



Alles über Lebensmittelverschwendung ○ Fakten

Laut Bundeszentrum für Ernährung werden pro Jahr auf unserer Welt 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel verschwendet oder gehen irgendwie verloren. Bei uns in den Industrieländern sind es so pro Kopf und Jahr ca. 100 Kilogramm, in armen Gebieten Afrikas gerade 6 Kilogramm.

Laut einer Studie der Universität in Stuttgart entsorgen pro Jahr Industrie, Handel, Großverbraucher und Privathaushalte nahezu 11 Mio. Tonnen Lebensmittel als Abfall.

Quelle: <https://www.bzfe.de/lebensmittelverschwendung-1868.html> sowie http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/Ernaehrung/WvL/Studie_Lebensmittelabfaelle_Kurzfassung.pdf?__blob=publicationFile

Manchmal sind Abfälle sicher nicht ganz zu vermeiden, z.B. wenn es um Hygiene, sachgerechte Kühlung oder die Prophylaxe von Erkrankungen geht. Zuweilen ist das Aussortieren von Lebensmitteln nötig, wenn sie von Schädlingen befallen sind. Doch wesentlich häufiger sind die Ursachen der Lebensmittelverschwendung u.a. das Profitstreben der Konzerne (d.h. deren Bestreben immer wieder neue Lebensmittel zu verkaufen und Packungsgrößen, die kleine Familien benachteiligen), Richtlinien (u.a. der EU) u.a. über unsinnig einheitliches Obst- und Gemüseoutfit, die Überbewertung des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD, teilweise durch Werbung noch forciert), aber auch unser eigenes unnachdenkliches Konsumverhalten.

Angesichts der Probleme, die Hunger und Armut weltweit verursachen, sind diese Tendenzen im Großen und im Kleinen sicher sehr zur hinterfragen.

Der **Faire Handel** (also genau das, wofür auch wir uns im Eine Welt Laden engagieren) kann hier Abhilfen schaffen, indem Produzenten einen faireren Lohn erhalten, von dem sie besser leben können, aber auch wir beim Einkauf tiefgründiger nachdenken, was, wo bzw., bei wem und wie viel wir da einkaufen.

Indem jeder sein eigenes Konsumverhalten überdenkt, ist es möglich viele Schieflagen zu korrigieren.

Lebensmittelabfälle vermeiden ○ Das kannst du tun

Einkauf planen und bewusst einkaufen

Lebensmittel (Vorräte) **richtig lagern**

Haltbarkeit prüfen (mit allen Sinnen beurteilen und nicht gleich wegwerfen)

leicht **verderbliches zuerst verbrauchen**

beim Kochen **Portionen richtig einschätzen** (passende Mengen kaufen)

nie mit vollem Magen einkaufen gehen

Reste einfrieren bzw. kreativ **weiterverwerten** (man spart Zeit und Geld)

Reste im Restaurant **einpacken lassen**

Lebensmittelreste teilen (Foodsharing) *siehe auch <https://foodsharing.de>*

Lebensmittel **an Bedürftige spenden** (z.B. Tafeln)

Initiativen gegen Lebensmittelabfälle unterstützen (z.B. Kampagne Leere Tonne)

besser **mehrere kleine Einkäufe** in der Woche als ein großer

(wer kann) **eigenen Garten** nutzen bzw. **regional und saisonal** einkaufen

Quelle: <https://www.bzfe.de/nachhaltiger-konsum/lagern-kochen-essen-teilen/lebensmittelverschwendung/> sowie <http://www.leeretonne.de>

Auf den nachfolgenden Seiten sind einige der Tipps noch näher erläutert.





Lebensmittelabfälle vermeiden ○ Planvoll einkaufen

So kaufst du richtig ein, so dass **Lebensmittelabfälle weitgehend vermieden** werden ...

- **Einkaufszettel schreiben** (um so besser den Werbeversuchungen zu widerstehe und nichtsZusätzliches einzukaufen)
- vor dem Einkauf nachschauen, was vielleicht noch im Haushalt **vorrätig** ist
- Kochrezepte vor dem Einkauf entsprechend der **Zahl der Personen** durchplanen und nur soviel wie nötig einkaufen
- Einkaufsmengen vorab **kalkulieren** und auf dem Einkaufszettel vermerken
- nicht einkaufen, wenn man **hungrig** ist (das vermeidet Spontankäufe)
- teure Marken-Lebensmittel stehen im Supermarkt meist in Augenhöhe (daher bücken undPreiswertes zu meist nicht schlechterer Qualität einkaufen)
- **regional und saisonal** einkaufen bevorzugen, auch **fair gehandelte Bio-Ware**
- beim Einkauf auf das **Mindesthaltbarkeitsdatum** achten
- *aber: manche Produkte sind noch kurz vor dem Überschreiten des MHDs noch gut (und oftverbilligt)*
- **Packungsgröße** entsprechend der Zahl der Esser einkaufen (aber beachte, dass Kleinstverpackungen toll für Singles, jedoch oft viel teurer sind und mehr Müll verursachen)
- nicht von **Sonderangeboten** verleiten lassen

Lebensmittelhygiene einhalten ○ Küchenhygienetipps

Nicht nur in der Gastronomie, sondern auch daheim sollte man schon einige Grundregeln der Hygiene in der Küche, beim Kochen und beim Umgang mit Lebensmitteln einhalten. Auch dadurch kann man das Wegwerfen von Lebensmitteln vermeiden. **Einige Tipps** ...

