

# 5 Tipps gegen Lebensmittelverschwendung

## Tipp # 1: Reste verwerten!

In Deutschland werden jedes Jahr viele Lebensmittel weggeworfen. Im Jahr 2020 waren es insgesamt 11 Millionen Tonnen<sup>1</sup>. Davon stammten 17 % aus Restaurants, der Gemeinschaftsverpflegung und dem Catering.

Übrig gebliebene Lebensmittel und Speisen müssen nicht im Müll landen. Sie können kreativ zu neuen Gerichten verarbeitet werden. In Schulen, KiTas oder in der Seniorenverpflegung erfreuen sich zum Beispiel leckere „Reste-Buffets“ großer Beliebtheit.

KiTas hatten im Rahmen der „Reste-Challenge“ der bundesweiten Aktionswoche „Deutschland rettet Lebensmittel“, die Chance, ihre Reste-Rezepte zu teilen. Es wurden viele spannende, kreative und leckere Rezepte eingereicht. Die Jury hat es sich nicht leicht gemacht! Gewonnen hat das Haus in der Sonne aus Lübeck, wo es zu einer Reste-Suppe auch noch ein Reste-Brot gibt. Hier kann fast alles verwertet werden, es ist lecker und auch noch gesund! Die Rezepte wurden am 05.10.2023 im Zuge der Online-Veranstaltung „Gestern ein Rest-heute ein Leckerbissen“ vorgestellt. Rund um das Reste-Thema gab es weitere spannende Impulse, Vorträge und Diskussionen.

Herzlichen Glückwunsch nochmals an die Sieger und auch an alle anderen, die mit ihren Reste-Rezepten der Lebensmittelverschwendung entgegenwirken! Alle eingesendeten Reste-Rezepte finden Sie [hier](#).

Reste-Rezepte zum Nachkochen finden Sie außerdem auf der [Website des Projekts „Zu gut für die Tonne“](#) oder in der [Beste Reste-App des Projektes](#).

## Tipp # 2: Saisonal und regional bevorzugen!

Obst und Gemüse sind in großer Fülle das ganze Jahr über in Supermärkten erhältlich. Ein Großteil wird aus Ländern der ganzen Welt importiert. Der Selbstversorgungsgrad von Obst liegt in Deutschland tatsächlich nur bei 20 %, von Gemüse bei 38 %<sup>2</sup>.

Regionales und Saisonales zu bevorzugen bedeutet, dass genau die frischen Lebensmittel gekauft und verwendet werden, die zur aktuellen Jahreszeit natürlicherweise in der Region

---

<sup>1</sup> Umweltbundesamt (31.05.2023): <https://www.umweltbundesamt.de/themen/abfall-ressourcen/abfallwirtschaft/abfallvermeidung/lebensmittelabfaelle#datenerhebung-von-lebensmittel-abfallen-in-deutschland>

<sup>2</sup> Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2022) <https://bmel-statis-tik.de/ernaehrung-fischerei/versorgungsbilanzen>

wachsen. Oft sind regionale und saisonale Lebensmittel sogar günstiger. Regionale und saisonale Einkäufe können sich positiv auf die Umwelt auswirken, da die Lebensmittel keine langen Transportwege haben. Durch den kurzen Transportweg bleibt der einzigartige Geschmack erhalten, da Gemüse und Obst erst im reifen Zustand geerntet werden. Durch die Reife enthalten frisch geerntete Produkte sogar mehr Nährstoffe und Vitamine. Außerdem werden beim Kauf von Produkten lokaler Bauern und Bäuerinnen vermehrt kleine Betriebe in der Region unterstützt.

Das Bundeszentrum für Ernährung hat einen [Saisonkalender für Obst und Gemüse](#) entwickelt, bei dem sich schnell erkennen lässt, welches Obst oder Gemüse gerade Saison hat.

## Tipp # 2: Saisonal und regional bevorzugen!

Obst und Gemüse sind in großer Fülle und Auswahl das ganze Jahr über in Supermärkten erhältlich. Ein Großteil wird aus Ländern der ganzen Welt importiert. Der Selbstversorgungsgrad von Obst liegt in Deutschland tatsächlich nur bei 20 %, von Gemüse bei 38 %<sup>3</sup>.

Regionales und Saisonales zu bevorzugen bedeutet, dass genau die frischen Lebensmittel gekauft und verwendet werden, die zur aktuellen Jahreszeit natürlicherweise in der Region wachsen. Oft sind regionale und saisonale Lebensmittel sogar günstiger. Regionale und saisonale Einkäufe können sich positiv auf die Umwelt auswirken, da die Lebensmittel keine langen Transportwege haben. Durch den kurzen Transportweg bleibt der einzigartige Geschmack erhalten, da Gemüse und Obst erst im reifen Zustand geerntet werden. Durch die Reife enthalten frisch geerntete Produkte sogar mehr Nährstoffe und Vitamine. Außerdem werden beim Kauf von Produkten lokaler Bauern und Bäuerinnen vermehrt kleine Betriebe in der Region unterstützt.

Das Bundeszentrum für Ernährung hat einen [Saisonkalender für Obst und Gemüse](#) entwickelt, bei dem sich schnell erkennen lässt, welches Obst oder Gemüse gerade Saison hat.

## Tipp 3: Angemessene Portionsgrößen zubereiten!

Zu große Portionen sind ein häufiger Grund für die Verschwendung von Lebensmitteln. Ein Teil dieser Verschwendung ist durch ein verbessertes Management der Wertschöpfungskette vermeidbar. Für die Gemeinschaftsverpflegung ist das Angebot verschiedener Portionsgrößen enorm wichtig, um Speisereste zu reduzieren.

