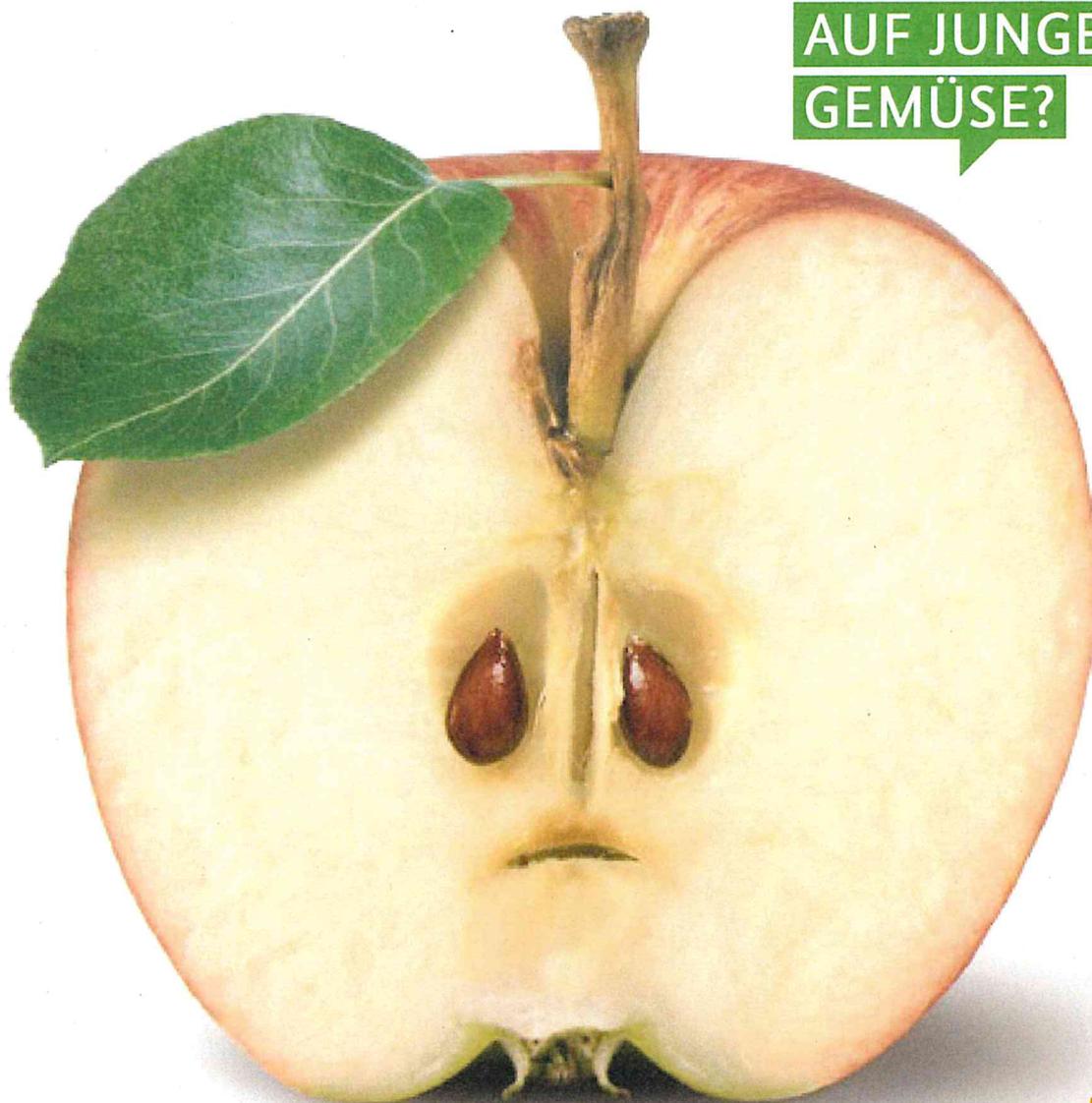


# 10 GOLDENE REGELN GEGEN LEBENSMITTEL- VERSCHWENDUNG

STEHST DU NUR  
AUF JUNGES  
GEMÜSE?

