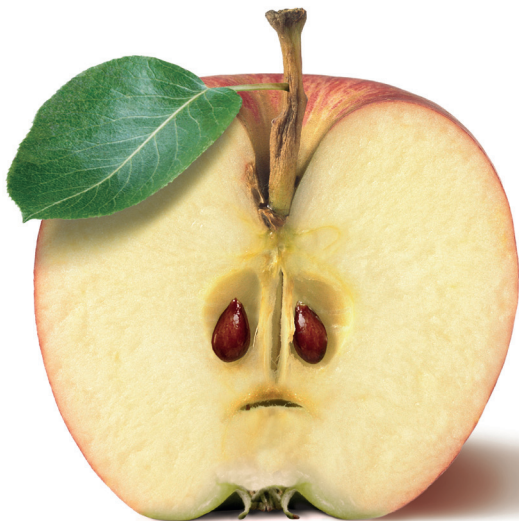




Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

Jedes achte Lebensmittel,  
das wir kaufen, werfen wir weg.  
Du kannst das ändern.



10 GOLDENE REGELN, UM  
LEBENSMITTELABFÄLLE  
ZU VERMEIDEN >

  
**ZU  
GUT  
FÜR DIE  
Tonne**  
**!**

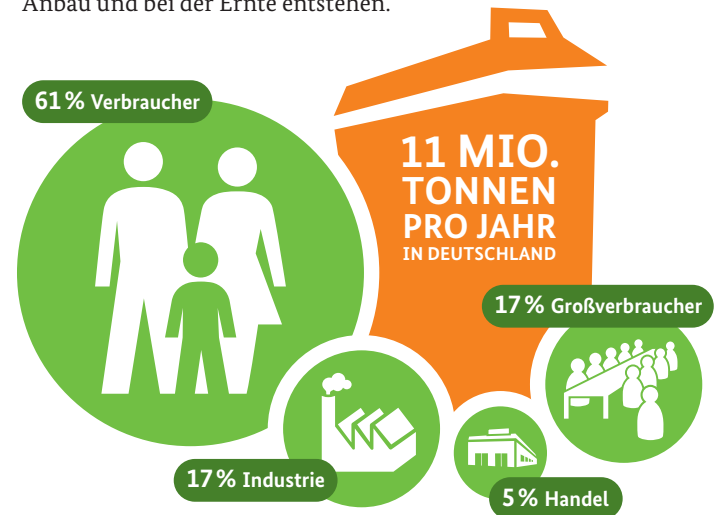


**Christian Schmidt MdB**  
Bundesminister für Ernährung  
und Landwirtschaft

„Wir in Deutschland sind reich an Lebensmitteln: Täglich können wir unter 170.000 Produkten im Lebensmittelhandel auswählen. Doch diese Angebotsvielfalt macht uns manchmal achtlos: Was immer ganz selbstverständlich zur Verfügung steht, dessen Wert schätzen wir oft nicht genug. So landen Tag für Tag viel zu viele wertvolle Lebensmittel achtlos im Müll. Das wollen wir ändern. Denn unsere Lebensmittel sind *Zu gut für die Tonne!*“

# Wer wirft wie viel weg?

**Lebensmittelabfälle entstehen überall:** in der Industrie, im Großhandel, in Bäckereien und Supermärkten, in Restaurants und Kantinen. Und nicht zuletzt in jedem Haushalt. Etwa elf Millionen Tonnen Lebensmittel landen jedes Jahr in Deutschland im Müll. Das entspricht 275.000 voll beladenen Lastwagen. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Universität Stuttgart aus dem Jahre 2012, die vom Bundesministerium gefördert wurde. Noch gar nicht erfasst sind in dieser Zahl die Verluste, die beim Anbau und bei der Ernte entstehen.

