

LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

Entlang der gesamten Lebensmittelversorgungskette vom Anbau bis zu unseren Tellern gehen **weltweit etwa ein Drittel** der Lebensmittel verloren, die für die menschliche Ernährung produziert werden. Das sind nach Schätzungen der Welternährungsorganisation jedes Jahr **1,3 Milliarden Tonnen**.

(zugutfuerdietonne.de)

Hierbei machen weggeworfenes **Obst** und **Gemüse** über ein Drittel der Verschwendung aus, am zweithäufigsten landen **zubereitete Speisen** im Müll, gefolgt von **Brot** und **Backwaren**.

(zugutfuerdietonne.de)

In **Deutschland** werden circa **elf Millionen Tonnen** Lebensmittel weggeworfen
(zugutfuerdietonne.de)

Lebensmittel landen in der Tonne, wenn wir zu viel einkaufen, Produkte falsch lagern oder die Reste nicht verwerten.

(zugutfuerdietonne.de)

Insgesamt landen allein in privaten Haushalten **jährlich ca. 6,5 Millionen Tonnen** Lebensmittel im Müll – das sind 59% des gesamten Lebensmittelabfalls. Insgesamt wirft somit im Schnitt jede:r von uns pro Jahr ungefähr **78 Kilogramm** Lebensmittel weg.

(zugutfuerdietonne.de)

Wer Lebensmittel herstellt, benötigt unterschiedliche **Ressourcen**: Wertvoller **Ackerboden**, **Wasser** und **Dünger**, **Energie** für Ernte, Verarbeitung und Transport. Diese Verschwendung bezahlen wir sogar doppelt, da wir auch bei der Entsorgung Energie verbrauchen.

(zugutfuerdietonne.de)

Bei der Produktion von Lebensmitteln werden außerdem Treibhausgase wie **CO2** freigesetzt – völlig umsonst, wenn die Lebensmittel dann weggeworfen werden. Laut FAO gehen etwa ein Drittel der produzierten Lebensmittel weltweit verloren oder landen in der Tonne. Die dadurch global verursachten Treibhausgasemissionen (THG) pro Jahr werden auf **4,4 Gigatonnen** beziffert.

(zugutfuerdietonne.de)

Während wir Lebensmittel sogar in Originalverpackung wegwerfen, **hungern** weltweit zwischen **720 und 811 Millionen Menschen**. Natürlich wird keiner von ihnen unmittelbar satt, indem wir zu Hause den eigenen Lebensmitteln mehr Achtsamkeit entgegenbringen und den gekochten Reis weiterverwerten, statt ihn wegzuwerfen. Dennoch: In Anbetracht des Hungers in der Welt sind wir verpflichtet, sorgsam mit unseren Lebensmitteln umzugehen. Unsere **Lebensmittelverschwendung** trägt zur Verknappung von verfügbarer Anbaufläche bei – auch in den Ländern, wo Hunger herrscht – und fördert damit eine **Steigerung der Preise** für Lebensmittel.

(zugutfuerdietonne.de)

WAS KANNST DU DAGEGEN TUN?

DIE 10 GOLDENEN REGELN VON ZU GUT FÜR DIE TONNE

1. Einkaufszettel benutzen

Schreib dir auf, was du alles kaufen möchtest und packe im Laden auch wirklich nur das ein, was auf deinem Zettel steht.

2. Zeit nehmen

Lass dich nicht durch Sonderangebote oder deinen Hunger zum Kauf verführen. Du kaufst dabei meist eher ungesunde Dinge und auch viel zu viel. Gehe dafür in Ruhe und mit Zeit einkaufen und überlege dir genau, ob du das Produkt wirklich brauchst.

3. Packungsgrößen beachten

Kaufe lieber kleinere Packungen und falle nicht auf XXL-Angebote herein. Dann landet doch die Hälfte im Müll und du hast noch teuer dafür bezahlt. Besonders wenn du nur für dich alleine einkaufen gehst, brauchst du nicht so große Portionen.

4. Bewusst auswählen

Wähle doch mal bewusst Obst oder Gemüse mit einer kleinen Macke, wenn du weißt, dass du es sowieso bald essen wirst. Auch Milchprodukte, die du schnell aufbrauchen möchtest, können ruhig kurz vor Ablauf des MHD stehen, wenn du sie kaufst. Manchmal sind solche Produkte zudem noch günstiger.

5. Richtig kühlen

Wenn du deinen Kühlschrank einräumst, achte darauf, dass die Produkte, die nicht mehr so lange haltbar sind, weiter vorne stehen, sodass du sie immer gleich siehst. Auch bei der Einsortierung in den Kühlschrank gibt es Tipps, welches Lebensmittel wo im Kühlschrank Platz finden sollte. Schau doch gerne mal in den Links und restlichen Materialien nach. Dort findet du wichtige Hinweise.

WAS KANNST DU DAGEGEN TUN?

DIE 10 GOLDENEN REGELN VON ZU GUT FÜR DIE TONNE

6. Gut lagern

Produkte wie Brot, Öl, Kartoffeln und Zwiebeln gehören nicht in den Kühlschrank. Auch Gemüse wie Auberginen, Avocados oder Tomaten halten sich besser an einem trockenen, dunklen Ort.

7. Haltbarkeit beachten

Kennst du das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)? Es gibt an, wie lange ein Produkt mindestens seine typischen Eigenschaften behält. Es ist jedoch kein Wegwerfdatum! Im Gegensatz zum Verbrauchsdatum. Dieses zeigt an, ab wann ein leicht verderbliches Lebensmittel (z.B. Hackfleisch oder Fisch) nicht mehr verzehrt werden darf.

8. Regelmäßig kontrollieren

Kontrolliere regelmäßig deinen Kühlschrank und deine Vorratsschränke auf verdorbene Produkte und solche, die nicht mehr lange haltbar sind.

9. Reste verwerten

Hast du mal zu viel gekocht oder von der letzten Party ist einiges übrig geblieben? Kein Problem. Viele Reste lassen sich gut einfrieren (z.B. Suppe), mit in die Schule nehmen (z.B. Salate) oder weiterverarbeiten (z.B. Kartoffeln, Reis, Nudeln etc.). Reste-Rezepte findest du z.B. hier: <https://www.zugut fuer dietonne.de/tipps-fuer-zu-hause/reste-rezepte>

10. Maßvoll bestellen

Achte bei Buffets darauf, dir nicht zu viel auf den Teller zu laden. Wenn im Restaurant etwas übrig bleibt, bitte darum, es dir einpacken zu lassen.

Gefördert durch



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



**10 goldene Regeln gegen
Lebensmittelverschwendung**
Unsere zehn goldenen Regeln zur Reduzierung der
Lebensmittelverschwendung geben praktische
Anhaltspunkte für Lehrer, um die Lebensmittelhaltbarkeit zu