

2017

# Verbraucher konkret Lebensmittel wertschätzen

Liebe Leserin,  
lieber Leser

*jedes Jahr landen fast zwanzig Millionen Tonnen Lebensmittel auf dem Müll! Sie entstehen auf dem Feld, beim Verarbeiter, im Handel, in der Kantine und auch in unseren Haushalten. Entsorgt wird, was nicht mehr schön aussieht oder verdorben ist. Das kostet Arbeit, Energie, Rohstoffe und – Geld. Fachleute schätzen, dass ein Durchschnittsdeutscher etwa ein Fünftel seines Lebensmitteleinkaufs ungenutzt und ungegessen wegwirft. Das kostet ihn unfassbare 350 Euro im Jahr. Geld, das besser ausgegeben werden kann: für hochwertigere Lebensmittel*



Heike Hauenschild,  
Präsidentin des DHB  
– Netzwerk Haushalt



Georg Abel,  
Geschäftsführer  
der VERBRAUCHER  
INITIATIVE

*oder den Restaurantbesuch beispielsweise. Ob cleverer Einkauf, richtige Lagerung oder leckere Resteküche – Sie können den verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln selbst gestalten. Wertschätzen und sparen gehören beim Thema Lebensmittel zusammen. Dieses Faltblatt gibt Ihnen dafür Anregungen und Tipps.*

*Lassen Sie es sich schmecken!*

*Ihre Heike Hauenschild  
und Ihr Georg Abel*

## Clever einkaufen

Ein Monateinkauf – direkt für die Tonne? Schwer vorstellbar, doch tatsächlich werfen die Deutschen zwischen zehn und 15 Prozent dessen, was sie im Jahr für Lebensmittel ausgeben, praktisch aus dem Fenster, weil sie die Lebensmittel ungenutzt wegwerfen. Wer das vermeiden will, setzt am besten schon beim Einkauf an.

Nicht selten bestimmen alte Gewohnheiten, Stress und spontane Lust, was, wie viel und wie wir einkaufen. Doch vor dem Einkaufen steht das Nachdenken. Ein Magnetblock am Kühlschrank, eine Kreidetafel an der Wand, ein gut sichtbar liegender Block – so entsteht eine Einkaufsliste ganz von selbst.

Wenn der Magen knurrt, fällt es schwer, in der Fülle verlockender Angebote die Mengen richtig abzuschätzen. So simpel wie leicht umsetzbar ist daher eine wichtige Regel für den bewussten Einkauf: Essen Sie, bevor Sie aufbrechen.

Nutzen Sie für kleine Einkäufe einen Handkorb. Eine Tüte Milch, drei Äpfel und eine Packung Kekse verlieren sich im großen Einkaufswagen, leichtherzig legen wir noch das eine oder andere dazu. Die Folgen zeigen sich an der Kasse und zu Hause, wo das Überflüssige oft in die Tonne wandert.

Ein weiterer großer Verführer sind Angebote wie „Nimm zwei – zahl eins“. Mehr als nötig einzukaufen fühlt sich wie Sparen an. Auch wenn die große Menge günstiger ist, lohnt sich der Kauf nicht, wenn später die Hälfte davon weggeworfen wird.



**Frisch und unversehrt.** In den Auslagen der Obst- und Gemüseabteilung sieht es immer appetitlich aus. Doch ein genauer Blick hilft: Eine Tomate mit matschiger Stelle beispielsweise wird zu Hause schnell verderben. Liegt sie in einer Verpackung mit anderen, wird sie diese „anstecken“. Was schon im Laden matschig oder welk wirkt, wird umso schneller unansehnlich oder schlecht.



Bundesverband

Die Verbraucher  
Initiative e.V.

## Was zu Hause weggeworfen wird



## Geld & Energie

Lebensmittel wegzuworfen kostet Geld und Energie. Zum Beispiel:

- 400 g Brot = 78 Cent oder 76 Stunden im Internet surfen.
- 200 g Quark = 60 Cent oder zehn Stunden fernsehen.
- 100 g Schinken = 1,99 Euro oder halbe Stunde Haare föhnen.

Auf [www.resterechner.de](http://www.resterechner.de) erfahren Sie, wie viel Geld und Energie Sie sparen können.



## Restaurant & Kantine

In immer mehr Restaurants haben Gäste die Wahl und können kleinere Portionen wählen. Ist der Hunger kleiner als die Portion, nehmen Sie den Rest mit nach Hause. Diese „Doggy Bags“ sind in den USA üblicher als bei uns – aber das können wir ja ändern. Auch Kantinen bieten manchmal kleinere Portionen, dafür mit der Möglichkeit eines „Nachschlags“ an.



