



**verbraucherzentrale**

*Nordrhein-Westfalen*

## **Lebensmittel – zu wertvoll für den Müll**

Tipps zur Vermeidung von  
Lebensmittelabfällen

## ❖ Verschwendung auf dem Weg vom Acker zum Teller

Jahr für Jahr landen in Deutschland 11 Millionen Tonnen Lebensmittel im Müll. Diese Menge entspricht 275.000 LKWs, hintereinander gestellt ergibt das die Strecke von Düsseldorf nach Lissabon und zurück.



Lebensmittelverluste entstehen...

- in der **Landwirtschaft** werden z.B. Salate untergepflügt, weil sie in Form, Farbe oder Größe abweichen oder zu niedrige Preise erzielen,
- sensible Lebensmittel, wie z.B. Erdbeeren, verderben bei **Transport** oder **Lagerung**,
- beim **Hersteller** wird eine Überproduktion vernichtet, weil bei schlechtem Wetter weniger Grillwürste bestellt wurden,
- der **Handel** entsorgt Lebensmittel kurz vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums,
- **Bäckereien** bieten Brot vom Vortag nicht mehr an, sondern werfen es weg,



- in **Kantinen** müssen Büfettreste aus hygienischen Gründen entsorgt werden und
- **Verbraucher/innen** kaufen oder kochen zu viel oder lagern Lebensmittel falsch.





## ❖ Auswirkungen auf Umwelt, Ressourcen und Versorgung

- Mit jedem weggeworfenen Lebensmittel ist ein Verbrauch an Energie, Wasser und anderen Rohstoffen in der Kette vom Anbau bis zum Handel verbunden.
- Lebensmittelverluste wirken sich auch negativ auf das Klima aus. Der vermeidbare Lebensmittel Müll der EU verursacht im Jahr die gleiche CO<sub>2</sub>-Menge an klimaschädlichen Gasen wie die Niederlande.
- Die Hälfte aller produzierten Lebensmittel landet nutzlos in der Tonne. In vielen armen Ländern der Erde ist dagegen die Versorgung mit Nahrungsmitteln schwierig, auch weil Ackerflächen für den Lebensmittelexport und unsere Ernährungsgewohnheiten belegt werden.
- Vermeidbare Lebensmittelverluste erhöhen die Nachfrage nach Rohstoffen wie Getreide. Dadurch steigen die Preise für wichtige Grundnahrungsmittel, davon sind arme Länder besonders betroffen.

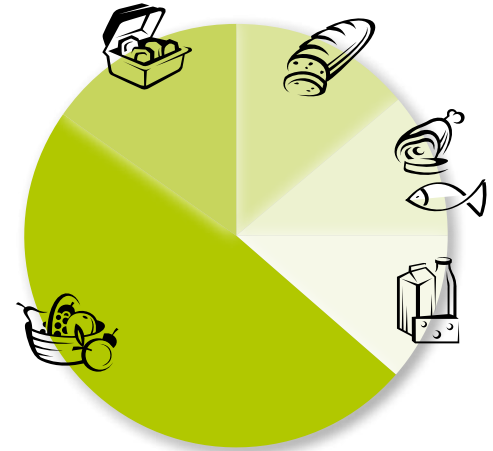


## Was sind uns unsere Lebensmittel wert?



- Die Ausgaben für Nahrungs- und Genussmittel sind von 50% des Haushaltseinkommens im Jahre 1950 auf **aktuell nur noch 9,5%** gesunken.
- Lebensmittel sind immer billiger geworden. Es vergeht kein Tag mehr ohne Werbung mit neuen Sonderangeboten.
- Die Werbung für Eier und Milch auf den Verpackungen vermittelt oft die Idylle einer kleinbäuerlichen Landwirtschaft. Häufig entspricht dies nicht der Realität.
- Es wird immer weniger gekocht und der **Trend zu Fast Food und Fertigprodukten** hält an. Gleichzeitig gehen Kenntnisse und Kompetenzen der Lebensmittelauswahl, -lagerung und -zubereitung verloren.

## Was wird in Haushalten weggeworfen?



Backwaren 14%, Fleisch oder Fisch 11%, Milchprodukte 11%, Obst und Gemüse 49%, selbst zubereitete Mahlzeiten und Fertiggerichte 15%



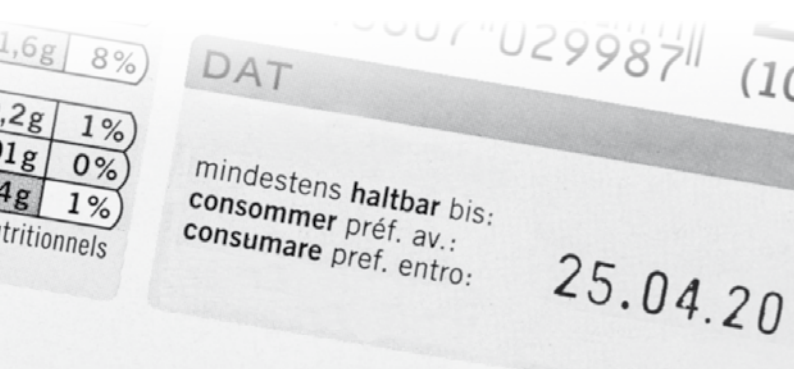
## Was können Sie tun?

- Aus Gemüseresten einen Eintopf oder Suppe kochen
- Älteres Brot eignet sich in Würfeln gebraten – als Croutons – gut für die Suppe
- Brot direkt nach dem Einkauf scheibenweise einfrieren
- Aus einer braunen Banane, einem halben Apfel, ein paar Pflaumen und Milch lässt sich ein leckerer Milchshake mixen



Viele weitere Vorschläge finden Sie in unserem Ratgeber „Kreative Resteküche“.