Im Auftrag des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) für verschiedene Lebenswelten [Qualitätsstandards](#) entwickelt. Dort werden die empfohlenen Mengen für einzelne Mahlzeiten, getrennt nach Lebensmittelkomponenten, in Form von Checklisten für KiTas, Schulen, Senioreneinrichtungen, Kliniken

---

<sup>3</sup> Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2022) <https://bmel-statistik.de/ernaehrung-fische-rei/versorgungsbilanzen>

und Betriebe aufgelistet. Die Qualitätsstandards bieten eine praktische und praxisbezogene Orientierung für die Gemeinschaftsverpflegung. Dies kann helfen Speisereste zu minimieren.

## Tipp # 4: Lebensmittel richtig lagern!

Die richtige Lagerung von Lebensmitteln ist für die Haltbarkeit von großer Bedeutung. Sie ist mitunter aber auch nicht ganz einfach, da verschiedene Lebensmittel unterschiedliche Anforderungen haben. Der Kühlschrank ist nicht immer die beste Wahl. Die falsche Lagerung der Lebensmittel hat Einfluss auf den Geschmack und den Verderb. Für Lebensmittel, die im gekühlt gelagert werden müssen, ist die Einhaltung der Kühlkette wichtig.

**Das Bundeszentrum für Ernährung hat eine [Übersicht für die richtige Lagerung und Lagerdauer verschiedener Lebensmittel](#) zusammengestellt.**

### 1. Brot und Backwaren:

Backwaren sollten immer in einer luftigen, jedoch nicht luftdichten Verpackung aufbewahrt werden, um sie vor der Austrocknung zu schützen, Schimmelbildung jedoch zu vermeiden (z.B. Bäckertüte oder Brotkasten). Denn nicht nur die Austrocknung fördert das Verderben, zu feuchte Luft begünstigt die das Auskeimen von Schimmelsporen.

Tipp für frisches Brot zu jeder Zeit: einzelne Brotscheiben oder Brötchen einfrieren, nach Bedarf auftauen und kurz tosten oder aufbacken.

### 2. Milchprodukte:

Milcherzeugnisse fühlen sich im Kühlschrank am wohlsten und halten in ungeöffneten Verpackung häufig über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus. Der Inhalt angebrochener Verpackungen sollten jedoch möglichst schnell aufgebraucht werden. Bei fetthaltigen Milchprodukten in geöffneten Verpackung verringert sich nicht nur die Haltbarkeit, sondern auch das Aroma verändert sich und sie nehmen „Kühlschrankdüfte“ an. Deswegen sollten Milchprodukte in luftdicht verschließbaren Dosen im Kühlschrank aufbewahrt und nach Möglichkeit in wenigen Tagen verzehrt werden. Bei Milch ist die Art des Verfahrens entscheidend für die Haltbarkeit.

### 3. Nudeln und Reis:

Getrocknete Nudeln und Reis bleiben bei mäßigen Temperaturen und Trockenheit in der Regel über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus haltbar. Gekochte Teigwaren wie Nudeln oder Gnocchi sind idealer Nährboden für (krankheitserregende) Bakterien und andere Keime. Sie müssen daher nach dem Kochen schnell heruntergekühlt und in einem luftdichten Behältnis

im Kühlschrank gelagert werden. Gekochter Reis darf nicht länger als 1 Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden, da sich Sporen bildende Bakterien darin befinden können. Er sollte vor dem Verzehr gut erhitzt werden (mindestens 70 Grad Celsius).

#### 4. Fleisch und Wurst:

Bei Fleisch und Wurst handelt es sich um leicht verderbliche Lebensmittel, die direkt nach dem Kauf im Kühlschrank gelagert werden müssen. Für den Heimweg an warmen Sommertagen eignen sich für den Weg Kühltaschen oder -boxen, um die Kühlkette aufrecht zu erhalten. Wie lange rohes Fleisch bei guter Aufbewahrung haltbar ist, ist abhängig von der Fleischsorte.

#### 5. Obst und Gemüse:

Die richtige Lagerung ist bei Obst und Gemüse schwieriger. Einige Sorten können gut im Kühlschrank gelagert werden und andere reagieren etwas empfindlicher auf die Kälte. Es gilt: Obst kann durch Trocknen, die Verarbeitung zu Saft, Kompott oder Marmeladen haltbar gemacht werden. Ausgenommen von Tomaten, Kartoffeln, Auberginen, Zucchini und Kürbissen können alle Gemüsesorten im Kühlschrank gelagert werden.

### Tipp # 5: Vorräte im Blick behalten!

Die Lebensmittelwertschätzung beginnt nicht erst beim Kochen, sondern bereits beim Einkauf. Ein wichtiger Schritt für die Reduzierung von Lebensmittelverschwendung ist es regelmäßig und vor dem Einkauf die Vorräte zu kontrollieren, damit nicht zu viel und impulsiv gekauft wird. Eine richtige Organisation und ein gutes Konzept sind wichtig. Mit einem Blick in den Vorratsschrank kann schnell erkannt werden, was noch vorhanden ist, als nächstes aufgebraucht oder neu gekauft werden muss. Neben frischen Zutaten gibt es Lebensmittel, die regelmäßig gebraucht werden.

**Tipp:** Es kann eine Liste mit Lebensmitteln und den entsprechenden Mengen angelegt werden. Wichtig ist hier die Unterteilung der Liste in Kühlschrank, Vorratsschrank, Gefrierfach oder Gefriertruhe, damit die Einkaufsplanung erleichtert wird. Es gibt verschiedene Smartphone-Apps, die eine Hilfestellung beim Einkauf geben und dabei helfen den Überblick zu behalten.