**Umsichtiger Transport.** Stapeln Sie Ihre Einkäufe so in Rucksack, Einkaufstrolley oder Kofferraum-Kiste, dass Druckstellen vermieden, die zarten Deckel von Joghurt und Quark nicht aufgedrückt und die Tiefkühl-Erbsen nicht aufgetaut werden. Um Tiefkühlware kalt zu halten, haben sich Isoliertüten bewährt. Dort können auch Butter und Feinkostsalate mitreisen. Obst und Gemüse sind dagegen meist sicherer in einem separaten Beutel, in dem Möhren, Blumenkohl und Kohlrabi unten, Bananen, Tomaten und Erdbeeren oben liegen.

**Ewig haltbar durch Chemie?** Konservierungsstoffe haben einen schlechten Ruf, aber eine wichtige Funktion: Nach aufwendigen Prüfungen und Bewertungen sind sie ausschließlich für verarbeitete Lebensmittel zugelassen. In der Zutatenliste sind Stoffe dieser Gruppe mit ihrer Funktion (Konservierungsstoff)

sowie ihrem Namen oder der E-Nummer gekennzeichnet. Konservierungsstoffe verlängern die Haltbarkeit – aber sie vollbringen keine Wunder. Verlassen Sie sich also nicht allein auf chemische Hilfe. Hinsehen, Schmecken, Riechen und gute Lagerung bleiben das A und O.

**Reduziert ist auch noch gut.** Geht es um Fehllieferungen, Lagerräumungen oder Ware, deren Mindesthaltbarkeitsdatum näher rückt, bieten Händler Lebensmittel oft zum reduzierten Preis an. Wer hier zugreift, schont sein Budget (probiert vielleicht auch bisher Unbekanntes aus) und rettet Produkte vor dem Abfall – wenn sie denn schnell verbraucht werden. Übrigens: Auch preisreduzierte Lebensmittel müssen in einwandfreiem Zustand sein. Zeigt sich zu Hause, dass ein Produkt aus dem „Schnäppchen-Regal“ verdorben ist, muss der Händler Ersatz leisten.

# Gut informiert

**Auf Lebensmittelverpackungen finden Sie Informationen, die für den Kauf wichtig sein können.**

**Handelsklassen** beschreiben nur die Optik. Sie sind ein Instrument, mit dem sich Anbieter und Händler über Größen, Farben, Formen usw. und damit über die Preise verständigen. Über den Geschmack, das Verhalten in Topf und Pfanne oder die Haltbarkeit sagen sie nichts.

**Mindesthaltbarkeit** ist das Datum, bis zu dem ein Hersteller sein Qualitätsversprechen halten muss. Bis dahin garantiert er Farbe, Geschmack, Konsistenz und Nährstoffgehalte sowie die Verarbeitungseigenschaften. Auf Trockenprodukten beschränkt sich das MHD meist auf Monat und Jahr; auf hochprozentigem Alkohol, Zucker und vielen anderen

Lebensmitteln muss es gar nicht auftauchen. In der Regel ist das Produkt nach seinem Ablauf noch lange nicht ungenießbar. Vertrauen Sie auf Ihre Sinne: Schlecht ist es, wenn Sie Schimmel oder eigenartige Farbveränderungen sehen, wenn Geruch und Geschmack unangenehm abweichen, wenn Flüssiges plötzlich zähflüssig, Sahniges jetzt flockig oder Klares nun schlierig ist.

Das **Verbrauchsdatum** begleitet frische Lebensmittel, die sehr leicht durch Mikroorganismen verderben: Hackfleisch, frisches Geflügel, Rohmilch oder auch Gemüsesprossen – wer sie nach dem Verbrauchsdatum noch isst, riskiert eine Lebensmittelvergiftung.

**Übrigens:** Sobald das Produkt geöffnet ist und Luft, Feuchtigkeit und Mikroorganismen eindringen können, haben Mindesthaltbarkeit und Verbrauchsdatum keine Bedeutung mehr.



# Richtig lagern

**Sobald Früchte geerntet, Milch geöffnet und Fleisch geschnitten ist, geht es mit ihrer Qualität bergab. Wie schnell sie verderben, hängt von ihrer Struktur und von der Umgebung ab.**

Damit sie lange frisch und appetitlich bleiben, gehört jedes Lebensmittel an seinen Platz: Wurst, Käse, Milchprodukte, Sahne etc. – was Sie im Supermarkt aus dem Kühlregal nehmen, muss auch zu Hause in den Kühlschrank. Am wärmsten ist es hier in den Türen, die kälteste Stelle ist unten auf der Glasplatte. Dort, wo 0 – 4°C herrschen, halten sich Fleisch, Fisch und Wurst am besten. Flaschen gehören in die Tür, Gemüse ins untere Fach.

