

# Verbraucher konkret

• Themenheft der VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.



SPEZIAL  
ZERO WASTE  
KÜCHE

## LEBENSMITTEL GENIESSEN STATT VERSCHWENDEN

VORBEREITUNG: PLANEN & EINKAUFEN  
ÜBERBLICK: LAGERN & AUFBEWAHREN

Informieren.  
Motivieren.  
Gestalten.

Bundesverband  
Die Verbraucher  
Initiative e.V.



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

*Lebensmittel sind kostbar – doch noch immer werden erschreckend viele für die Mülltonne produziert. Fast 11 Mio. Tonnen waren es laut Umweltbundesamt (UBA) im Jahr 2022 allein in Deutschland. Fast 60 Prozent davon entstanden in den privaten Haushalten – das entspricht rund 75 Kilogramm Lebensmittelabfällen pro Bundesbürger und Jahr. Mit weiteren 18 Prozent schlägt zudem der Außer-Haus-Verzehr in Cafés, Restaurants und Kantinen zu Buche. Auch auf europäischer Ebene ist die Lage alarmierend: Laut Destatis wurden EU-weit im selben Jahr über 59 Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen.*

*Jedes ungenutzte Lebensmittel bedeutet nicht nur unnötigen Abfall, sondern auch Unmengen verschwendeter Ressourcen wie Wasser, Energie, Anbaufläche und Arbeitskraft. Produktionsbedingte Treibhausgasemissionen belasten wiederum massiv das Klima. Doch das muss nicht so sein. Ob durch bessere Planung von Mahlzeiten, effizienteres Einkaufen, sachgerechte Lagerung und eine konsequente Verwertung – jeder Haushalt kann dazu beitragen, Lebensmittelverschwendung zu reduzieren. Zirkularität heißt hier das Zauberwort für eine sichere und zukunftsfähige Ernährung.*

*Lassen Sie uns gemeinsam hinschauen, wie wir unseren Umgang mit Lebensmitteln im Alltag verbessern können – jede kleine Veränderung zählt!*

*Eine anregende Lektüre wünscht Ihnen*

*Miriam Bätzing*

*Referatsleiterin Nachhaltigkeit / Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.*



SPEZIAL

ZERO WASTE  
KÜCHE

## JETZT UNTERSTÜTZER WERDEN.

ab 4,17 Euro / Monat\*

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist die ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherarbeit. Sie können unsere Arbeit als Mitglied unterstützen und unsere vielfältigen Leistungen nutzen. Die Beiträge für die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. sind steuerlich absetzbar, da wir als gemeinnützig anerkannt sind. Wir bieten verschiedene Mitgliedschaften an:

Die **Vollmitgliedschaft** (100,00 Euro/Jahr, ermäßigt 80,00 Euro/Jahr) umfasst u.a. die Beratung durch Referenten und Rechtsanwälte, den Bezug unseres Mitgliedermagazins, den kostenlosen einmaligen Bezug von derzeit rund 130 Broschüren und kostenfreie Downloads verbandseigener Publikationen sowie Preisvorteile bei der mehrmaligen Bestellung unserer Ratgeber.

Bei der **Fördermitgliedschaft** (online 50,00 Euro/Jahr) läuft der Kontakt nur online, Sie erhalten eine Beratung per E-Mail und regelmäßig unsere Mitgliederzeitschrift. Sie können einmalig rund 140 Broschüren als pdf-Datei abrufen.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. (Bundesverband)  
Wollankstraße 134, 13187 Berlin  
Tel. 030/53 60 73-3  
mail@verbraucher.org

B u n d e s v e r b a n d  
Die Verbraucher  
Initiative e.V.

## PLANEN & EINKAUFEN

Lebensmittelverschwendung ist eines der größten Probleme unserer Zeit. Pro Jahr enden in deutschen Haushalten rund 6,3 Mio. Tonnen Lebensmittel unverzehrt im Müll (Statistisches Bundesamt, 2024). Das belastet nicht nur die Umwelt, sondern verschwendet auch wertvolle Ressourcen wie Wasser, Energie und Anbaufläche. Eine vorausschauende Einkaufsplanung kann helfen, Abfälle deutlich zu reduzieren und den Umgang mit Lebensmitteln nachhaltiger zu gestalten. Wie Sie mit guter Planung und bewussteren Einkaufsgewohnheiten nicht nur Müll vermeiden, sondern auch Zeit und Geld sparen, verrät dieses Kapitel.