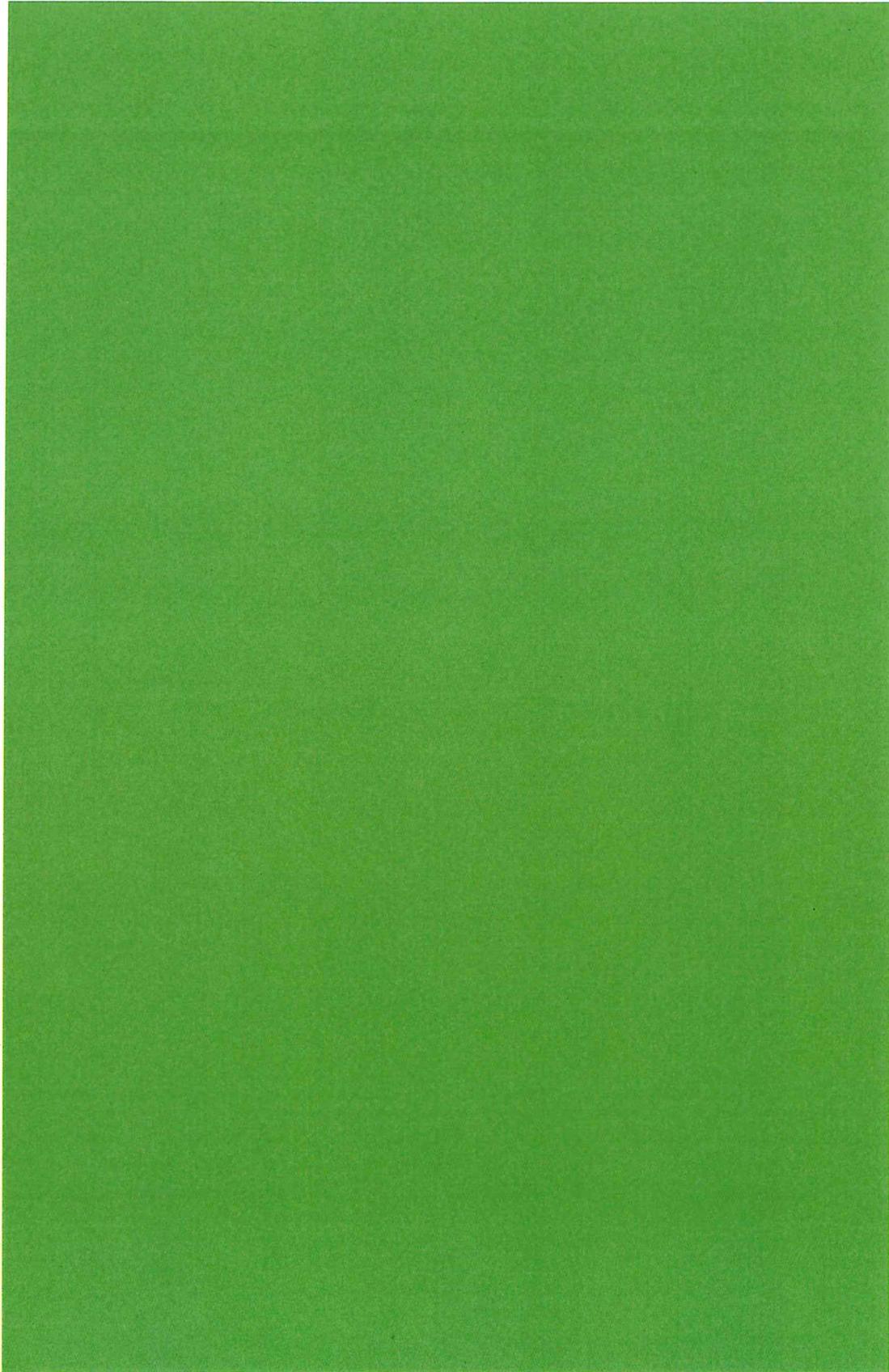


BUNDES  
WEITE  
STRATEGIE

**ZU  
GUT  
FÜR DIE  
TONNE**  
!



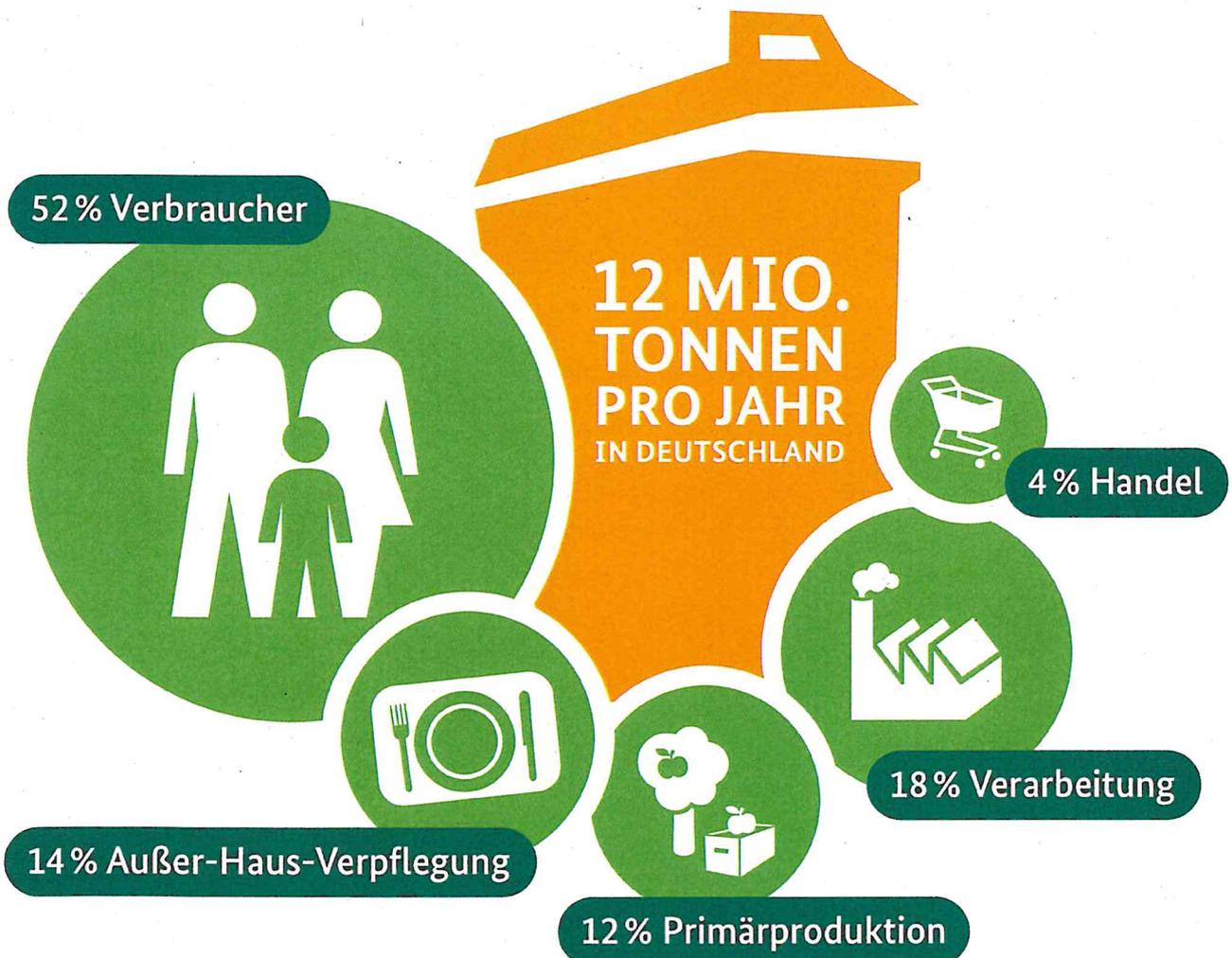
Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



# WER WIRFT

# WIE VIEL WEG?

**Lebensmittelabfälle entstehen überall:** in der Landwirtschaft, in der Lebensmittelverarbeitung, im Handel und in der Außer-Haus-Verpflegung. Und nicht zuletzt in jedem Haushalt. Etwa zwölf Millionen Tonnen Lebensmittel landen jedes Jahr in Deutschland im Müll. Zu diesem Ergebnis kommt der Report des Thünen-Instituts für das Jahr 2015. Durchschnittlich werfen private Haushalte pro Kopf und Jahr rund 75 kg Lebensmittel weg.