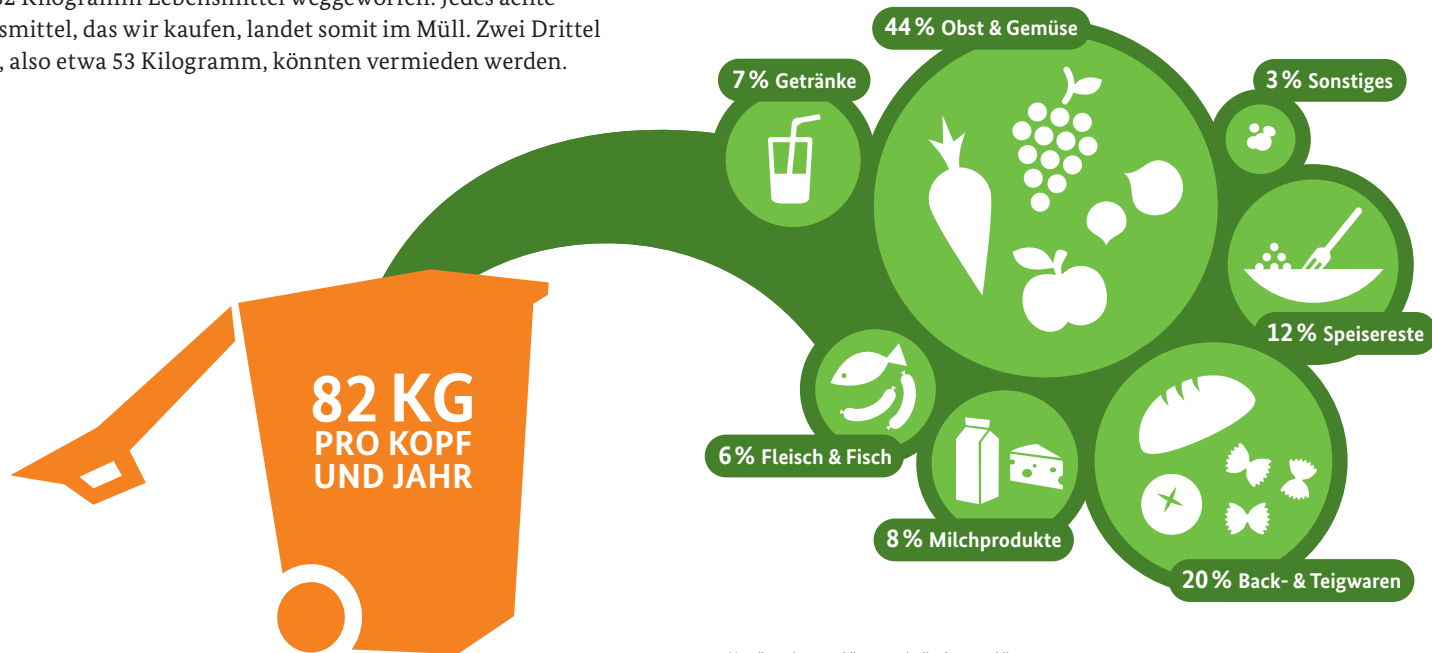


Verteilung der Lebensmittelabfälle nach Bereichen der Nahrungsmittelkette  
Quelle: Studie der Universität Stuttgart (2012), gefördert durch das  
Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV)

# Was werfen wir weg?

Fast jeder hält es für wichtig, Lebensmittelabfälle zu vermeiden. Die meisten Verbraucher haben auch das Gefühl, sorgsam mit Lebensmitteln umzugehen. Doch dieses Gefühl trügt. Statistisch werden in den deutschen Privathaushalten pro Kopf und Jahr rund 82 Kilogramm Lebensmittel weggeworfen: Jedes achte Lebensmittel, das wir kaufen, landet somit im Müll. Zwei Drittel davon, also etwa 53 Kilogramm, könnten vermieden werden.

Etwa 235 Euro gibt jeder von uns im Jahr für Lebensmittel aus, die zum Schluss in der Tonne landen. Es sind ausgerechnet die frischen, für eine gesunde Ernährung wichtigen Produkte, die wir am häufigsten wegwerfen: Obst und Gemüse machen mit 44 Prozent fast die Hälfte unseres Lebensmittelabfalls aus. Es folgen Back- und Teigwaren, Speisereste, Milchprodukte, Getränke sowie Fisch und Fleisch.



Verteilung der vermeidbaren und teilweise vermeidbaren Lebensmittelabfälle aus Haushalten nach Produktgruppen  
Quelle: Studie der Universität Stuttgart (2012), gefördert durch das BMELV