## PRODUZIERT FÜR DEN MÜLL?

Fast 11 Millionen Tonnen Lebensmittel landen jährlich allein in Deutschland im Müll. Einer Erhebung des Statistischen Bundesamtes (2024) zufolge, entfallen davon 2 Prozent auf die Primärproduktion (d. h. Ernte, Schlachtung, Fang), 15 Prozent auf die Verarbeitung, 7 Prozent auf den Handel, 18 Prozent auf die Außer-Haus-Verpflegung und ganze 58 Prozent auf die privaten Haushalte. Jedes Lebensmittel, das unverzehrt im Müll landet, hat kostbare Ressourcen wie Wasser, Energie und Boden umsonst verbraucht. Das stellt nicht nur eine unnötige Umweltbelastung dar, sondern verstärkt auch den Klimawandel, da durch Produktion, Transport und Entsorgung Treibhausgase freigesetzt werden. Auch die Methanemissionen unzähliger Mülldeponien verschärfen den Treibhauseffekt. Ein weiteres Problem ist Verpackungsmüll. Hinzukommt, dass Böden und Nährstoffkreisläufe durch intensiven Einsatz von Düngemitteln und Pestiziden über Gebühr strapaziert werden. Nicht zuletzt dadurch werden landwirtschaftliche Systeme anfälliger für Klimaveränderungen und Extremwetterereignisse. Ferner spielen Biodiversitätsverluste und Tierwohlgefährdung eine Rolle.

In Anbetracht der akuten Bedrohung durch weltweite Umweltzerstörung und den menschengemachten Klimawandel, die nicht weniger als unsere künftige Ernährungsgrundlage gefährden, ist es dringend geboten, unser Lebensmittelsystem effizienter, nachhaltiger und vor allem kreislauffähiger zu gestalten.

Gefragt ist hier ein entschlossenes Zusammenwirken aller beteiligter Akteure, allen voran die Politik, die die gesetzlichen Weichen stellen muss. So wurde bspw. die Nationale Kreislaufwirtschaftsstrategie (NKWS) im Dezember 2024 vom Bundeskabinett verabschiedet.

Dass fast 60 Prozent der Lebensmittelverschwendung hierzulande auf Privathaushalte zurückzuführen sind, zeigt jedoch, dass nicht zuletzt wir Verbraucher gefragt sind, unseren bisherigen Umgang mit Lebensmitteln zu überdenken. Zum Vergleich: in vielen Ländern des globalen Südens finden Verluste vor allem in der Produktion (Schädlinge, defizitäre Infrastrukturen und Kühlketten etc.) statt. Doch wie kann unser Lebensmittelkonsum kreislauffähiger bzw. zirkulärer werden? Dieses Kapitel verrät, wie Lebensmittelverschwendung durch bessere Planung von Mahlzeiten und effizienteres Einkaufen reduziert und gleichzeitig viel Geld gespart werden kann.

Die Organisation für Ernährung- und Landwirtschaft der Vereinten Nationen (FAO) geht davon aus, dass etwa ein Drittel der Nahrung, die weltweit für den menschlichen Verzehr produziert wird, verloren geht oder verschwendet wird.

## BESSER PLANEN: DER SCHLÜSSEL ZU WENIGER VERSCHWENDUNG

Die Vermeidung von Lebensmittelabfällen beginnt mit einer vorausschauenden und bedarfsorientierten Planung der Einkäufe. Diese setzt voraus, dass Sie bzw. Ihre Haushaltsmitglieder wissen, welche Lebensmittel in den nächsten Tagen in welcher Menge benötigt werden. Folglich ist es sinnvoll, sich auf Mahlzeiten und Gerichte zu verständigen, die allen schmecken und die als nächstes zubereitet werden sollen. Die erste Frage sollte dabei lauten: Sind noch Lebensmittel vorrätig, die zeitnah abzulaufen bzw. zu verderben drohen? Diese sollten Sie möglichst zuerst verwerten, fehlende Zutaten können hinzugekauft werden.