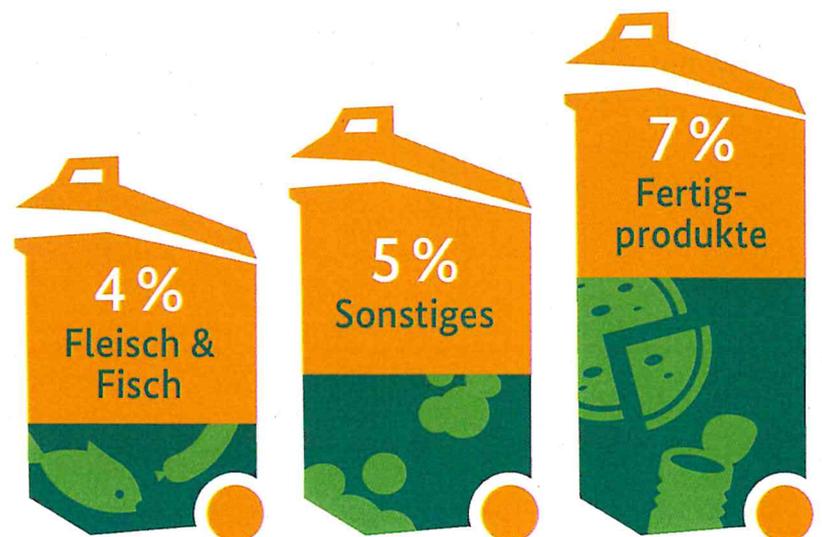


# WAS WERFEN

# WIR WEG?

**Fast jeder hält es für wichtig, Lebensmittelabfälle zu vermeiden.** Doch besonders jüngere Menschen werfen potenziell mehr verwertbare Lebensmittel weg. In Haushalten mit älteren Personen entstehen tendenziell weniger Lebensmittelabfälle. Zu diesem Ergebnis kam eine Verbraucherbefragung der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK) in deutschen Haushalten von 2017.

Es sind ausgerechnet die frischen, für eine gesunde Ernährung wichtigen Produkte, die wir am häufigsten wegwerfen: Obst und Gemüse machen etwa ein Drittel unserer vermeidbaren Lebensmittelabfälle aus. Es folgen Gekochtes/Zubereitetes, Brot und Backwaren, Getränke, Milchprodukte, Fertigprodukte sowie Fisch und Fleisch.



*Gerundete Mengenanteile (%) der Lebensmittelarten im vermeidbaren Lebensmittelabfall. Quelle: Systematische Erfassung von Lebensmittelabfällen der privaten Haushalte in Deutschland (2017), im Auftrag des BMEL*

