



LANDKREIS STADE
Stärke · Vielfalt · Zukunft

BIS ZUM LETZTEN KRÜMEL LEBENSMITTEL WERTSCHÄTZEN

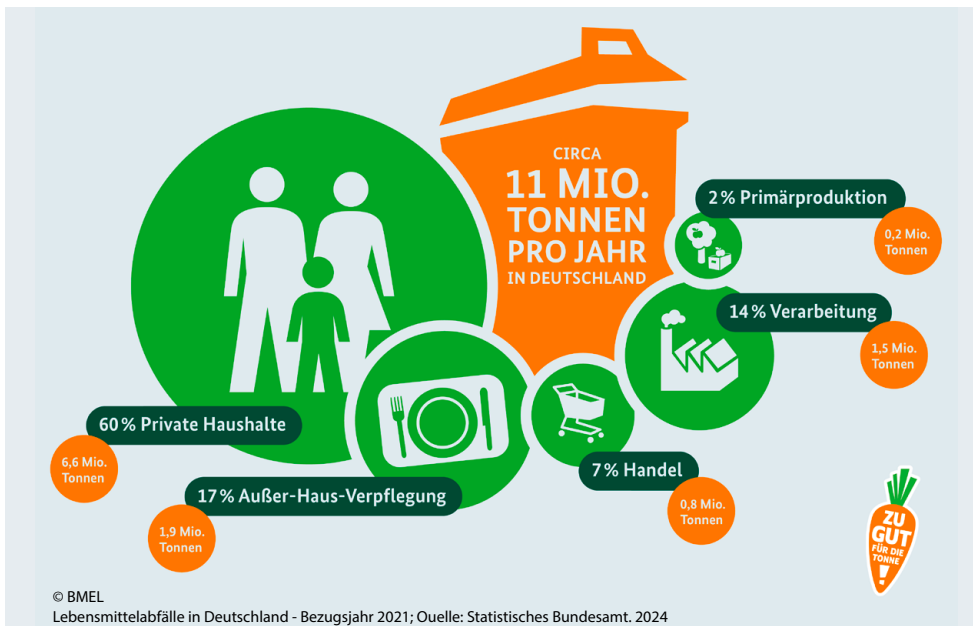
Tipps und Informationen für einen
bewussten Umgang mit Lebensmitteln



LEBENSMITTEL WERTSCHÄTZEN – TIPPS UND INFORMATIONEN

Diese Broschüre soll mit Informationen und Tipps zu einem wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln anregen, weil ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln einen großen Einfluss auf Umwelt und Klima hat.

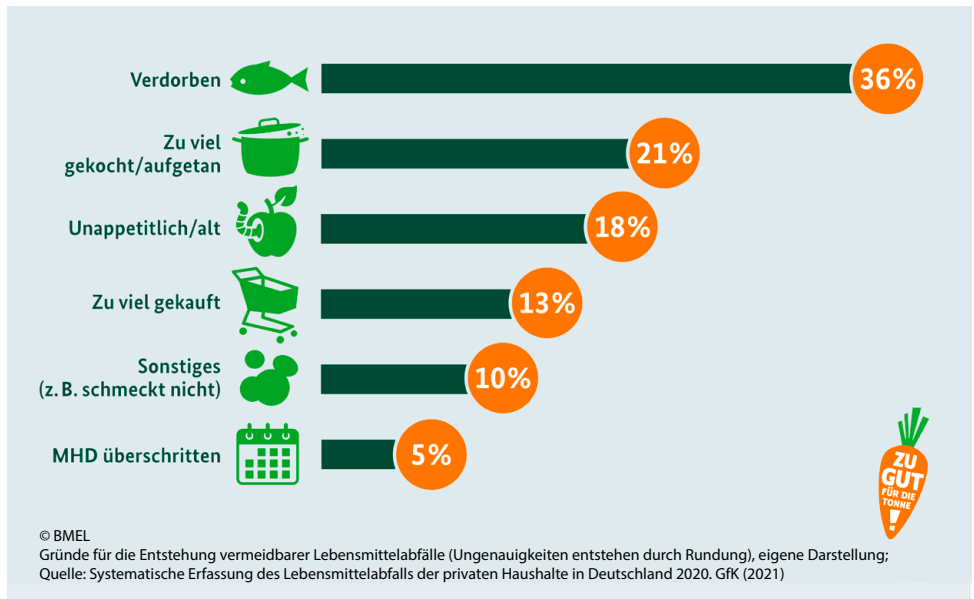
Weltweit werden ca. ein Drittel aller Lebensmittel verschwendet. In Deutschland sind es **jedes Jahr fast 11 Millionen Tonnen** Lebensmittel, die weggeworfen werden. Davon entfallen **6,6 Millionen Tonnen** auf die Privathaushalte. Das entspricht **ca. 79 Kilogramm pro Kopf** und Jahr.