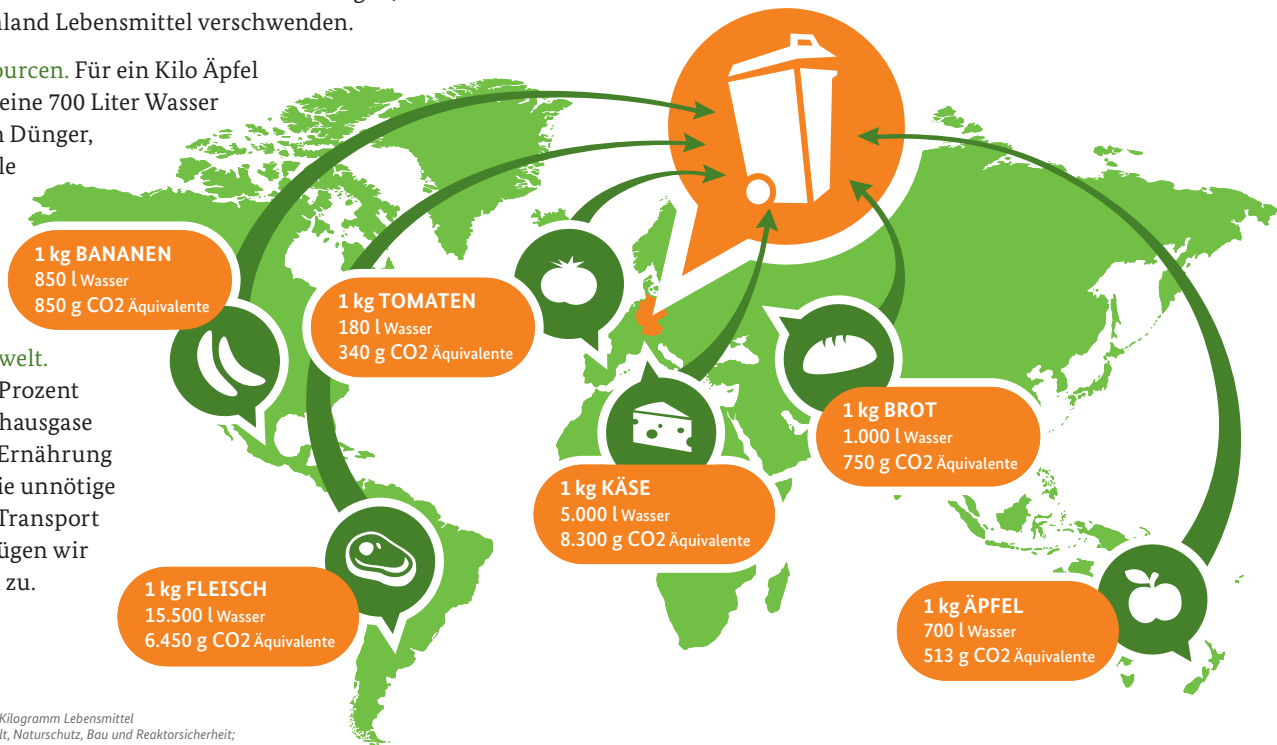
# Welche Folgen hat die Verschwendung?

**Der Markt für Lebensmittel ist ein globaler.** 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 alleine 700 Liter Wasser nötig. Dazu kommen 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.

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



# Was kann ich dagegen tun?

Jeder kann etwas zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen beitragen. Weil die Gründe einfach sind: Wir kaufen oft zu viel und ungeplant ein. Wir lagern unsere Lebensmittel häufig falsch und verlieren den Überblick. Wir kochen mehr als wir brauchen und machen nichts aus den Resten.

## 10 GOLDENE REGELN, UM LEBENSMITTELABFÄLLE ZU VERMEIDEN



### 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, Probestände 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 Single-Haushalte 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 tadellosen 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

Alles, was Kühle verträgt, gehört nach dem Einkauf sofort in den Kühlschrank. Richtige Lagerung ist hier 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 dem Austrocknen und dem typischen Kühlschrankgeschmack. Bei leicht verderblichen Lebensmitteln, etwa Fleisch, sollte die Kühlkette niemals unterbrochen werden. Bei warmem Wetter empfehlen sich daher Kühltaschen für den Einkauf.

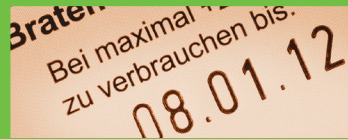


## 6 GUT LAGERN



Lebensmittel müssen richtig 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 Ethylengas aus, das andere Obst- und Gemüsesorten schneller reifen lässt; sie sollten daher 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 ohne Wenn und Aber 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: Schimmeliges Schnittbrot, Joghurt und Nüsse sollten weggeworfen werden.

## 9 RESTE WEITER 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 Phantasie und zwei, drei neuen Zutaten wird am nächsten Tag eine leckere neue Mahlzeit daraus.



ANREGUNGEN FÜR DIE KREATIVE RESTEKÜCHE SOWIE KOCHIDEEN VON STERNEKÖCHEN, PROMINENTEN UND HOBBYKÖCHEN FINDEN SICH AUF [www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de)

## 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.

## HERAUSGEBER

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft  
Referat 213 – Grundlagen der Ernährung, Konsumverhalten  
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 99 68 45-7340  
[www.zugut fuerdietonne.de](http://www.zugut fuerdietonne.de)

## STAND

Juni 2014

## KONZEPT, TEXT, GESTALTUNG

MediaCompany – Agentur für Kommunikation  
malzwei Grafikdesign

## BILDNACHWEIS

Bundesregierung/Kugler, BMEL/Walkscreen

## DRUCK

MKL Druck GmbH & Co. KG

Diese Broschüre wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit des BMEL kostenlos herausgegeben. Sie darf nicht für Wahlwerbung politischer Parteien oder Gruppen eingesetzt werden.



Die App von **Zu gut für die Tonne!**  
Rezepte für beste Reste, Einkaufsplaner, Tipps.  
Gratis heruntergeladen für Smartphones und  
Tablets (iOS/Android). [www.zugut fuerdietonne.de](http://www.zugut fuerdietonne.de)