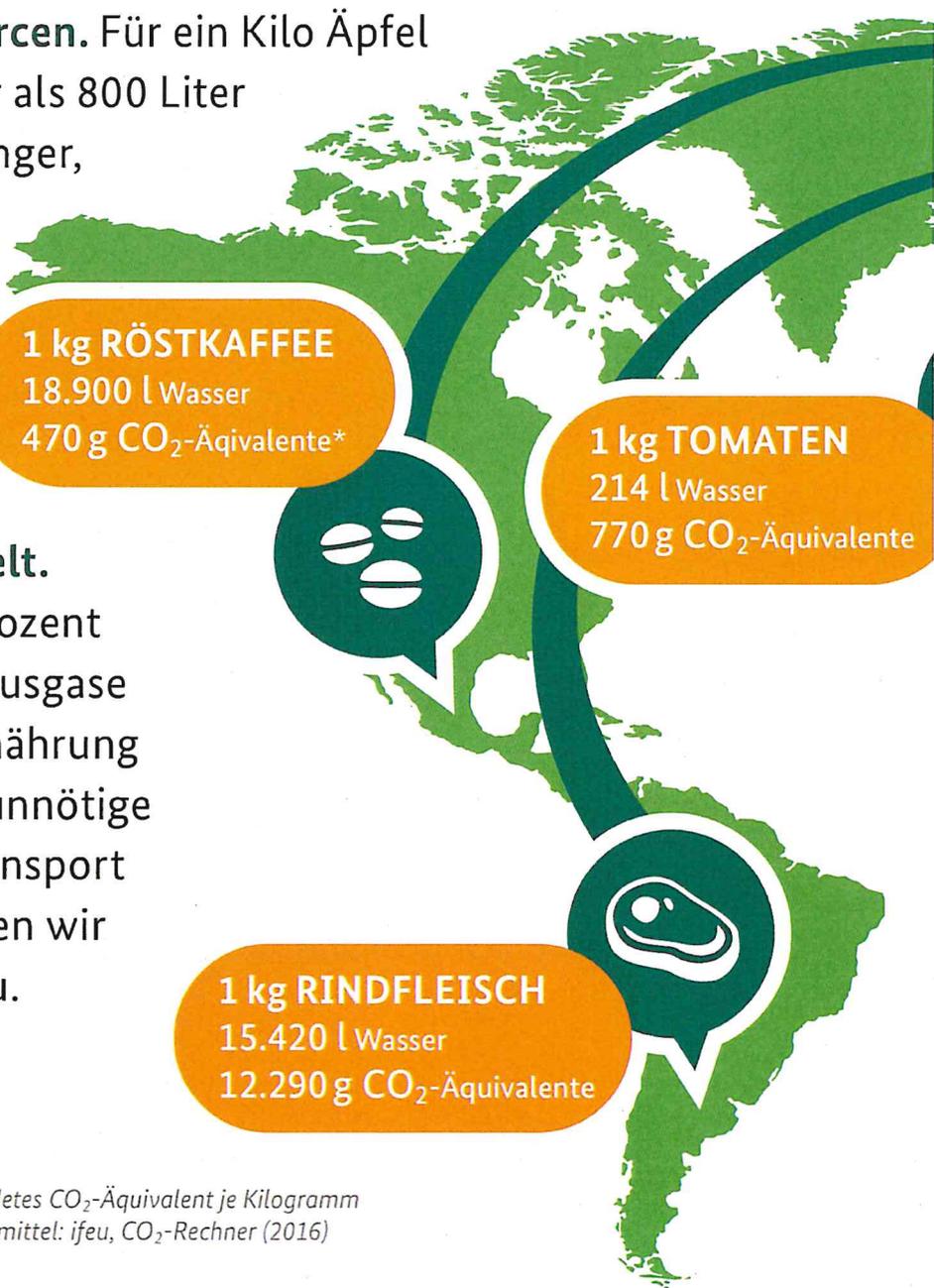


# WELCHE FOLGEN HAT DIE VERSCHWENDUNG?

**Der Markt für Lebensmittel ist global.** Wir essen Rindfleisch aus Argentinien, Erdbeeren aus Marokko, Fisch aus Südostasien. Deshalb hat es auch weltweite Auswirkungen, wenn wir in Deutschland Lebensmittel verschwenden.

**Wir vergeuden Ressourcen.** Für ein Kilo Äpfel zum Beispiel sind mehr als 800 Liter Wasser nötig, dazu Dünger, Energie und wertvolle Ackerflächen. Und nicht zuletzt haben viele Menschen dafür gearbeitet.

**Wir belasten die Umwelt.** Schätzungsweise 30 Prozent der weltweiten Treibhausgase hängen mit unserer Ernährung zusammen. Durch die unnötige Erzeugung und den Transport von Lebensmitteln fügen wir der Umwelt Schaden zu.