Ziel der vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft vorgelegten »Nationalen Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung« auf Handel- und Verbraucherebene ist es bis 2030 die Lebensmittelabfälle in Deutschland zu halbieren, um damit die auf den Lebensmittelkonsum zurückzuführenden Treibhausgasemissionen um ca. 10 Prozent zu reduzieren.

Warum landen Lebensmittel im Müll?

Jedes Jahr werden in deutschen Haushalten Tonnen von Lebensmitteln wegwerfen – oft wegen abgelaufener Mindesthaltbarkeitsdaten, unüberlegtem Einkaufsverhalten oder weil schlichtweg die Menge überschätzt wurde. Haushalte mit älteren Menschen fallen positiv auf: Sie werfen deutlich weniger Lebensmittel weg. Oftmals ist dies auf eine bewusste Planung, das Erleben von Entbehrungen und eine größere Wertschätzung für Lebensmittel zurückzuführen. Ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln ist nicht nur gut für den Geldbeutel, sondern auch für unsere Umwelt.



Was sind die Folgen?

Verschwendung von Ressourcen

Für Produktion, Lagerung und Transport von Lebensmitteln werden Ressourcen wie Wasser, Düngemittel, Technik, Ackerflächen und Energie verbraucht. Wenn die produzierten Lebensmittel weggeworfen werden, werden diese Ressourcen vollkommen unnötig verschwendet. Für die Abfallentsorgung der weggeworfenen Lebensmittel wird noch zusätzlich Energie verbraucht.

Freigesetzte Emissionen belasten die Umwelt.

Schätzungsweise 30 Prozent der weltweiten Treibhausgase hängen mit unserer Ernährung zusammen.

1 kg Rindfleisch 15.420 l Wasser 12.290 g CO ₂ -Äquivalente	1 kg Röstkaffee 18.900 l Wasser 470 g CO ₂ -Äquivalente	1 kg Käse 5.060 l Wasser 5.820 g CO ₂ -Äquivalente
--	--	---

Quelle: BMEL 2022 und Verbraucherzentrale

Ca. 830 Millionen Menschen weltweit hungern. Alle dreizehn Sekunden stirbt ein Kind unter 5 Jahren an den Folgen von Hunger, obwohl laut einer Untersuchung der Food and Agriculture Organisation (FAO) bis zu zwei Milliarden Menschen zusätzlich ernährt werden könnten, wenn wir weniger Lebensmittel verschwenden würden.

Tipps für einen bewussten Umgang mit Lebensmitteln

GUT PLANEN

Wer gut plant und nur das kauft, was tatsächlich benötigt wird, reduziert nicht nur die Lebensmittelverschwendung, sondern schont auch noch seinen Geldbeutel.

- Vorräte regelmäßig kontrollieren.
- Liste anlegen mit Lebensmitteln, die immer vorrätig sein sollten
- Wochenplan erstellen.
- Portionsplaner nutzen, wenn für viele Personen gekocht wird
- Einkaufsliste schreiben. Evtl. eine digitale Liste erstellen und mit Familie und/oder Haushaltsmitglieder teilen.
- Eigene Taschen, Kisten und wiederverwendbare Obst- und Gemüsebeutel zum Verstauen der Lebensmittel mitzunehmen spart Geld und schützt die Umwelt.



BEWUSST EINKAUFEN

- Nicht hungrig einkaufen
- Sich Zeit nehmen/Lebensmittel bewusst auswählen.
- Bald abgelaufene Lebensmittel nur kaufen, wenn diese zeitnah verwertet werden.
- Großpackungen nur nutzen, wenn sie mit jemandem geteilt werden können oder wirklich aufgebraucht werden.
- Auch mal Obst und Gemüse kaufen, das nicht den gängigen »Schönheitsnormen« entspricht.
- Möglichst regional und saisonal einkaufen.