## ❖ Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Wegwerfdatum!



Ein gutes Drittel der in Haushalten weggeworfenen Lebensmittel trägt ein **Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)**.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum gibt an, wie lange ungeöffnete und richtig gelagerte Produkte ihre Eigenschaften wie Aussehen, Geschmack und Nährstoffe behalten.

Lebensmittel, bei denen das MHD überschritten ist, sind aber nicht direkt verdorben, viele Produkte sind **nach dem MHD noch genießbar**.



! Häufig werden Lebensmittel voreilig entsorgt. Daher vor dem Verzehr mit allen Sinnen prüfen, ob das Lebensmittel noch genießbar ist.

## ❖ MHD ist nicht gleich Verbrauchsdatum

Nicht zu verwechseln ist das MHD mit dem **Verbrauchsdatum**, erkennbar an dem Aufdruck

„Zu verbrauchen bis...“.

Dieser findet sich auf leicht verderblichen Produkten wie Lebensmittel mit rohen Eiern, Hackfleisch oder Fisch.

Die angegebenen Lagertemperaturen müssen **unbedingt eingehalten** werden.

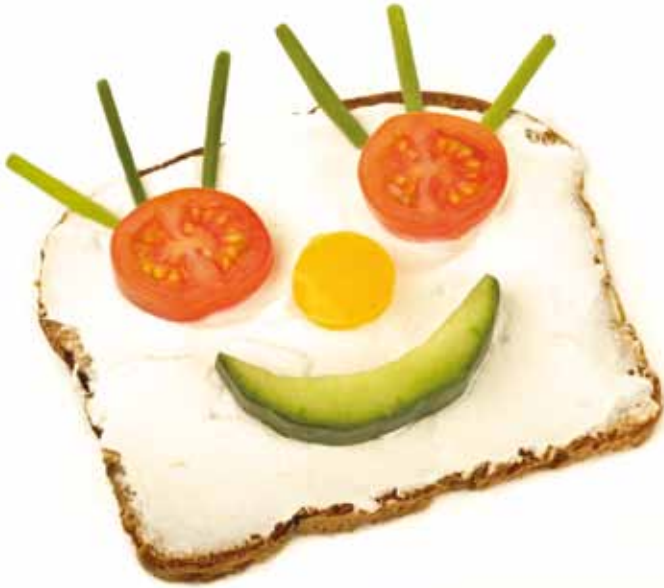


Nach Ablauf des aufgedruckten Datums dürfen die Lebensmittel weder verkauft noch verzehrt werden, da hier Gesundheitsgefahren drohen.





## … Jetzt Lebensmittelretter werden!



Obwohl sich alle Beteiligten einig sind, dass die Nahrungsmittelverluste deutlich verringert werden müssen, stecken konkrete Aktionen noch in den Kinderschuhen.

Wir alle können jedoch schon heute damit beginnen, denn **über die Hälfte aller Lebensmittelabfälle im Haushalt ist vermeidbar**. Im Durchschnitt wirft heute jeder Bundesbürger im Jahr ca. 80 kg Lebensmittel weg.

Ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln kann schnell zu Einsparungen von 300 € und mehr führen. Damit tun Sie nicht nur Gutes für den Umwelt- und Klimaschutz, sondern schonen gleichzeitig Ihren Geldbeutel.

**Unsere Tipps zu Planung, Einkauf, Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln** geben Ihnen erste Ideen, wie Sie in Ihrem Haushalt Lebensmittelabfälle vermeiden können.

## … Tipps für den abfallarmen Alltag

- Ein Wochenplan für die Speisenplanung erleichtert den Überblick, welche Lebensmittel nötig sind.
- Checken Sie Ihre Vorräte und notieren Sie die notwendigen Einkäufe.
- Werden Sie kreativ – planen Sie Ihre Reste beim Wochenplan gleich mit ein.
- Vermeiden Sie möglichst Spontankäufe, insbesondere Sonderangebote.
- Übrig gebliebene Speisen in geschlossenen Dosen im Kühlschrank lagern und baldmöglichst essen oder ggf. einfrieren.
- Erst prüfen – dann entscheiden: Verlassen Sie sich auf Ihre Sinne, ob ein Lebensmittel noch genießbar ist oder nicht.
- Achten Sie auf die Temperatur- und Lagerhinweise. Packen Sie länger haltbare Lebensmittel im (Kühl-) Schrank nach hinten und Produkte, die schnell aufzubrauchen sind, nach vorne.



## … Zum Weiterlesen



Verbraucherzentrale:  
Kreative Resteküche  
Einfach – schnell – günstig  
2. Auflage 2012  
232 Seiten, Düsseldorf  
Bestell-Nr. ETo2  
Preis 9,90 Euro

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: [www.vz-nrw.de/lebensmittelverschwendung](http://www.vz-nrw.de/lebensmittelverschwendung)

Bildungsmaterialien für Schulen:  
[www.vz-nrw.de/wertschätzung](http://www.vz-nrw.de/wertschätzung)

**verbraucherzentrale**

*Nordrhein-Westfalen*

Verbraucherzentrale NRW e.V.  
Mintropstr. 27  
40215 Düsseldorf  
Tel.: 0211/3809-121  
E-Mail: [ernaehrung@vz-nrw.de](mailto:ernaehrung@vz-nrw.de)  
[www.vz-nrw.de/ernaehrung](http://www.vz-nrw.de/ernaehrung)

Best.-Nr. ES12  
Text: Sonja Pannenbecker, Frank Waskow  
Stand: Februar 2013



Gedruckt auf 100% Recyclingpapier, ausgezeichnet mit dem Blauen Engel