1 kg RÖSTKAFFEE  
18.900 l Wasser  
470 g CO<sub>2</sub>-Äquivalente\*

1 kg TOMATEN  
214 l Wasser  
770 g CO<sub>2</sub>-Äquivalente

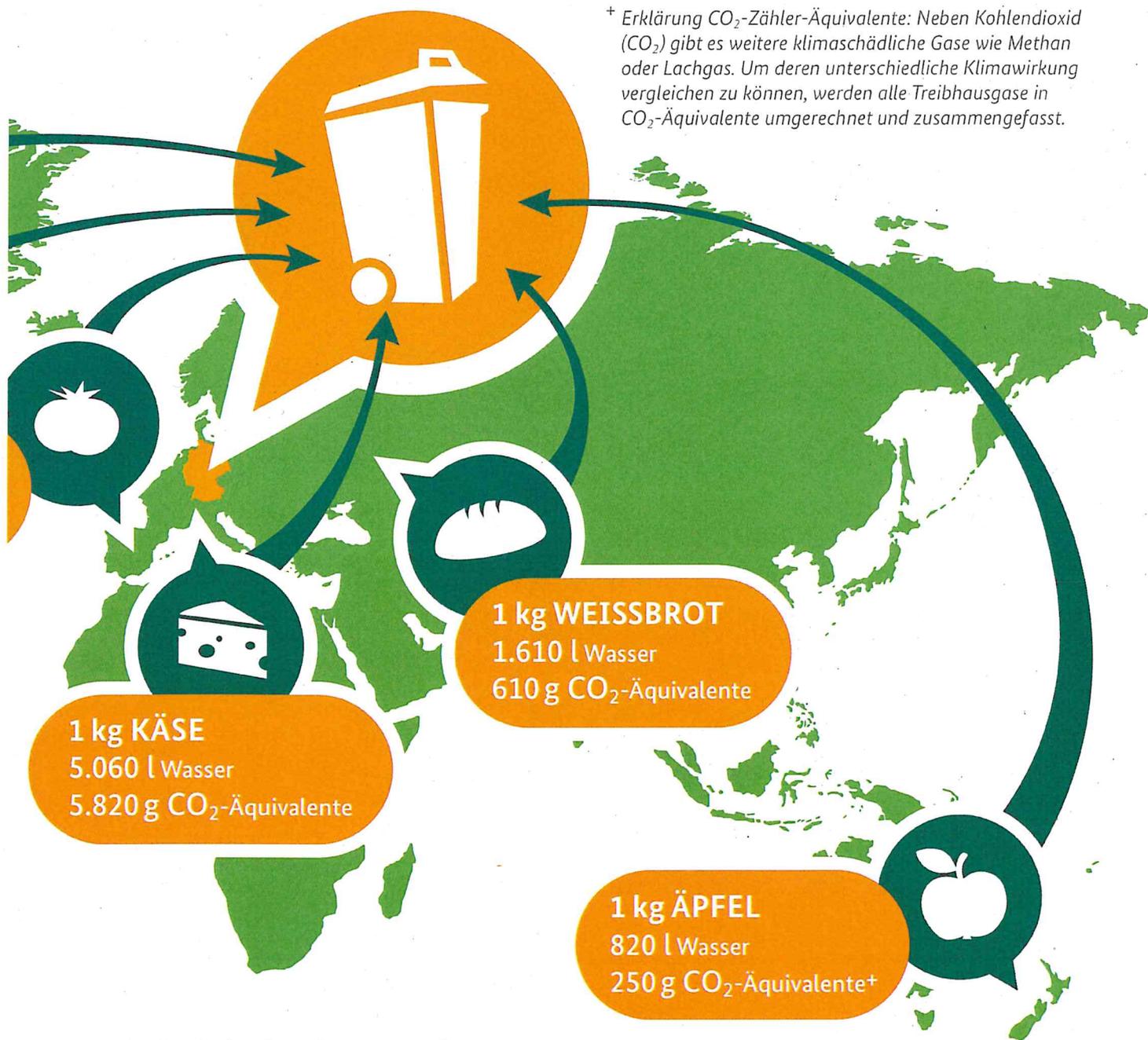
1 kg RINDFLEISCH  
15.420 l Wasser  
12.290 g CO<sub>2</sub>-Äquivalente

Gerundeter Wasserverbrauch  
je Kilogramm Lebensmittel:  
<http://waterfootprint.org/>

Gerundetes CO<sub>2</sub>-Äquivalent je Kilogramm  
Lebensmittel: ifeu, CO<sub>2</sub>-Rechner (2016)

**Weltweit hungern 815 Millionen Menschen.** Keiner von ihnen wird unmittelbar satt, wenn wir weniger wegwerfen. Doch je mehr wir verschwenden, desto höher sind die Nachfrage am Weltmarkt und damit die Preise. Hierunter leiden insbesondere die Menschen in Entwicklungsländern, die einen Großteil ihres Einkommens für Nahrungsmittel ausgeben müssen.

<sup>+</sup> Erklärung CO<sub>2</sub>-Zähler-Äquivalente: Neben Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) gibt es weitere klimaschädliche Gase wie Methan oder Lachgas. Um deren unterschiedliche Klimawirkung vergleichen zu können, werden alle Treibhausgase in CO<sub>2</sub>-Äquivalente umgerechnet und zusammengefasst.