Es besteht die Gefahr, dass Lebensmittel bereits auf dem Transport oder beim Umladen verderben. Regionale Waren benötigen nur kurze Transportwege, sodass als weiterer Vorteil CO₂-Emissionen eingespart werden.

RICHTIG LAGERN

Eine optimale Lagerung von Lebensmitteln verlängert die Haltbarkeit.

- Kühlketten nicht unterbrechen. Für den Transport von leicht verderblichen Lebensmitteln Isoliertüten, Kühltaschen oder -boxen nutzen.
- Rohes Fleisch oder rohen Fisch nach dem Einkauf sofort in den Kühlschrank einräumen
- Brot in einem Brotkasten oder Tontopf mit Deckel vor Austrocknung schützen.
- Käse in luftdurchlässiger Verpackung z. B. Butterbrotpapier lagern
- Tomaten, Bananen, Äpfel, Aprikosen und Pflaumen getrennt aufbewahren, da anderes Obst und Gemüse durch das abgegebene Reifegas Ethylen schneller altert und verdirbt
- Viele Gemüsesorten, wie z. B. Erbsen, Radieschen, Möhren oder Brokkoli sind kühlschrankverträglich, anderen wie Auberginen, Gurken und Tomaten reicht eine kühle Zimmertemperatur.
- Das Grün bei Kohlrabi, Radieschen und Möhren vor der Lagerung entfernen.
- Exotische Früchte, wie Bananen, Mango, Trauben oder Ananas bei Zimmertemperatur lagern.
- Heimisches Obst kühl lagern.
- Beerenfrüchte wie Erdbeeren erst kurz vor dem Verzehr waschen.
- Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch mögen es gerne trocken und dunkel, am besten getrennt.
- Inhalt angebrochener Packungen in dicht schließende Behälter umfüllen.
- Geöffnete Konserven umfüllen und zeitnah verbrauchen.
- Lebensmittel im Kühlschrank und Vorratsregal so anordnen, dass ältere Produkte vorn stehen und zuerst verbraucht werden.

HALTBARKEIT BEACHTEN

»Mindestens haltbar bis...« bedeutet nicht ungenießbar ab

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) steht auf vielen verpackten Lebensmitteln und bedeutet:

Das Lebensmittel

- hält sich ungeöffnet und richtig gelagert mindestens bis zu diesem Datum.
- behält bis zu dem Datum seinen typischen Geruch, Geschmack und Nährwert.
- ist häufig noch länger gut.
- darf auch noch nach diesem Datum verkauft werden.

Vertrauen Sie Ihren Sinnen: Testen Sie anhand von Aussehen, Geruch und Geschmack, ob das Lebensmittel noch genießbar ist. Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist **kein Verfallsdatum** und auch **kein Wegwerfdatum**.

»Zu verbrauchen bis...«

Das Verbrauchsdatum (VD) steht auf leicht verderblichen Lebensmitteln wie Hackfleisch, Fisch, Geflügel oder fertigen Schnittsalaten und es bedeutet:

Das Lebensmittel

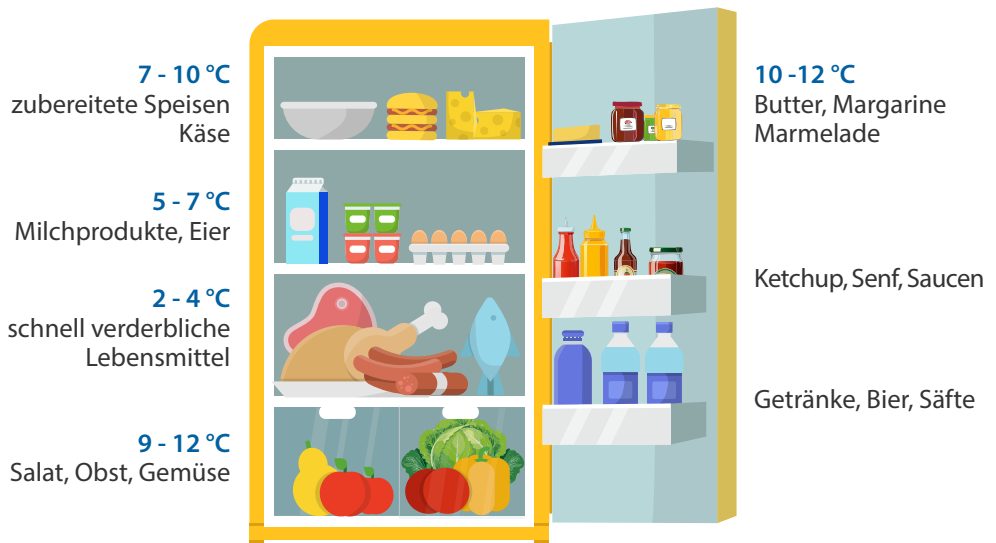
- soll nach Ablauf des Datums nicht mehr verzehrt werden.
- es könnten gefährliche Keime enthalten sein, die man weder schmecken, riechen oder sehen kann.
- muss entsorgt werden.

