

WISSEN

Zu gut für die Tonne!

Gezielt einkaufen, bewusst konsumieren. Das können Sie tun, um weniger Lebensmittel wegschmeißen zu müssen.



Unter dem Titel *Zu gut für die Tonne!* setzt sich das BMEL mit einer Informationskampagne gegen das Wegwerfen von Lebensmitteln ein. Bild: highwaystarz/adobe stock.com

Jährlich fallen in Deutschland entlang der gesamten Lebensmittelversorgungskette rund 12 Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle an. 6 Millionen davon allein in Privathaushalten.

Wie sich Lebensmittelabfälle reduzieren lassen, zeigt die Initiative *Zu gut für die Tonne!* des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Akteure aus Industrie, Handel, Gastronomie und Landwirtschaft sowie Verbraucherverbände, Kirchen und NGOs (Nichtregierungsorganisation) unterstützen die Initiative. Auf der Webseite *Zu gut für die Tonne!* finden sich Tipps zu Lebensmittellagerung und -haltbarkeit, Fakten zur Lebensmittelverschwendung sowie Rezepte für beste Reste.

DIE APP DER KAMPAGNE ZU GUT FÜR DIE TONNE!

Die App von *Zu gut für die Tonne!* bietet neben kreativen Kochideen Tipps zu Lagerung und Haltbarkeit von Lebensmitteln sowie einen interaktiven Einkaufsplaner. Sie ist kostenlos bei GooglePlay und im App Store erhältlich. Weitere Informationen finden Sie unter www.zugutfuertonne.de/app.

Planen Sie Ihren Einkauf!

Bevor Sie einkaufen: Sehen Sie nach, welche Lebensmittel noch in ausreichender Menge vorhanden sind. Ein Einkaufszettel hilft dabei, Spontan- und Frustkäufe zu vermeiden und nur das zu besorgen, was tatsächlich gebraucht wird. Vorsicht bei Großpackungen und Schnäppchenangeboten: Sie sind im Endeffekt nicht billiger, wenn ein Großteil davon im Müll landet. Teilen Sie Großpackungen mit Nachbarn und Freunden. Leicht verderbliche Waren sollten Sie erst kurz vor dem Verzehr kaufen. Nutzen Sie die Möglichkeit, Lebensmittel frisch auf einem Wochenmarkt direkt bei regionalen Erzeugern zu erwerben und greifen Sie bevorzugt zu saisonalen Produkten. Es darf auch gerne mal eine krumme Gurke oder ein Apfel mit fleckiger Schale sein.

Lagern Sie Lebensmittel richtig!

Richtige Lagerung schützt vor Verderb. Vor allem bei Fleisch, Fisch und Produkten, die Eier enthalten, sind richtige Kühlung und Sauberkeit wichtig. Der Kühlschrank oder die Gefriertruhe sind aber nicht für alle Lebensmittel der optimale Aufbewahrungsort. Brot und Brötchen sind meist bei Zimmertemperatur am besten aufgehoben. Tomaten gehören nicht in den Kühlschrank. Kartoffeln kühl und dunkel lagern, am besten im Keller oder in der Vorratskammer. Kontrollieren Sie Ihre Vorräte regelmäßig. Ist das Verbrauchsdatum abgelaufen, muss das Lebensmittel entsorgt werden. Anders beim Mindesthaltbarkeitsdatum: Auch wenn es bereits überschritten ist, können Lebensmittel noch genießbar sein.

Kochen Sie nicht zu viel und verwerten Sie Reste!

Bereiten Sie nur so viel zu, wie Sie auch tatsächlich brauchen. Speisereste können Sie einfrieren oder im Kühlschrank aufbewahren. Viele Aufläufe, Eintöpfe, Suppen und etliche andere Gerichte schmecken sogar besser, wenn sie einmal aufgewärmt wurden. Mit Rezepten aus der Resteküche lassen sich aus den Überbleibseln außerdem weitere leckere Mahlzeiten zaubern.

Im Restaurant oder in der Kantine: Weniger ist oft mehr!

Viele Restaurants bieten kleinere Portionen an, oft als Kinder- oder Seniorenteller. Auch in Kantinen erhalten Sie auf Nachfrage häufig die für Sie passende Portionsgröße. Sollte

dennoch etwas übrig bleiben, können Sie sich die Reste einpacken lassen. Vielen ist es peinlich, danach zu fragen. Dabei zeigen Sie so Ihre Wertschätzung für die Lebensmittel und leisten einen wichtigen Beitrag gegen die Verschwendung. Erkundigen Sie sich in Großküchen, Restaurants oder auch im Supermarkt danach, was mit Speiseresten und übrig gebliebenen Waren geschieht. Regen Sie an, sie an karitative Organisationen und Lebensmittel-Tafeln zu spenden.

Entsorgen Sie Lebensmittelabfälle richtig!

Manche Lebensmittelabfälle lassen sich nicht vermeiden. Das gilt beispielsweise für Bananenschalen oder Knochen. Sie sind aber wertvolle Biomasse, die zu Humus verrotten oder in Biogas-Anlagen zur Energieerzeugung genutzt werden kann. Diese Abfälle gehören deshalb nicht in den normalen Haushaltsmüll und auch nicht in die Spüle oder die Toilette: Da können sie hygienische Probleme verursachen und Ratten anziehen. Besonders gut ist es, diese wertvolle Biomasse selbst zu kompostieren. Haben Sie nicht die Möglichkeit dazu, sollten Sie die Abfälle stattdessen in der Biotonne entsorgen. Was genau in die Biotonne geworfen werden kann, verrät Ihnen die Aufschrift auf dem Behälter oder das kommunale Entsorgungsunternehmen.

Kleiner Haushalt, großer Müllberg

Besonders in den Ein- und Zwei-Personen-Haushalten werden viele gute Lebensmittel entsorgt. Der Grund: Die Packungen, die der Handel anbietet, sind für den Bedarf kleiner Haushalte oft zu groß. So bleiben angefangene Lebensmittel und auch geschlossene Verpackungen lange liegen. Dagegen hilft nur eine bewusstere Planung beim Einkauf und beim Kochen – also weniger einholen und gewissenhaft verbrauchen.

Video: Was tun, wenn Essen übrig bleibt?

LINKS

Lebensmittelabfälle in Deutschland: "**Aktuelle Studie des Thünen-Instituts zu Lebensmittelabfällen in Deutschland**".

Wie viel Lebensmittel in Deutschland weggeworfen werden und was wir dagegen tun können, erfahren Sie unter www.zugutfuerdietonne.de oder auf dem ZgfdT **Twitter-Kanal**.

Link zur Webseite:

<https://in-form.de/wissen/zu-gut-fuer-die-tonne/>