

SCHICKT UNS EURE ERFAHRUNGEN!

- WG-Kasse
- geteilter oder gemeinsamer Kühlschrank
- Einkaufsliste
- selber kochen oder Menssaessen
- Mitgebrachtes von zu Hause
- gemeinsames Lebensmittelregal ...

Tipps und Tricks im Studentenalltag

Erfahrungen werden gepostet

Was kommt im Studentenhaushalt – in der WG, im Studentenwohnheim oder alleine wohnend – auf den Tisch? Klischeehaft eher oft Nudeln mit Soße, Fertiggerichte oder Tütensuppen und Co.? Oder wird regelmäßig gemeinsam mit Freunden Leckeres gekocht? Wie sieht es mit der Vorratshaltung aus? Ist sie gut oder schlecht? Was könnte verbessert werden, damit weniger Lebensmittel weggeworfen werden müssen?

Wer Tipps hat, wie man im Studentenalltag Lebensmittel vor der Tonne retten kann, wie man gutes Essen auf den Tisch bringt und dabei trotzdem sparsam ist, kann diese an die LW-Redaktion schicken unter: lw-redaktion@lv-hessen.de, Betreff: **Studentenzeit**.

Gesammelt und an dieser Stelle im Wochenblatt sowie in den sozialen Medien des LW Hessenbauer/Pfälzer Bauer/Der Landbote gepostet, helfen die Tipps und Tricks bestimmt auch anderen Studierenden, mit Lebensmitteln gut, genussvoll, sparsam und wertschätzend umzugehen. Einige Tipps stehen im nachfolgenden Beitrag. LW



Welche Tipps rund ums Essen und Trinken als Student gibt es? Gerne her damit! Wir wollen sie im Netz posten! Einsendeschluss: 20.02.2020.

Foto: imago images/Panthermedia

Ohne Reste durchs Semester

Tipps für die WG und das Menssaessen

Der Geldbeutel zu klamm für den Bioladen, die Verpackungen im Discounter zu groß für den Single-Haushalt: Ein sorgsamer und bewusster Umgang mit Lebensmitteln fällt nicht allen Studierenden leicht. Die Initiative „Zu gut für die Tonne!“ hat eine Reihe von Tipps zusammengestellt, mit denen auch im intensiven Alltag zwischen WG-Party und Klausurphase Lebensmittel vor der Tonne gerettet werden können.

Knapp ein Drittel aller Studierenden in Deutschland lebt in einer Wohngemeinschaft (WG). Und obwohl es hier manchmal konfus zugehen kann, bieten WGs eigentlich die optimalen Voraussetzungen für ein möglichst abfallfreies Miteinander. Folgende Kniffe können helfen:

- Lebensmittel gemeinsam anschaffen und aufbrauchen: Besonders leicht verderbliche Milchprodukte sowie Lebensmittel in Großverpackungen können so vor der Tonne gerettet werden.
- Lebensmittel zur gemeinsamen Nutzung können zur

Übersichtlichkeit auf einem extra beschrifteten Regalbrett beziehungsweise einer separaten Kühlschrankschrankebene gelagert werden. Eine gemeinsame WG-Kasse sorgt für eine faire Kostenverteilung.

- Zu viel gekocht? Der Rest der WG freut sich. Es muss nur klar sein, wer sich wo bedienen darf.
- Ein längerer Urlaub steht an und im Kühlschrank befindet sich noch viel Angebrochenes? Ab damit ins Gemeinschaftsfach und die Mitbewohnerinnen und Mitbewohner durch einen Zettel am Kühlschrank oder eine Nachricht in der gemeinsamen Messenger-Gruppe informieren.

Gemeinschaftsbrot und Leitungswasser

Steigende Mieten und durchgetaktete Studiengänge, die wenig Raum für Nebenjobs lassen, zwingen Studierende zunehmend zum Sparen. Mit den folgenden Tipps wird der Geldbeutel an den richtigen Ecken geschont:

- Leitungswasser trinken: Es ist im ganzen Bundesgebiet von hoher Qualität, kostet nicht extra, muss nicht in den fünften Stock geschleppt werden und verursacht keinen Abfall.
- Brot selbst backen: Gelingt mit diversen Backmischungen spielend leicht und kann nach Bedarf auch am Sonntagabend nachgebacken werden,

wenn alle Bäckereien und Supermärkte geschlossen sind. (Rezepttipp: „Glücks-Brot“ auf Seite X).

- Mahlzeiten und Einkäufe planen und eigenes Essverhalten reflektieren: Wer seine Essvorlieben kennt, kauft weitsichtiger ein, wer längerfristig plant, kann Reste von Anfang an zur Weiterverwertung einkalkulieren.

Beilagen müssen nicht aus Prinzip aufs Tablett

Unimensen sind eine logistische Meisterleistung. In den begrenzten Zeiträumen zwischen den Vorlesungen wollen parallel tausende von Studierenden ihren Hunger ohne lange Wartezeiten und mit genügend Auswahlmöglichkeiten stillen. Ohne Vorbereitung der Speisen und genaue Mengenkalkulationen ist das kaum möglich. Gleichzeitig müssen strenge Hygienestandards eingehalten werden. Was können Studierende tun, damit in den Mensen möglichst kein Essen im Müll landet?

- Mittagessen mit Bedacht zusammenstellen: Einmal aus der Auslage genommen, können separate Beilagen, wie man sie oft zum Tagesgericht bekommt, nicht mehr zurückgegeben werden. Besser also nur nehmen, was man auch wirklich schafft.
- Teller zu voll? In die Runde fragen, ob noch jemand Appetit hat, ist keine Schande.



Es kommt Vielfalt auf den studentischen Esstisch, wenn im Wechsel jeder aus seiner Heimat ein regionaltypisches Essen zubereitet.

Foto: imago images/Panthermedia

- Leere Vorratsdose mitbringen: Der Hunger meldet sich gern noch einmal am Nachmittag zurück.
Eine Reihe von Mensen reagieren mittlerweile mit unterschiedlichen Ansätzen auf das Problem der Lebensmittelverschwendung. Mit ihrer „Happy Hour“ war beispielsweise die Mensa der Universität Ulm im letzten Jahr für den „Zu gut für die Tonne!-Bundespreis“ nominiert. ■