Das Verbrauchsdatum ist ein Wegwerfdatum.

KÜHLSCHRANK RICHTIG NUTZEN

Kühlschränke haben mehrere Temperaturzonen, die unter anderem von der eingestellten Temperatur am eigenen Kühlschrank abhängig sind. Die optimale Temperatur liegt bei **5 bis 7 °C** für den mittleren Bereich des Kühlschranks. Ein Kühlschrank, der **nur ein Grad zu kalt** eingestellt ist, verbraucht **fünf Prozent mehr Strom**.

- Oberstes Fach (ca. **7 - 10 °C**): Zubereitetes, Torten, Kuchen, Käse
- Mittleres Fach (**5 - 7 °C**): Milchprodukte wie Milch, Joghurt, Quark, Sahne und Eier
- Unteres Fach auf der Glasplatte (**2 - 4 °C**): Leicht verderbliche Lebensmittel wie rohes Fleisch oder Fisch und Wurst
- Gemüsefach (**9 - 12 °C**): Gemüse wie Karotten, Brokkoli und Paprika, Salat, Kräuter. Obst wie Äpfel, Erdbeeren oder Kirschen, aber keine Zitrusfrüchte.



Achten Sie auf Hygiene!

Der Kühlschrank bietet eine große Keimgefahr, daher sollte besonders das Gemüsefach regelmäßig mit warmem Wasser, Reinigungsmittel und einem Schuss Essig ausgewischt werden.



LEBENSMITTEL KOMPLETT VERWERTEN

- »From leaf to root«, zu Deutsch »Vom Blatt bis zur Wurzel«, steht für die Idee, genießbare Teile von Obst und Gemüse wie Blätter, Wurzeln, Stiele oder Schalen mit zu verwerten. Im Internet findet man dazu viele Rezeptvorschläge.
- »Nose-to-Tail«, zu Deutsch »Vom Kopf bis Schwanz«, steht für eine Ganztiernutzung. Aus Respekt dem Tier, der Natur und der Umwelt gegenüber sollen möglichst alle Teile von einem geschlachteten Tier verwertet werden. Voraussetzung ist ein Umdenken der Konsumentinnen und Konsumenten und eine Änderung des Konsumverhaltens.

RESTE VERWERTEN

- Aus Gemüseresten und -schalen eine Brühe kochen.
- Gemüsereste für einen Eintopf verwenden.
- Aus den Schalen von Rote Bete, Pastinake oder den Blättern von Wirsing und Grünkohl Chips herstellen.
- Obstreste zu Marmelade verarbeiten.
- Brotreste können eingefroren und wieder aufgebacken werden.
- Restekochen mit Freunden oder der Familie veranstalten.
- Im Restaurant maßvoll bestellen und ggf. Reste mitnehmen.
- Reste-Rezepte-Apps nutzen.

LEBENSMITTEL HALTBAR MACHEN

Es gibt verschiedene Verfahren, wie Einfrieren, Einlegen, Einkochen, Trocknen oder Fermentieren, mit denen Vorräte lange haltbar gemacht werden können. Für größere Mengen empfiehlt es sich, die Verpackungen mit Inhalt und Datum zu beschriften.

Einfrieren

Frisch gekaufte Lebensmittel, aber auch fertig gekochte Speisen werden in Gefrierbeuteln oder geeigneten Behältern in der Gefriertruhe oder Gefrierfach aufbewahrt.

- Obst und Gemüse vor dem Einfrieren waschen und putzen.
- Gemüse zusätzlich blanchieren.
- Unterschiedliche Haltbarkeit gefrorener Lebensmittel beachten.
- Gekochte Reste luftdicht verpacken.
- Auf Hygiene achten, da Bakterien im Gefrierschrank überleben können.
- Fleisch beim Auftauen nicht mit dem Abtauwasser in Kontakt kommen lassen und nicht erneut einfrieren.
- Frische Produkte im Kühlschrank auftauen.