Bei der Planung von Gerichten können digitale Helfer äußerst nützlich sein. In der App „AnyList“ ([www.anylist.com/](http://www.anylist.com/)) z. B., die von allen Haushaltsmitgliedern gemeinsam genutzt werden kann, können unbegrenzt viele Lieblingsrezepte eingepflegt werden. Einmal abgespeichert, können die jeweils benötigten Zutaten mit nur einem Klick auf die integrierte Einkaufsliste hinzugefügt werden. Wurden die jeweiligen Produkte dann eingekauft, können sie ebenso schnell für alle nachvollziehbar von der Liste gelöscht werden. Diese und ähnliche

### FOOD WASTE TAGEBUCH

Um einen besseren Überblick zu gewinnen, welche und vor allem wie viele Lebensmittel im eigenen Haushalt weggeworfen werden, kann es sich lohnen, für ein oder zwei Wochen (ggf. länger) ein Food Waste-Tagebuch zu führen. Notieren Sie sich dafür in einer Übersicht, welche Arten von Lebensmitteln Sie wann und aus welchem Grund entsorgen mussten. Prüfen Sie anschließend: Gibt es ein Muster? Sind bestimmte Produkte häufiger betroffen als andere? Passen Sie Ihr Verbrauchsverhalten ggf. an.

Apps erleichtert die Abstimmung, wenn Einkäufe üblicherweise von mehreren Haushaltsmitgliedern erledigt werden. Selbst spontane Besorgungen werden so zielgerichteter.

Mal wieder zu viel gekauft oder doch lieber bestellt als selbst gekocht? Viele Lebensmittel können eingefroren werden und bleiben so länger erhalten, z. B. Brot oder Butter. Weniger geeignet ist hingegen Obst und Gemüse mit hohem Wassergehalt.

## BESTANDSAUFNAHME

Bei der (Wochen)Planung von Gerichten gilt es zunächst zu prüfen, welche der benötigten Zutaten vorrätig sind und welche neu eingekauft werden müssen. Sammeln Sie zunächst alle benötigten Lebensmittel inklusive konkreter Mengenangaben auf einer Liste. Nehmen Sie sich

dafür ruhig Zeit – Sie sparen diese hinterher im Supermarkt. Digitale Einkaufslisten wie z. B. die App „AnyList“ haben den Vorteil, dass sie automatisch nach Produktgruppen unterteilen. Artikel können mit nur einem Klick ergänzt oder verworfen werden, weshalb die Liste stets übersichtlich und für alle Nutzer aktuell bleibt. Als App auf dem Smartphone ist sie außerdem immer und überall dabei. Selbstverständlich tut es aber auch der normale Einkaufszettel. Idealerweise werden die gewünschten Waren dann in der Reihenfolge notiert, in der sie beim Gang durch den Supermarkt zu finden sind.

## GEZIELTER EINKAUFEN

Wie oft Sie einkaufen gehen müssen, hängt von individuellen Faktoren wie der Haushaltsgröße, der Ladenverfügbarkeit vor Ort sowie von Ihren Lager- und Transportmöglichkeiten ab. Untersuchungen zeigen, dass Haushalte, die ihre

Einkäufe auf ein bis zwei größere Touren in der Woche reduzieren, tendenziell weniger Lebensmittel wegwerfen. Frische und schnell verderbliche Produkte wie Brot, Obst und Gemüse, Fleisch und Fisch können bei Bedarf nachgekauft werden. Mit folgenden Tipps lassen sich Lebensmittelabfälle weiter reduzieren:

- Versuchen Sie, Einkaufen unter Zeitdruck und in Stresssituationen (Stoßzeiten, quengelnde Kinder, wartender Hund etc.) zu vermeiden. Auch Hunger kann unsere Kaufentscheidungen ungünstig beeinflussen.
- Kaufen Sie möglichst nur die Mengen ein, die Sie tatsächlich verbrauchen können. XXL-Packungen und -Gebinde lohnen sich in der Regel nur bei lagerfähigen Produkten oder für große Haushalte. Kaufen Sie Obst und Gemüse besser lose und wiegen Sie die benötigte Menge ggf. genau ab. Auf Wochenmärkten

## MINDESTHALTBARKEITS- VS. VERBRAUCHSDATUM

Bis zu diesem Datum garantiert der Hersteller, dass die produkttypischen Eigenschaften wie Farbe, Geschmack, Frische, Konsistenz und Nährstoffgehalt bei entsprechender Lagertemperatur erhalten bleiben. In der Regel ist das MHD großzügig gewählt und das Produkt auch danach noch lange nicht ungenießbar oder gar gesundheitsschädlich. Die englische Formulierung „best before ...“ (zu Dt. in etwa: „Idealerweise vor dem ... verbrauchen“) trifft den Sachverhalt besser.

Das Verbrauchsdatum (VD) stellt hingegen eine klare Verfallsgrenze dar und muss daher wörtlich genommen werden. Es gilt für einige wenige frische Lebensmittel, die sehr leicht verderben können, etwa Hackfleisch, frisches Geflügel, Rohmilch oder Gemüsesprossen. Wer diese nach dem Verbrauchsdatum verzehrt, riskiert im Zweifel eine Lebensmittelvergiftung.