Lebensmittel trocknen auch im Kühlschrank aus und nehmen die Aromen aus der Umgebung an. Kühlen Sie daher die übrig gebliebenen Nudeln, die halbe Paprika, den Käse etc. verpackt bzw. abgedeckt. Da Mikroorganismen auch über die Hände übertragen werden, decken Sie die Reste der Aufschnittplatte mit Frischhaltefolie ab statt sie zurück in die Verpackungen zu stecken.

Der Kühlschrank ist nicht für alle Früchte und Gemüse ideal. So verlieren Auberginen und Paprika dort an Aroma, Erdbeeren und Bananen bekommen schnell matschige Stellen.

**Obstschale.** Nasch-Früchte schmecken bei Zimmertemperatur einfach besser. Lagern Sie nur das offen, was nicht in den Kühlschrank sollte oder für den unmittelbaren Verzehr bestimmt ist. Tomaten, Äpfel und Bananen sollten getrennt voneinander und abseits von Beerenobst und anderen Früchten liegen. Wie gut sie sich halten, hängt entscheidend von ihrer Nachbarschaft ab. Denn

Früchte scheiden den Signalstoff Ethylen aus. Je mehr Ethylen in der Luft ist, desto schneller sind die Früchte reif. Genau das passiert auch im Obstkorb: Reife Äpfel sorgen dafür, dass umliegende Äpfel, Bananen, Tomaten oder Avocados schneller reifen. Aber Sie können diesen Effekt nutzen: In Gegenwart reifer Äpfel etc. wird Unreifes schneller aromatisch.

**Sauberkeit.** Lebensmittel in sauberen Kühlgeräten halten länger. Auch bei niedrigen Temperaturen können sich dort Schimmel, Hefen und Bakterien ansiedeln und die Lebensmittel befallen. Entfernen Sie daher Kleckereien aller Art sofort, halten Sie das Gemüsefach sauber und trocken, reinigen Sie die Etagenplatten öfters in der Spülmaschine und wischen Sie die Ablaufrinne an der Rückwand aus. Mindestens zweimal im Jahr sollte eine Grundreinigung anstehen.

Dann heißt es: Strom aus, alles raus und alle Flächen mit heißem Wasser und einigen Tropfen Essig gründlich abwischen und trocken reiben.

**Tiefkühltruhe.** Um die Suche zu erleichtern, Lebensmittel sortiert und beschriftet einfrieren.

**Vorratsschrank.** Lagern Sie trockene Produkte nach Anbruch der Packung in luftdicht verschlossenen Behältern. Gläser, Metalldosen etc. sind dafür geeignet. Wer regelmäßig die Fächer leer räumt, Krümel fegt und die Flächen gründlich abwischt, hält unliebsame Vorratsschädlinge fern. Im Vorratsschrank erleichtert Ordnung den Überblick: Backzutaten und Dekoperlchen stehen zusammen, Nudeln werden von Konserven getrennt. Länger haltbare Produkte stehen hinten.



## Wussten Sie, dass ...

- Gemüse und Obst sich besser halten, wenn Folienverpackungen, Tüten usw. eingestochen oder entfernt werden?
  - Salate und andere Blattgemüse frisch bleiben, wenn man sie in ein feuchtes Geschirrhandtuch einschlägt? Auch in einer Schüssel mit etwas Wasser bleiben sie knackig.
- Blumenkohl durch seine eigenen Blätter vor dem Austrocknen geschützt wird? Wählen Sie deshalb Köpfe, die von Blättern umhüllt sind, und lagern Sie den ganzen Kopf ohne Druck im Gemüsefach.
- Papiertüten Feuchtigkeit aufnehmen? Spinat, Salat, Mangold und frische Kräuter gehören daher nicht in Papiertüten.
- man Radieschen, Kohlrabi und Mohrrüben am besten ohne ihre Blätter und eingeschlagen in ein feuchtes Küchentuch im Gemüsefach lagert?
- sich Gerüche und Aromen im Kühlschrank verteilen? Fleisch, Fisch und Käse sollten also so verpackt sein, dass sie weder fremde Gerüche annehmen noch ihren Geruch an die Umgebung abgeben können.
- Holzbretter Lebensmittel Feuchtigkeit entziehen? Sie sind daher keine gute Anrichteplatte für Fleisch, Fisch und Blattsalate. Als Unterlage zum Auftauen sind sie gänzlich ungeeignet.

