. Was sich an den Hüften ablagert, sind vor allem fette Soßen und das Überbacken mit Käse. Mit leichten Gemüsesoßen (z.B. Tomatensoße) eignen sich Nudeln sogar zum Abnehmen.

Abends essen macht dick

Diese Regel hat sich bei vielen Verbrauchern fest eingepreßt, stimmt aber trotzdem nicht. Auch wenn die Verdauung nachts etwas langsamer vorangeht, werden die Nährstoffe genauso gut verwertet wie tagsüber. Entscheidend für eine Gewichtszunahme ist die Gesamtmenge der aufgenommenen Kalorien während des ganzen Tages.

Dunkles Brot ist gesünder als weißes

Ob ein Brot gesünder ist als das andere, liegt einzig und allein an der Qualität des Mehls und dem Anteil des Vollkorns. Man kann es aber nicht an der Farbe erkennen. Wer sich gesund ernähren will, greift beim Bäcker gern zu dunklem Brot. Doch hier hält sich ein hartnäckiger Irrglaube, denn: Dunkles Brot ist nicht immer gleich Vollkornbrot. Da sich diese Annahme allerdings hartnäckig in den Köpfen festgesetzt hat, färben sogar viele Hersteller minderwertiges Brot dunkler um den Anschein zu erwecken, man würde gesundes Brot kaufen. Hier hilft nur ein Blick auf die Inhaltsstoffe.

Margarine ist gesünder als Butter

Margarine ist nicht automatisch gesünder und hilft auch beim Abnehmen nicht. Butter und Margarine haben ungefähr gleich viele Kalorien. Die Butter hat einen klaren Vorteil: Sie enthält von Natur aus die Vitamine A, D, E und K, die der Margarine auf künstlichem Weg zugeführt werden müssen. Die Wirkung von künstlichen Vitaminen ist in der Wissenschaft aber umstritten, weil künstliche Vitamine vom Körper nicht so gut aufgenommen werden können.



© I-vista / pixelio.de

Diese Lebensmittel sind fast unbegrenzt haltbar:

- ☑ **Kaffee:** Kaffeepackungen sind ungeöffnet - ohne Geschmacksverlust - bis zu zwei Jahre haltbar.
- ☑ **Gewürze:** Gewürze wie Pfefferkörner, Zimtstangen, Sternanis oder Kardamom behalten unzermahlen bis zu vier Jahre ihren vollen Geschmack - viel länger als in Pulverform. Zermahlene Gewürze verlieren nach einigen Monaten ihre Würzkraft - hier sind luftdicht verschlossene Gefäße umso wichtiger.
- ☑ **Essig:** Wird für eingelegtes Gemüse als Konservierungsmittel eingesetzt. Bei kühler Lagerung hält die ungeöffnete Essigflasche ohne Geschmackseinbußen bis zu zehn Jahre.
- ☑ **Nudeln, Reis, Mehl:** Trocken und gut verschlossen sind diese bis zu zwei Jahre haltbar. Vollkornprodukte halten wegen ihres höheren Fettanteils allerdings nicht so lange.
- ☑ **Honig:** Je wärmer Honig gelagert wird, desto schneller wird er fest. Wenn das Glas gut verschlossen ist und dunkel lagert, hält Honig einige Jahre. Geöffnet muss er binnen eines Jahres verzehrt werden. Honig kann durch lange Aufbewahrung kristallisieren und fest werden, durch Erhitzen wird er wieder streichfähig.



© www.sonjajawinzer.de / pixelio.de

Das Mindesthaltbarkeitsdatum wird von den Herstellern kürzer festgelegt, um sich rechtlich abzusichern. Bis zu diesem Datum haften sie für Qualität und Haltbarkeit. Viele Lebensmittel sind bei korrekter Lagerung auch nach dem angegebenen Datum noch genießbar. Es lohnt sich daher immer zu prüfen - durch schauen, riechen und kosten!