**ABER ACHTUNG:** Sowohl Mindesthaltbarkeits- als auch Verbrauchsdatum sind für ungeöffnete Verpackungen gedacht. Sobald sie geöffnet sind und Luft, Feuchtigkeit und Mikroorganismen eindringen können, haben diese Daten keine Bedeutung mehr.

funktioniert dies in der Regel besonders gut, da Supermärkte oft vorverpackte Mengen anbieten. Bio-Qualität bietet den Vorteil, dass Sie gewaschene Schalen ohne Bedenken mitverzehren können.

- Setzen Sie bevorzugt auf regionale und saisonale Erzeugnisse (Saisonkalender beachten). Diese bleiben oft länger frisch und haltbar, da sie kürzere Transportwege hinter sich haben. Auch Umwelt und Klima danken es.
- Achten Sie darauf, dass die Produkte unversehrt und frisch sind, d. h. keine beschädigten Verpackungen, Verfärbungen,

Druckstellen oder Schimmelspuren aufweisen. Achten Sie v. a. bei Trockenprodukten wie Müsli oder Saaten auf möglichen Schädlingsbefall.

- Transportieren Sie empfindliche Waren so nach Hause, dass sie nicht beschädigt werden.
- Prüfen Sie die Haltbarkeitsdaten der Waren noch im Geschäft. Greifen Sie nur dann zu (reduzierten) Artikeln kurz vor Verfall, wenn Sie sicher sind, diese auch wirklich rechtzeitig verbrauchen zu können.
- Möchten Sie ein unbekanntes Produkt ausprobieren, kaufen Sie zunächst nur eine kleine

Probiermenge. Dasselbe gilt für selten benötigte Zutaten, z. B. exotische Gewürze.

- Zu Tiefkühlprodukten sollten Sie beim Einkauf stets als letztes greifen, damit die Kühlkette nicht unnötig lang unterbrochen wird.
- Fehlen Ihnen regelmäßig Zeit und Ruhe zum Einkaufen, könnten Lieferservices für Sie infrage kommen. Die Bestellung können Sie bequem von zuhause aus tätigen und haben dabei Ihre Vorräte genau im Blick. Ein weiterer Vorteil: der Großeinkauf wird so auch ohne eigenes Auto möglich. Liefergebühren können allerdings die Kosten erhöhen.



## HERRLICH UNPERFEKT!

Krummes Obst und Gemüse, das optisch nicht der EU-Vermarktungsnorm entspricht, geschmacklich und qualitativ aber dennoch einwandfrei ist, wird in Deutschland leider immer noch zu oft aussortiert. Der gezielte Kauf solcher Produkte hilft, Lebensmittelverschwendung zu reduzieren, Ressourcen zu schonen und oft auch Geld zu sparen. Einige Supermärkte haben hierfür sogar spezielle „Rettungsboxen“ eingerichtet.

### VORGESTELLT: FOODSHARING e.V.



ist eine gemeinnützige Initiative, die sich der Rettung und Verteilung überschüssiger Lebensmittel widmet. Über die Plattform können Privatpersonen sowie Betriebe wie Supermärkte, Bäckereien oder Restaurants nicht mehr benötigte, aber noch verwertbare (keine verderblichen!) Lebensmittel kostenlos weitergeben. Freiwillige – sogenannte „Foodsaver“ – holen diese Lebensmittel ab und verteilen sie an öffentlich zugänglichen Orten wie Gemeindezentren oder Universitäten, sogenannten „Fair-Teiler“-Stationen. Foodsharing ist deutschlandweit aktiv, besonders in Städten und Ballungsräumen, und wächst durch das Engagement lokaler Gruppen. Weitere Informationen unter [www.foodsharing.de](http://www.foodsharing.de).

## SCHON GEWUSST?

Als erstes Land der Welt hat Frankreich 2016 ein Gesetz verabschiedet, das Supermärkte mit einer Verkaufsfläche von über 400 m<sup>2</sup> dazu verpflichtet, überschüssige, aber noch genießbare Lebensmittel zu spenden, anstatt sie wegzuerwerfen. Seitdem werden im Land jährlich tausende Tonnen Lebensmittel vor der Vernichtung bewahrt und an Bedürftige verteilt. Das Gesetz dient als Vorbild für Initiativen in anderen Ländern. In Deutschland gibt es bisher keine vergleichbare gesetzliche Regelung. Lebensmittelspenden erfolgten bislang vor allem auf freiwilliger Basis, beispielsweise über Tafeln.