Einkochen

Obst und Gemüse, Fleisch, Wurst, Kuchen oder gekochte Speisen lassen sich durch Einkochen länger haltbar machen. Hierbei werden die Lebensmittel in spezielle Gläser mit Dichtungsringen gefüllt und in einem Wasserbad erhitzt. Durch die Erwärmung entsteht im Glas ein Überdruck, da sich Luft und Wasserdampf ausdehnen. Beim Abkühlen entsteht dann ein Unterdruck, der die Gläser luftdicht verschließt und die Lebensmittel somit lange frisch hält.

- Lebensmittel, die eingekocht werden sollen, müssen immer frisch und hygienisch einwandfrei sein.
- Zucker verbessert die Haltbarkeit und den Geschmack von eingekochten Früchten.
- Einkochtes sollte, kühl, trocken und lichtgeschützt gelagert werden.
- Beim Einkochen muss immer sorgfältig und hygienisch gearbeitet werden.

Einlegen

Beim Einlegen werden Gemüse wie Gurken oder Paprika mit einem Sud aus Öl, Essig, Salz oder Alkohol übergossen, der schädliche Mikroorganismen hemmt.

Fermentieren

Eine besondere Form des Einlegens ist das Fermentieren. Beim Fermentieren wird das Obst oder Gemüse in eine Salzlake eingelegt. Bakterien, die zur Fäulnis führen, sterben in dem Milieu ab. Milchsäurebakterien, die in vielen Gemüsesorten vorkommen, verstoffwechseln Sauerstoff und Kohlehydrate, sodass der pH-Wert sinkt. Die Lebensmittel werden sauer und bleiben länger haltbar. Am besten eignen sich Gemüsesorten wie Kohl, Radieschen, Kürbis oder Karotten. Weichere Gemüsesorten zerfallen bei der Fermentation.

Trocknen/Dörren

Beim Trocknen der Lebensmittel wird Wasser durch Wärmeeinwirkung entzogen. Getrocknet werden kann im Backofen oder Dörrautomaten. Aber auch eine Trocknung an der Luft, idealerweise mit einer geringen Luftfeuchtigkeit und einer Raumtemperatur von 30 Grad Celsius, ist möglich. Die Lebensmittel sind länger haltbar, weil sich die Mikroorganismen bei einer geringen Restfeuchte von 8 bis 20 Prozent nicht mehr vermehren können. Getrocknete Lebensmittel verschlossen, dunkel und trocken lagern.

RESTE TEILEN

- Bekannte oder Freunde fragen, ob Bedarf besteht.
- Foodsharing-Plattformen nutzen. Die vier bekanntesten sind:
 - **foodsharing** Rettung von Lebensmitteln aus privaten Haushalten und Betrieben. Auf einer Karte sind Fairteiler, öffentlich zugängliche Regale und Kühlschränke, verzeichnet, an denen Lebensmittel kostenlos abgeholt oder vorbeigebracht werden können. In sog. Essenskörben können eigene überschüssige Lebensmittel angeboten oder bei anderen abgeholt werden. Informationen unter www.foodsharing.de
 - **UXA** Lebensmittel mit Ablaufdatum können über die App eingestellt werden, Interessenten vereinbaren Treffpunkt für Übergabe.
 - **Olio** Nachbarn werden über die App vernetzt, auch gekochtes Essen kann zum Verschenken angeboten werden.
 - **Too Good To Go** lokale Unternehmen wie z. B. Bäckereien bieten übrig gebliebene Lebensmittel über die App günstiger an. Die Kunden erhalten Überraschungspakete. Bezahlt wird im Voraus per paypal oder Kreditkarte.

