

Essen ohne Reste

Lebensmittelverschwendung reduzieren

Wenn ein Großteil auch der regionalen Lebensmittel in der Mülltonne landet, sind wir weit entfernt davon, nachhaltig zu sein. Darum gehört das Reduzieren von Abfällen untrennbar zu regionalem und saisonalem Einkaufsverhalten.

In Deutschland landen jährlich rund 12,7 Millionen Tonnen Essen im Müll.

- Der Großteil der Abfälle entsteht mit 55 % (7,0 Mio. Tonnen) in privaten Haushalten. Somit wirft jeder in Deutschland im Durchschnitt etwa 85 Kilogramm Lebensmittel im Jahr weg.
- Die restlichen 45 % teilen sich wie folgt auf: 11 % stammen aus der Landwirtschaft (Nachernteverluste), 17 % aus der Verarbeitung, 13 % aus der Gastronomie und 4 % aus dem Handel.

Das Einsparvolumen allein in Privathaushalten ist daher enorm.

Lebensmittelabfälle vermeiden - so geht's

- **Gut planen:**
Wer zu viel kauft, wirft am Ende auch viele Lebensmittel weg. Ein Blick in den Kühlschrank und Vorratsschränke vor dem Einkauf hilft, Doppelseinkäufe oder unnötige Einkäufe zu vermeiden.
- **Richtig lagern:**
Nicht alle Lebensmittel mögen es gleichermaßen kalt, warm, trocken oder feucht. Falsch gelagert, verlieren Nahrungsmittel schneller an Geschmack oder verderben. Um das zu vermeiden, bedarf es neben einer Grundausstattung an Behältnissen auch der notwendigen Kenntnisse in Sachen Lebensmittelaufbewahrung:
 - Um Brot länger aufzuheben, sollte es vor dem Austrocknen geschützt sein – zum Beispiel in einem Brotkasten oder Tontopf mit Deckel.
 - Milcherzeugnisse wie Käse, Butter, Joghurt und Milch gehören in den Kühlschrank. Die Faustregel: Gut verschlossen und am besten originalverpackt, fühlen sich Milchprodukte im mittleren Bereich des Kühlschranks am wohlsten.
 - Getrocknete Nudeln sind mindestens bis zu einem Jahr haltbar. Wichtig ist, dass man sie bei Raumtemperatur, trocken und gut verschlossen lagert.
 - Fleisch und Wurst sind leicht verderbliche Lebensmittel und gehören direkt nach dem Einkauf in den Kühlschrank.
 - Fast alle Gemüsesorten sind kühl-schrankverträglich. Auberginen, Tomaten, Kartoffeln und Kürbis sollten lieber nicht so kalt lagern.
 - Manche Obstsorten bewahren ihre Frische und Vitamine nur gut gekühlt in einer offenen Plastiktüte, andere reagieren empfindlich auf Kälte. Es gilt die Faustregel: Heimisches wie Apfel, Kirsche oder Zwetschge können kühl lagern, Exotisches wie Mango, Banane oder Zitrusfrucht gehört nicht in den Kühlschrank. Ausnahmen: Feigen und Kiwis.
 - Einige Obst- und Gemüsesorten entwickeln mit der Zeit das Reifegas Ethylen. Dieses sorgt dafür, dass anderes Obst und Gemüse in der Nähe schneller altert und verdirbt. Zu den besonders starken Ethylen-Produzenten gehören un-

ter anderem Tomaten, Äpfel, Aprikosen und Pflaumen. Am besten verhindert man das vorzeitige Verderben, in dem man diese Obst- und Gemüsesorten getrennt aufbewahrt.

- **Probieren vor wegwerfen:**

Nicht alle Lebensmittel, deren Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist, müssen in den Abfall – verlassen Sie sich auf Ihre eigenen Sinne. Bei leicht verderblichen Lebensmitteln wie frischem Fisch oder Geflügel sollten Sie das Verbrauchsdatum aber auf jeden Fall im Blick haben.

- **Reste kreativ verwerten:**

Aus Resten lassen sich oft leckere Mahlzeiten, Saucen oder Fruchtshakes herstellen. Entdecken Sie neue Kreationen und Verarbeitungstechniken. Anregungen finden Sie z. B. über die ["Beste Reste App" des BMEL](#).

- **Reste haltbar machen:**

Reste können meist auch gut eingefroren werden und bei Gelegenheit – wenn es mal schnell gehen muss aufgetaut und konsumiert werden.

Veronika Grossenbacher, Evang. Bauernwerk (2020)

Quellen und weiterführende Seiten:

BMEL: <https://zugutfuerdietonne.de/tipps/>

Umweltbundesamt: <https://www.umweltbundesamt.de/themen/wider-die-verschwendung>

<https://von-daheim.de/aktionen/lebensmittelretter/>