## Kurz & Knapp



Mit dem Film „Taste the Waste“ und dem gleichnamigen Buch rüttelte Regisseur Valentin Thurn Deutschland wach. Auf [www.tastethewaste.de](http://www.tastethewaste.de) erhalten Sie Hintergrundinformationen und Einblick in die vielfältigen Initiativen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln.

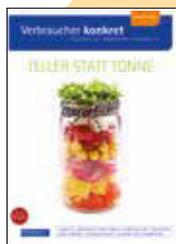
Die bundesweite Initiative „Zu gut für die Tonne!“ ([www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de)) des Bundesernährungsministeriums wendet sich gegen das Wegwerfen wertvoller Lebensmittel. Einfache Tipps, Rezepte für „beste Reste“ und zahlreiche Mitmachaktionen helfen, die Lebensmittelabfälle zu reduzieren.



Das Schulprojekt „Teller statt Tonne“ ([www.teller-statt-tonne.de](http://www.teller-statt-tonne.de)) von Slow Food Deutschland vermittelt Wissen über Lebensmittelverschwendung und deren Auswirkungen auf Hunger und Armut im Globalen Süden.



Mehr zum Thema liefert auch das 16-seitige Themenheft „Teller statt Tonne“ der VERBRAUCHER INITIATIVE. Zusammen mit rund 120 Broschüren aus den Themenfeldern Essen & Trinken, Gesundheit & Haushalt & Umwelt & Nachhaltigkeit finden Interessierte es unter [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com).



# Gelungen Feiern

Gartenpartys, Kindergeburtstage, Einschulungsfeiern – da biegen sich die Tische unter diversen Leckereien. Gute Planung hilft, unbeherrschbare Reste-Berge zu verhindern und aus übriggebliebenem gute „Resteessen“ zu zaubern.

Jeder kennt es, jedem ist es unangenehm: Lebensmittel, die nicht mehr schön aussehen, die zu viel oder langweilig geworden sind, werden allzu oft weggeworfen. Ein planvoller, sorgsamer Umgang mit Obst, Brötchen und Co. entlastet das Gewissen und die Haushaltskasse. Überlegen Sie vorab: Aus welchem Anlass wird geladen, wie viel Hunger bringen die Gäste realistisch mit? Wie viele Personen werden mindestens, wie viele höchstens erwartet? Wie viele Kinder sind dabei? Wissen Sie von Allergien? Wie viele Gäste sind Vegetarier? Und: Planen Sie immer mit gefülltem Magen.

**Restebewusst:** Butter, Getränke, Süßigkeiten und Knabbersachen sollten griffbereit, aber geschlossen warten, bis sie gebraucht werden. Auch gefrorenes Brot kann bei Bedarf schnell aufgebacken werden – es muss aber nicht unbeachtet zum Rest werden. Je besser die Ausgangsqualität der Lebensmittel erhalten bleibt, desto einfacher ist es, sie zu verwerten: Aufläufe, Eintöpfe oder Muffins schmecken auch am nächsten Tag. Rührteige und Blechkuchen lassen sich leicht einfrieren. Bieten Sie Salatdressings und Toppings getrennt vom Salat an. Tiramisu, Heringssalat oder Hackepeter verderben leicht. Bieten Sie sie in kleinen Mengen an. Der Rest bleibt zum Nachfüllen gekühlt.



## Praktische Resteküche

Aus gekochten Resten wird Leckeres: Aus Kartoffeln wird mit Ei und Schinken ein Bauernfrühstück, Nudeln schmecken gebraten mit Gemüse, Käse und Schinken. Gemüsereste eignen sich für eine Suppe, verfeinert mit frischen Kräutern oder Pesto. Bratenreste schmecken als Aufschnitt oder als Salat. Das MAGGI Kochstudio ([www.maggi.de/gegen-food-waste](http://www.maggi.de/gegen-food-waste)) zeigt Ideen, wie übrig gebliebene Lebensmittel verwendet werden können. Videos geben Tipps zum Thema Resteküche. So erfährt man, welche leckeren Gerichte noch gezaubert werden können, wenn mal wieder zu viel Reis oder Kartoffelbrei gekocht wurde. Nestlé ([www.nestle-marktplatz.de](http://www.nestle-marktplatz.de)) gibt online u.a. Tipps, wie der Lebensmittelverschwendung ein Riegel vorgeschoben werden kann. Dort erhält man auch Rezepte, mit denen abgelaufene oder schon ältere Lebensmittel noch gerettet werden können.

