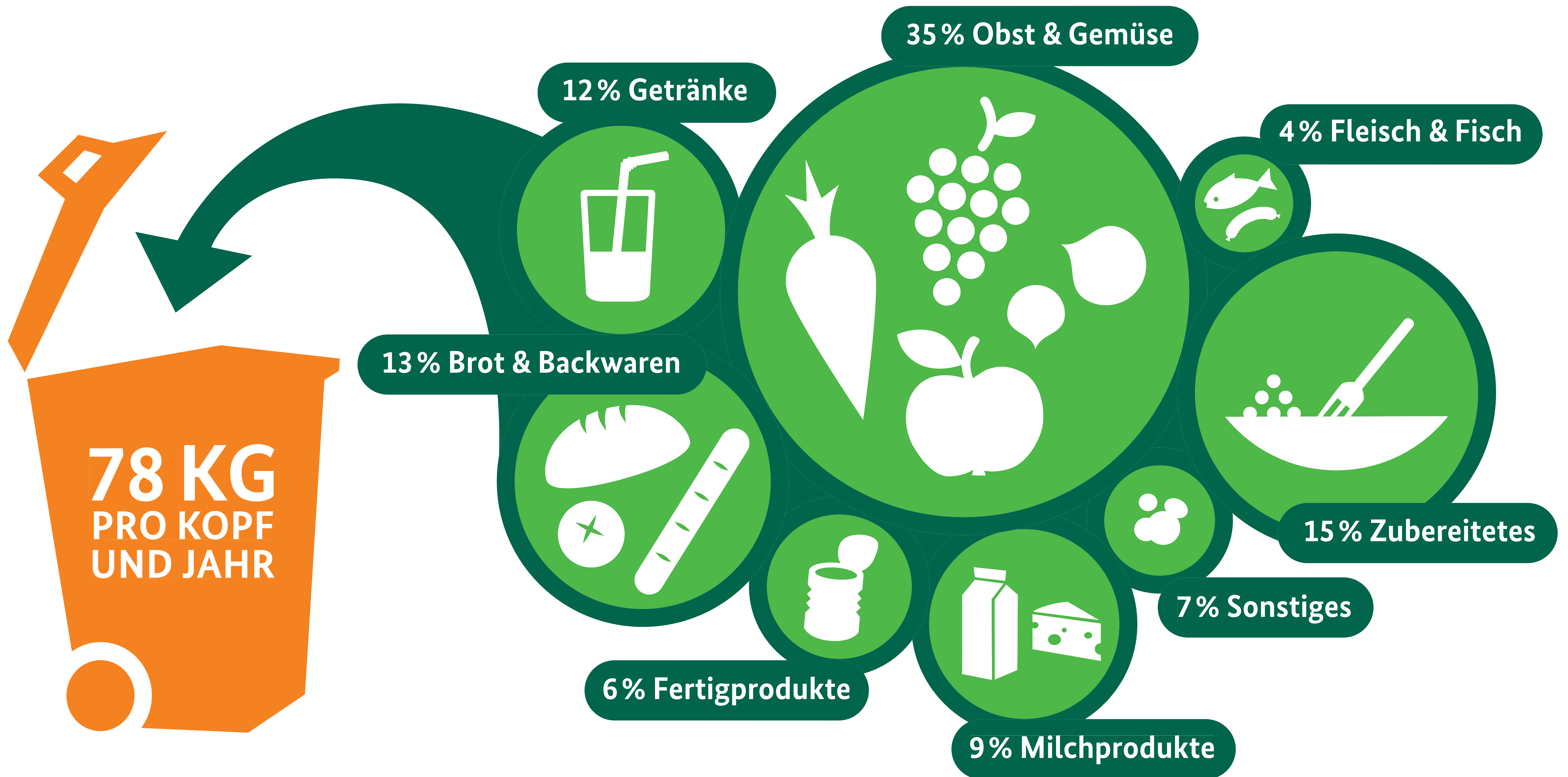




Was und wie viel werfen wir weg?



Anteil der verschiedenen Lebensmittel an den vermeidbaren Lebensmittelabfällen, eigene Darstellung;
Quellen: Lebensmittelabfälle in Deutschland – Bezugsjahr 2020, Statistisches Bundesamt (2022);
Systematische Erfassung des Lebensmittelabfalls der privaten Haushalte in Deutschland 2020, GfK (2021)



10 GEBOTE (zum nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln)

1. Regionale Erzeuger wählen

Lebensmitteln, die lokal angebaut und hergestellt werden, sparen Transportwege und damit Emissionen ein.

2. Saisonale Lebensmittel den Vorrang geben

Obst und Gemüse enthält nach der Ernte nicht nur den höchsten Vitamingehalt, sondern sorgt durch kurze Lagerung für eine bessere Klimabilanz.

3. Bratling statt Bratwurst

Der bewusste Verzehr von Fleisch und Wurst im Sinne des „Sonntagsbratens“ aus artgerechterer Haltung schützt die eigene Gesundheit und schont die Umwelt.

4. Mehrweg statt Einweg

Nutzen Sie selbst mitgebrachte Taschen zum Einkaufen und wählen Sie möglichst unverpackte Lebensmittel. Nehmen Sie zum Auswärtsessen eine Lunchbox mit um Reste mit nach Hause zu nehmen.

5. Richtig Lagern ist gut für den Geldbeutel

Lebensmittelabfälle entstehen größtenteils im Privathaushalt und lassen sich durch richtige Lagerung minimieren

6. Geschäfte mit krummen Dingen

Vieles, das in Größe, Form und Farbe nicht den Erwartungen der Kunden gerecht wird, bleibt bereits auf dem Acker liegen. Geben Sie zweibeinigen Möhren und knorrigen Kartoffeln eine Chance.

7. Verbrauchsdatum ≠ Mindesthaltbarkeitsdatum

Lebensmittel sind meist deutlich länger haltbar, als es das MHD angibt. Vertrauen Sie auf Ihren Geruchs- und Geschmackssinn, bevor Sie sie entsorgen. Lediglich das Verbrauchsdatum für rohe Lebensmittel z.B. Fisch ist genau zu beachten.

8. Nicht verzetteln...

Kaufen Sie nur das, was Sie wirklich brauchen. Eine Einkaufsliste digital oder analog kann dabei helfen.

9. Lebensmittel haltbar machen

Einwecken, einfrieren, fermentieren verlängert das Leben von Lebensmitteln.

10. Bleiben Sie up to date

Das Thema Nachhaltigkeit und Vermeidung von Lebensmittelabfällen ist komplex. Recherchieren Sie selbst auf seriösen Plattformen, wie von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, BMEL oder BZfE.