- Küchenlappen nicht lange benutzen, am besten auskochen (oder verwerfen); am besten Einwegtücher
- Hände ordentlich waschen (vor, während und nach dem Kochen)
- Küchenbretter, auf denen Fleisch geschnitten wurde, nie für Obst und Gemüse verwenden (d.h. reine und unreine Arbeit trennen)
- Arbeitsmittel (z.B. Messer) sauber halten
- Kühlketten einhalten (d.h. durchgängige Kühlung einer Ware einhalten)
- Aufgetautes nicht wieder einfrieren
- Lebensmittel zügig verarbeiten
- so wenig Vorratshaltung wie möglich
- nur einwandfreie Lebensmittel kaufen
- Speisen beim Lagern immer abdecken
- Speisen ausreichend durchgaren (und nicht unter 65°C warmhalten)
- Auftauflüssigkeiten wegschütten
- Küche und Lagerräume sauber halten
- Reinigungsmittel u.a. Chemikalien außerhalb der Küche lagern
- Kühlschränke und Gefriertruhen nicht überfüllen
- weniger Reste lassen (z.B. ganzes Huhn oder ganze Pflanze verwerten)



Lebensmittelabfälle vermeiden ○ **Obst und Gemüse richtig lagern**

Einige Tipps zur richtigen Aufbewahrung von **Obst und Gemüse**.

- Obst stets getrennt von Gemüse lagern (einige Früchte wie Äpfel, Aprikosen, Birnen gasendes Reifegas **Ethen** aus)
- Bananen nicht zusammen mit Äpfeln lagern (Äpfel geben viel Ethen ab und die Bananen werden schnell braun)
- Früchte entsprechend der günstigsten Temperaturbereiche lagern (am besten im Kühlschrank in einer offenen Plastiktüte, damit sie nicht austrocknen); durch Kühlung verlangsamt sich der Stoffwechsel und die Früchte halten länger
- einige Früchte (z.B. Bananen) lieben aber den Kühlschrank überhaupt nicht
- Obst und Gemüse dunkel und trocken lagern

Die richtigen **Lagertemperaturen...**

Temperatur	Gemüse	Kühlschrank
0 – 1°C	Lauch, Feldsalat, Champignons, Blumenkohl, Möhren	<input checked="" type="checkbox"/>
0 – 2°C	Artischocken, Broccoli, Fenchel, Kohlrabi, Radieschen, Rosenkohl, Salat, Spinat	<input checked="" type="checkbox"/>
2 – 4°C	Chinakohl, Erbsen, Feldsalat, Radicchio, Spargel	<input checked="" type="checkbox"/>
4 – 8°C	Grüne Bohnen, Zwiebeln	
8 – 10°C	Auberginen, Gurken, Knoblauch, Paprika, Zucchini, Kartoffeln (5–15°C)	
12 – 16°C	Tomaten	

Temperatur	Obst	Kühlschrank
0 – 1°C	Kiwis,	<input checked="" type="checkbox"/>
0 – 5°C	Aprikosen, Birnen, Äpfel, Heidelbeeren, Himbeeren, Kirschen, Kiwis, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen, Stachelbeere, Zwetschgen, Weintrauben, Melonen (reif)	<input checked="" type="checkbox"/>
3 – 7°C	Erdbeeren	<input checked="" type="checkbox"/>
3 – 7°C	Orangen, Clementinen, Mandarinen, Zitronen u.a. Zitrusfrüchte	
7 – 12°C	Avocados, Ananas, Grapefruits, Melonen, Papayas, Granatäpfel	
12 – 15°C	Mangos, Bananen	

Im Kühlschrank lagert man die Produkte am besten im Gemüsefach. Einige Früchte erlangen aber erst bei Zimmertemperatur ihre Reife (z.B. Kiwis, Aprikosen, Birnen, Cherimoya, Mangos, Papaya). Andere Früchte wiederum reifen bei Zimmertemperatur nicht mehr nach (z.B. Ananas, Auberginen, Gurken, Beeren, Kirschen, Paprika) und verderben dann schneller bzw. trocknen aus.

Auf der Internetseite <https://publikationen.sachsen.de/bdb/artikel/15252> kann man ein Faltblatt zum Lagern von Obst und Gemüse herunterladen.





Lebensmittelabfälle vermeiden ○ Weitere Tipps

Wir leben leider in einer Wegwerfgesellschaft. Besonders in der Gastronomie und im Lebensmittelhandel wird sehr viel weggeworfen. Doch das muss nicht sein, dass Lebensmittel nur produziert werden, um sie wieder wegzuworfen.

Mit der **Rezepte-App** der Initiative "**Zu gut für die Tonne**" des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft erfährst du, wie man aus Lebensmittelresten noch leckere Gerichte zaubern kann. Mehr dazu hier ...

<https://https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittelverschwendung/reste-app.html>

bzw. hier ... <https://www.zugutfuertonne.de>

bzw. auch das ... <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittelverschwendung>

Auch das Portal <https://www.lebensmittel-abfall-vermeiden.de> ist sicher einen Blick wert.

Auf der Homepage des **Bundeszentrums für Ernährung** findest du viele interessante Anregungen und Links, z.B. hier ...

<https://www.bzfe.de/lebensmittelverschwendung-1868.html>

Quellen

Internet: bzfe.de, bmel.de, foodsharing.de, leeretonne.de