\* Product Carbon Footprinting – Ein geeigneter Weg zu klimaverträglichen Produkten und deren Konsum? 2009

# WAS KANN ICH

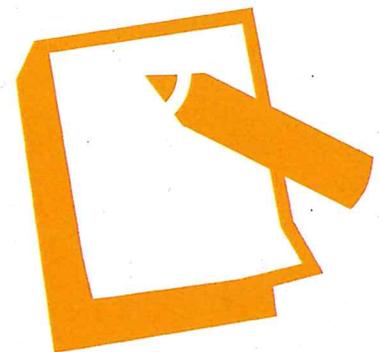
# DAGEGEN TUN? DIE 10

# GOLDENEN REGELN:



## 1. Einkaufszettel benutzen

Die beste Vorsorge: gute Planung und ein regelmäßiger Blick in Kühlschrank und Vorratsregale. Isst man außer Haus? Kommt Besuch? Fehlen Lebensmittel? Alles, was benötigt wird, kommt auf einen Einkaufszettel.



## 2. Zeit nehmen

Die Auswahl an Lebensmitteln ist verführerisch. Sonderangebote, Probierstände und überbordende Regale verlocken zum Zugreifen, gerade wenn man hungrig und gehetzt einkauft. Stattdessen: Zeit nehmen, Preise und Qualität in Ruhe vergleichen.



### 3. Packungsgrößen beachten

XXL-Angebote locken mit günstigen Preisen, kommen uns und die Umwelt aber teuer zu stehen, wenn die Hälfte in den Müll wandert. Gerade Singlehaushalte sollten gleich zu kleineren Packungen greifen.

### 4. Bewusst auswählen

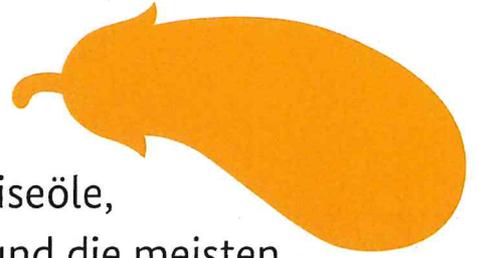
Auch wir können dazu beitragen, die Abfallmengen im Handel zu reduzieren. Milchprodukte, die wir bald verbrauchen, müssen kein Mindesthaltbarkeitsdatum tragen, das weit in der Zukunft liegt. Äpfel mit kleinen Macken schmecken nicht schlechter als ihre makellosen Verwandten. Ein Brot vom Vortag kann auch übermorgen noch lecker sein. Wer das beherzigt, kann zudem sparen. Manche Märkte bieten Waren, die bald aussortiert werden, günstiger an.

### 5. Richtig kühlen

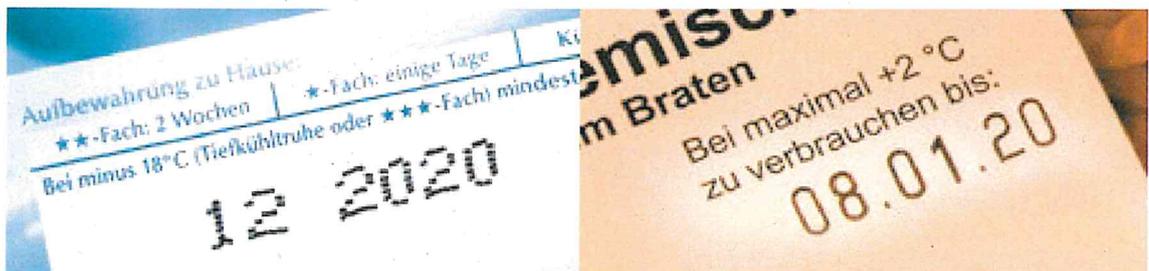
Im Kühlschrank ist eine richtige Lagerung wichtig: Obst und Gemüse ganz unten ins Gemüsefach, Fisch und Fleisch auf die unterste Ablage, Milchprodukte auf die mittlere, Käse und Speisereste auf die oberste. Eier, Butter und Getränke haben ihren Platz in der Tür. Mit Ausnahme von Obst und Gemüse sollte alles gut verpackt sein. Das schützt vor Kontaminationen, dem Austrocknen und dem typischen Kühlschrankgeschmack. Bei leicht verderblichen Lebensmitteln, etwa Fleisch, sollte die Kühlkette niemals unterbrochen werden. Vor allem bei warmem Wetter empfehlen sich daher Kühltaschen für den Einkauf.