SONSTIGE TIPPS

- Säure- und salzhaltige Lebensmittel **gehören nicht** in Alufolie. Kleine Bestandteile des Metalls können in die Lebensmittel übergehen. Gesundheitliche Gefahren sind laut dem Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) nicht ausgeschlossen.
- »Schrumpeliges Gemüse« wie Möhren, Pastinaken, Radieschen oder Kartoffeln werden nach 10 bis 12 Stunden in Wasser eingelegt im Kühlschrank wieder knackig.
- Wenn Speisen vor dem Einfrieren püriert werden, verkürzt sich die Haltbarkeit.
- Zu weich gewordene Kekse werden wieder knusprig, wenn eine Scheibe Brot für einen Tag mit in die Dose gelegt wird.
- Ausgetrockneter Käse wird wieder weich, wenn er für 20 bis 30 Minuten in Milch eingelegt wird.
- Weich gewordene Chips werden im Backofen nach drei Minuten bei 180 Grad oder nach 30 Sekunden in der Mikrowelle wieder kross.
- Lebensmittel, die von Schädlingen, wie Milben, Käfern oder Motten befallen sind, sind **nicht mehr für** den Verzehr geeignet. Bei einem Befall reinigen Sie die Vorratsschränke gründlich mit Essigwasser reinigen und regelmäßig kontrollieren.
- Klimaschonendes Essen ist pflanzenbetont.

WENN SIE DOCH MAL ETWAS WEGWERFEN MÜSSEN

- Entsorgen Sie die Lebensmittel unverpackt in der Biotonne und nicht in der Restabfalltonne! Kompostierbare Biobeutel sind nicht zugelassen. Nutzen Sie für feuchte Abfälle ausschließlich Papierbeutel, Küchenkrepp und Zeitungspapier.
- Oder geben Sie die organischen Küchenabfälle auf den eigenen Komposthaufen. Da gekochte Speiseabfälle aber Ungeziefer anlocken können, diese besser in der Biotonne entsorgen.

Weitere Informationen unter abfall.landkreis-stade.de

EINE AUSWAHL FÜR WEITERE INFORMATIONEN

Allgemeine Informationen

www.bzfe.de - Bundeszentrum für Ernährung

www.bmel.de - Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

www.verbraucherzentrale.de - Verbraucherzentrale

www.verbraucherzentrale.de/portionsplaner - Portionsplaner für viele Gäste

www.bzfe.de/vorratsschaedlinge - Informationen und Tipps zu verschiedenen Vorratsschädlingen

www.zugutfuerdietonne.de - Initiative des Bundeslandwirtschaftsministeriums für Lebensmittelwertschätzung

Lebensmittel retten

www.mundraub.org - Onlineplattform zum Finden von öffentlichen Obstbäumen und -sträuchern

www.zehn-niedersachsen.de - Ernteprojekt »Gelbes Band« von ZEHN hat das Ziel, dass mehr Obstbäume in Deutschland vollständig abgeerntet werden. Ein Gelbes Band am Obstbaum signalisiert, dass Verbraucherinnen und Verbraucher für den Eigenbedarf die Früchte ohne Rücksprache ernten dürfen.

Onlineshops

www.etepetete-bio.de - Obst und Gemüse, das nicht der Norm entspricht

www.motatos.de - Lebensmittel aus Überproduktion, mit falscher Verpackung oder kurzem MHD

www.sirplus.de - Überschüssige Produkte mit teilweise abgelaufenem MHD

Foodsharing-Apps

foodsharing

Too Good To Go

UXA

Olio

Reste-Rezepte-Apps

Zu gut für die Tonne

Eatsmarter

Restegourmet

Produkt-Scan-Apps

CodeCheck

Yuka

Diese Informationsbroschüre soll als Nachschlagewerk dienen und dazu anregen, das eigene Handeln zu hinterfragen. Als Verbraucherin und Verbraucher kann jede/ jeder Einzelne aktiv etwas tun, um die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren. Die Tipps und Informationen zeigen einen kleinen Ausschnitt aus den vielen verschiedenen Möglichkeiten auf, die zu einer Reduzierung beitragen können.

Bei Fragen oder Anregungen wenden Sie sich bitte an die
Abfallberatung des Landkreises Stade
Tel. 04141 12-8016
abfallwirtschaft@landkreis-stade.de
abfall.landkreis-stade.de

Herausgeber

Landkreis Stade
Amt für Abfall und Kreislaufwirtschaft
Am Sande 2
21682 Stade



Bildnachweise

Wir danken allen Mitarbeitenden, Geschäftspartnern und Lieferanten für die freundliche Unterstützung mit Bildmaterial und Beispielen.

- © BEML
- © Statistisches Bundesamt. 2024
- © iStock - ONYXprj
- © TarikVision - stock.adobe.com

BIS ZUM LETZTEN KRÜMEL - LEBENSMITTEL SORGSAM VERWENDEN!

1. Auflage 2024



LANDKREIS STADE

Stärke · Vielfalt · Zukunft