Allerdings hat das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) im Juni 2023 mit 14 Unternehmen des Groß- und Einzelhandels eine freiwillige Vereinbarung zur Reduktion von Lebensmittelabfällen abgeschlossen. Letztere verpflichteten sich, bis 2023 30 Prozent und bis 2050 50 Prozent weniger wegzuschmeißen. Eine Zwischenbilanz konnte unlängst erste Erfolge bestätigen.

## DIE TRICKS DER HÄNDLER

Es fängt mit dem Einkaufswagen an: sperrig und nach hinten abfallend, suggeriert er permanent „da passt noch mehr rein“. Auch die Laden- und Regalarchitektur ist in der Regel nicht zufällig gewählt. Oft finden sich Grundnahrungsmittel wie Eier und Milch weit hinten und verteilt, so dass man auf dem Weg dorthin an möglichst vielen Regalen vorbeikommt – und spontan zugreift. Wer die folgenden Tricks kennt, kauft überlegter ein und vermeidet so eher den Kauf unnötiger Waren:

- Günstige Ware befindet sich meist in den unteren Regalen („Bückzone“). In der „Greifzone“ hingegen steht das, was die höchste Marge verspricht.
- Süßigkeiten, Snacks und andere kleine Impulsartikel werden an der Kasse platziert („Quengelzone“), um spontane Käufe während der nervigen Wartezeit zu fördern.
- Auffällige Preisschilder in Signalfarben sollen den Eindruck erwecken, dass Produkte besonders günstig sind – selbst wenn der Preis kaum oder gar nicht reduziert wurde.
- Lockangebote, die mit Aussagen wie „nur für kurze Zeit“ oder „limitierte Auflage“ werben, erzeugen das Gefühl, sofort zugreifen zu müssen. Nicht selten ist das vermeintlich „rare“ Produkt aber weder knapp noch sonderlich exklusiv.

- Grundpreise (z. B. pro Kilogramm oder Liter) werden nicht selten klein oder schwer lesbar ausgewiesen, um Preisvergleiche zu erschweren.
- „Nimm drei, zahl zwei“: Bei solchen Angeboten ist der Preis oft hoch genug angesetzt, um das vermeintliche „Gratis“-Produkt mit abzudecken. Am Ende bezahlt man oft sogar mehr, als wenn man ein aktionsfreies Alternativprodukt in der tatsächlich benötigten Menge gekauft hätte.
- Produkte werden oft in Kategorien sortiert, die nicht intuitiv sind, um Kunden länger im Laden zu halten, vor allem in Discountern. Viele ähnliche Artikel nebeneinander erschweren die Entscheidungsfindung und führen oft zu zusätzlichen Käufen.
- Händler spielen mit Zahlen, um

Rabatte attraktiver wirken zu lassen. Beispiel: „um 20 Prozent reduziert“ klingt beeindruckender als „8 Cent gespart“.

- Oft stellen Händler je ein günstiges, mittelpreisiges und ein teures Produkt gemeinsam aus. Der scheinbare Vergleich soll in dem Fall zum Kauf des mittelpreisigen Artikels animieren, der die höchste Marge bringt.
- Saisonartikel, Neuheiten und Aktionsprodukte werden in separaten Aufstellern präsentiert, um Aufmerksamkeit zu erzeugen und Spontankäufe zu fördern. Auch Verköstigungen dienen diesem Zweck.
- Kundenbindungssysteme (z. B. Payback) verleiten dazu, mehr zu kaufen als man eigentlich braucht, um Rabatte oder Prämien zu erhalten.



## AUCH IN DER GASTRONOMIE WIRD GERNE UND HÄUFIG GETRICKST

- Speisekarten weisen z. B. bewusst wenige teure Gerichte auf, um die gewinnbringenden Gerichte der mittleren Preiskategorie günstiger wirken zu lassen („Ankerpreise“).
- Oft weist das Service-Personal gezielt auf Beilagen-Extras, vermeintliche Tagesangebote („nur heute“), den „passenden Wein“ oder Desserts hin, um die Kunden zu weiteren Bestellungen zu bewegen.
- Kleinere Portionen (z. B. Kinder- oder Seniorenteller) werden selten direkt angeboten. Nachfragen kann sich allerdings lohnen.
- Scheuen Sie sich außerdem nicht darum zu bitten, dass Ihnen übriggebliebene Speisen eingepackt und so vor dem Abfall gerettet werden. Zwar sind Gastronomen in Deutschland dazu gesetzlich nicht verpflichtet, doch viele unterstützen den Kampf gegen Lebensmittelverschwendung. Übrigens: in den USA z. B. ist es weithin verbreitet, Speisereste mit nach Hause zu nehmen. Man spricht dort vom sogenannten „Doggy bag“.