## 6. Gut lagern



**Nicht in den Kühlschrank** gehören Brot, Speiseöle, Kartoffeln, Auberginen, Avocados, Tomaten und die meisten Südfrüchte. **Kartoffeln und Zwiebeln** brauchen einen trockenen, dunklen Ort. **Brot** bleibt in einer Brotbox oder einem Steinguttopf sowie als ungeschnittener Laib länger frisch. **Käse** am besten am Stück kaufen und in ein beschichtetes Papier einschlagen. **Äpfel und Tomaten** strömen Ethylen aus, das andere Obst- und Gemüsesorten schneller reifen lässt; sie sollten separat gelagert werden. **Angebrochene Packungen** – Mehl, Reis oder Nüsse – in dicht schließende Behälter umfüllen, das schützt vor Schädlingsbefall. **Geöffnete Konserven** umfüllen und schnell verbrauchen.



## 7. Haltbarkeit beachten

Auf vielen Produkten ist ein **Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)** angegeben. Das MHD ist kein Wegwerfdatum. Es zeigt lediglich an, wie lange ein Produkt mindestens seine typischen Eigenschaften behält, etwa Farbe und Konsistenz. Danach kann das Produkt noch lange genießbar sein. Grundsätzlich gilt: Was gut schmeckt, gut riecht und gut aussieht, ist in aller Regel noch gut. Anders sieht es aus beim **Verbrauchsdatum**, das auf leicht verderblichen Produkten wie rohem Fisch, Hackfleisch oder Frischgeflügel angegeben ist. Ist das Verbrauchsdatum überschritten, sollte das Produkt nicht mehr verzehrt werden – es gehört dann wirklich in die Tonne.

## 8. Regelmäßig kontrollieren

Auch wenn alles perfekt gelagert ist, bedarf es regelmäßiger Kontrolle. Denn Schädlinge wie Lebensmittelmotten können Vorräte vernichten. Bei Befall hilft nur noch Entsorgung. Alles, was sonst noch in Schrank, Schublade oder Regal lagert, gilt es sorgfältig zu sichten. Bei Schimmelbildung ist Vorsicht angesagt: Brot, Joghurt und Nüsse sollten dann weggeworfen werden.

## 9. Reste verwerten

Die richtige Menge beim Kochen zu finden, ist Erfahrungssache, Rezepte helfen dabei. Doch nicht immer lassen sich Reste vermeiden. Das macht nichts. Der halbe Topf Suppe lässt sich einfrieren oder am nächsten Tag aufwärmen. Die restlichen Nudeln vom Abendessen kommen gut verpackt in den Kühlschrank. Mit ein bisschen Fantasie und zwei, drei weiteren Zutaten wird am nächsten Tag eine leckere neue Mahlzeit daraus.

## 10. Maßvoll bestellen

Untersuchungen haben gezeigt: Bei Veranstaltungen und in Restaurants fallen deutlich weniger Abfälle an, wenn auf ein Buffet verzichtet und à la carte bestellt wird. Wenn etwas übrig bleibt: darum bitten, die Reste einzupacken.



ANREGUNGEN FÜR DIE KREATIVE  
RESTEKÜCHE VON STERNEKÖCHEN,  
PROMINENTEN UND HOBBYKÖCHEN  
GIBT ES AUF [zugutfuerdietonne.de](http://zugutfuerdietonne.de)

## HERAUSGEBER

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)  
Referat 216: Nachhaltige Ernährung,  
Reduzierung von Lebensmittelverschwendung  
Wilhelmstraße 54, 10117 Berlin, [www.bmel.de](http://www.bmel.de)

## KONTAKT

[kontakt@zugut fuerdietonne.de](mailto:kontakt@zugut fuerdietonne.de)  
Tel.: +49 (0)228 996845-7340

## STAND

März 2022

## KONZEPT, TEXT, GESTALTUNG

MediaCompany – Agentur für Kommunikation GmbH

## ÜBERARBEITUNG

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
neues handeln AG

## BILDNACHWEISE

© BMEL/Walkscreen  
© iStock/kadmy

Diese Publikation wird vom BMEL unentgeltlich abgegeben.  
Sie darf nicht im Rahmen von Wahlwerbung politischer Parteien  
oder Gruppen eingesetzt werden.



**Rezepte und Tipps:  
Jetzt gratis die App  
herunterladen!  
[zugut fuerdietonne.de](http://zugut fuerdietonne.de)**