## VORGESTELLT: TOO GOOD TO GO



Mit Hilfe dieser App können registrierte Nutzer übrig gebliebene Lebensmittel von Restaurants, Bäckereien, Cafés und Supermärkten in ihrer Nähe zu reduzierten Preisen erwerben. Das Angebot ist bereits in weiten Teilen Deutschlands verfügbar, insbesondere in größeren Städten und Ballungsgebieten. Mehr unter: [www.toogoodtogo.com/de](http://www.toogoodtogo.com/de).

## GUT VERPACKT?

Nicht nur entsorgte Lebensmittel verursachen enorme Mengen Abfall, sondern auch deren Verpackungen. Auch hier kann bewusster Konsum helfen, Müll zu reduzieren:

- Kaufen Sie generell so verpackungsfrei wie möglich. Als Faustregel gilt: Unverpackt vor Mehrweg vor Einweg. Wenn verpackt, setzen Sie möglichst auf recyceltes bzw. recycelbares Mono- statt Verbundmaterial.
- Verzichten Sie beim Einkauf auf Plastik- und Papiertüten und nutzen Sie wiederverwendbare Tragehilfen. Führen Sie idealerweise immer einen Beutel mit, um auch bei spontanen Einkäufen gerüstet zu sein.
- Lassen Sie unnötige (Um-)Verpackungen direkt beim Händler zurück. Gemäß Verpackungsgesetz ist er zur Rücknahme verpflichtet.
- Teilen Sie Herstellern mit, dass Sie weniger Plastikverpackung wünschen, z. B. über die App

„ReplacePlastic“. So senden Sie wichtige Signale und erhöhen den Druck, bessere Verpackungslösungen zu entwickeln.

- Nutzen Sie unterwegs Trinkbehälter zum Nachfüllen und lassen Sie sich To-Go-Mahlzeiten in eigens mitgebrachte Lunchboxen oder -Tüten einpacken. Auch Pfandsysteme wie z. B. RECUP (<https://recup.de/>) können eine gute Alternative zu Einweg-Verpackungen sein.

**Aber ACHTUNG:**  
Auch eine umweltfreundlichere Verpackung bringt keinen Vorteil, wenn die Menge nicht stimmt. Wird eine größere Verpackung gewählt, als tatsächlich benötigt und das Produkt am Ende nicht verbraucht, entsteht unnötiger Abfall. In diesem Fall ist der ökologische Nutzen der Verpackung hinfällig.

## VORGESTELLT: PROJEKT CARE



Seit Januar 2024 führen elf europäische Organisationen aus sechs Ländern, darunter die VERBRAUCHER INITIATIVE, unter Federführung der finnischen Universität Tampere das Projekt CARE\* durch. Ziel ist es, mindestens 100 europäische Haushalte bei der Transformation hin zur Kreislauffähigkeit zu unterstützen und zu begleiten. Der Fokus liegt auf der Reduktion von Lebensmittelverschwendung sowie einer nachhaltigeren Nutzung von Kleidung. Beide Konsumbereiche weisen in besonderem Maße Potenziale für Zirkularität in Privathaushalten auf. CARE wird gefördert durch das Horizon Europe-Programm für Forschung und Innovation der Europäischen Union und hat eine Gesamtlauzeit von 48 Monaten (2024-2027). Mehr über das Projekt und Beteiligungsmöglichkeiten erfahren Sie unter [www.circularhouseholds.eu/](http://www.circularhouseholds.eu/).

\* kurz für: Circular consumption Activities to tRansform households toward material Efficiency



# ZERO WASTE KÜCHE



(MB) Sie haben vorausschauend eingekauft und auch an sachgerechte Lagerung gedacht? Sehr gut! Doch tatsächlich ist die Verwertung von Lebensmitteln das Zünglein an der Waage. Mit folgenden Tipps stellen Sie sicher, dass möglichst viel verwertet werden kann – sogar Reste, die Sie womöglich sonst weggeworfen hätten.

## SINNVOLL VERWERTEN

- Planen Sie bewusst mindestens einen Reste-Tag pro Woche ein, an dem nur mit vorhandenen Lebensmitteln gekocht wird. Inspiration liefert z. B. die „Zu gut für die Tonne“-App ([www.zugutfuertonne.de/app](http://www.zugutfuertonne.de/app)).
- Erstellen Sie einen „Mahlzeiten-Baukasten“: Wählen Sie für die Woche wenige Beilagen bzw. Basiszutaten (z. B. Reis, Nudeln, Kartoffeln) aus und planen Sie Ihre Gerichte darauf aufbauend. So werden Zutaten effizienter genutzt.
- Werfen Sie Lebensmittel, die das MHD erreicht haben, nicht ungesehen weg. Vertrauen Sie stattdessen auf Ihre Sinne. Prüfen Sie zunächst, ob Sie Schimmel, Ausflockungen, Schlieren oder andere Veränderungen von Farbe und Konsistenz entdecken können. Prüfen Sie als nächstes, ob Geruch und Geschmack unangenehm abweichen und auf ein verdorbenes Produkt hinweisen könnten. Wenn das Produkt den Test „Sehen – Riechen – Schmecken“ bestanden hat, können Sie es noch verbrauchen.
- Viele Obst- und Gemüsesorten können mit gewaschener Schale verzehrt oder zubereitet werden – Bio-Qualität vorausgesetzt. Bspw. lassen sich sogar Kiwis mit Schale essen.
- Sehr reifes Obst, aber auch manche Gemüsesorten, lassen sich ideal für Smoothies, Marmeladen oder Kuchen verwerten, wo die Textur weniger relevant ist. Können z. B. Bananen oder Avocados nicht rechtzeitig verbraucht werden, kann ihr Inhalt portionsweise eingefroren und später für Smoothies oder Eis verwendet werden. Statt sie wegzuworfen, eignen sich braune Bananen perfekt für Bananenbrot oder Pancakes.

**ZU  
GUT  
FÜR DIE  
Tonne**  
!



MEAL PREPPING und BATCH COOKING sind effektive Strategien, um Lebensmittelverschwendung zu reduzieren. Meal Prepping bedeutet, verschiedene Gerichte für die Woche vorzukochen. So werden z. B. sonntags in Ruhe Mahlzeiten für die nächsten drei Tage zubereitet. Das erspart nicht nur Stress an Werktagen, sondern ist auch günstiger, als an der Arbeit mittags auswärts essen zu gehen. Batch Cooking (zu Dt. etwa „Kochen auf Vorrat“) geht sogar noch einen Schritt weiter: Hierbei werden größere Mengen eines Gerichts auf einmal zubereitet und anschließend portionsweise eingefroren. Beide Methoden helfen dabei, Lebensmittel möglichst effizient zu verwerten.

Informieren.  
Motivieren.  
Gestalten.



Bundesverband  
**Die Verbraucher  
Initiative e.V.**



## LÄNGER HALTBAR DURCH FERMENTIEREN

Viele Gemüsesorten eignen sich hervorragend zum Fermentieren und können so für Monate haltbar gemacht werden. Besonders gut funktioniert das für Kohllarten wie Weiß- oder Chinakohl (z. B. für Sauerkraut oder Kimchi), die dann bis zu 6 Monate haltbar sind. Karotten, Rote Bete und Radieschen entwickeln durch Fermentation ein würziges Aroma und halten bis zu 3 Monate. Gurken, Paprika und Zucchini sind ebenfalls geeignet, halten aber meist nur 1-2 Monate. Wichtig: Das Gemüse in Salzlake lagern, sauber arbeiten und kühl aufbewahren, um es länger haltbar zu machen.

## VON WEGEN ABFALL

Viele Gemüseteile, die wir üblicherweise wegwerfen, können mitgegessen werden – gründliche Reinigung und Bio-Qualität (keine Pestizidrückstände) vorausgesetzt. Einige Beispiele:

- Gemüseschalen und -reste können zum Kochen von Gemüsebrühe genutzt werden. Ebenso lassen sich aus Knochen aromatische Brühen herstellen. Gekochte Brühe kann in Gläser abgefüllt oder eingefroren werden.
- Der Strunk von Blumenkohl und Brokkoli lässt sich kleingeschnitten zusammen mit dem Gemüse garen.
- Die Blätter bzw. das Grün von Karotten, Radieschen, Brokkoli, Fenchel, Roter Bete und Sellerie lassen sich aufgrund ihres guten Geschmacks ideal für Salate, Pestos oder kleingehackt in Suppen und Kräuterquark verwenden. Die Blätter von Kohlrabi wiederum lassen sich wie Spinat zubereiten.
- Die Kerne von Kürbissen und Melonen können im Backofen geröstet und z. B. zum Verfeinern von Salaten verwendet werden.
- Weiche Tomaten lassen sich ideal zu Soßen verarbeiten.
- Die Stängel von Basilikum, Petersilie und Koriander können fein gehackt ebenfalls zum Würzen und Verfeinern von Speisen genutzt werden.
- Die Stiele von Pilzen lassen sich kleingeschnitten für Füllungen, Bratlinge oder Saucen nutzen.
- Der Abrieb von Zitronen- und Orangenschalen, die z. B. beim Pressen von Saft übrigbleiben, lässt sich prima zum Verfeinern von Desserts oder zum Backen verwenden. Getrocknet ist er sogar längere Zeit haltbar.
- Aus Spargelschalen lässt sich wunderbar ein intensiver Spargelsud einkochen.
- Zucchini Blüten lassen sich frittieren oder in Teig ausbacken – eine ganz besondere Leckerei.
- Aus gekochten Rote-Bete-Schalen lässt sich natürliche Lebensmittelfarbe herstellen, z. B. zum Färben von Ostereiern.

## AUS ALT MACH NEU

- Welke Salatblätter werden wieder frisch, wenn man sie in kaltes Wasser mit Eiswürfeln legt. Auch schrumpelige Karotten, Sellerie oder Radieschen werden so wieder knackig, eventuell einen Spritzer Zitronensaft hinzugeben.
- Schrumpeliges Obst, das einige Stunden in kaltes Wasser gelegt wird, saugt sich wieder mit Feuchtigkeit voll und erhält so seine Appetitlichkeit zurück.
- Altes Brot und Brötchen werden wieder knackig, wenn man sie leicht mit Wasser befeuchtet und anschließend kurz im Backofen aufbackt. Alternativ lassen Sie sich auch zu Semmelknödeln oder Croutons verarbeiten.
- Wurzelreste von Lauch und Frühlingszwiebeln kann man in ein Glas mit Wasser stellen – sie wachsen nach. Dasselbe funktioniert auch mit Salat.

## VORSICHT BEIM AUFWÄRMEN

Nicht selten bleiben von gekochten Speisen Reste übrig. Diese sollte direkt nach dem Abkühlen abgedeckt im Kühlschrank aufbewahrt und zeitnah verbraucht werden. Besondere Vorsicht ist bei Reis geboten: Grund dafür sind sporenbildende Bakterien des Typs *Bacillus cereus*, die sich extrem schnell vermehren, wenn gekochter Reis langsam bei Zimmertemperatur abgekühlt oder lauwarm gehalten wird. Aufbewahrter Reis sollte innerhalb von 1-2 Tagen erneut erhitzt verzehrt werden. Generell sollten aufbewahrte Speisen stets bei mindestens 75 °C durchgegart werden. Nicht erneut erhitzt werden dürfen Spinat, Rote Bete und Mangold. Diese Gemüsesorten enthalten Nitrate, die sich beim Wiedererhitzen in Nitrite umwandeln können. In hohen Mengen können diese gesundheitsschädlich sein. Fischreste wiederum sollten zeitnah und möglichst kalt verzehrt werden.

## LINKS UND WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

- Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft ([www.bmel.de](http://www.bmel.de)) › Themen › Ernährung › Lebensmittelverschwendung
- Initiative „Zu gut für die Tonne!“ ([www.zugutfuertietonne.de](http://www.zugutfuertietonne.de))
- Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung ([www.ble.de](http://www.ble.de))
- Bundeszentrum für Ernährung ([www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)) › Nachhaltiger Konsum › Lagern, Kochen, Essen, Teilen
- Verbraucherzentralen ([www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)) › Lebensmittel › Auswählen, Zubereiten, Aufbewahren
- VERBRAUCHER INITIATIVE ([www.verbraucher6oplus.de](http://www.verbraucher6oplus.de)) › Ernährung › Lebensmittel nutzen statt entsorgen

## LAGERN & AUFBEWAHREN

Damit Lebensmittel zuhause möglichst lange frisch, nahrhaft und genießbar bleiben, sollten sie stets an geeigneter Stelle aufbewahrt und regelmäßig kontrolliert werden. Korrekte Lagerung trägt dazu bei, Lebensmittelabfälle zu reduzieren und sowohl Geld als auch Ressourcen zu sparen. Doch in vielen Haushalten herrscht Unsicherheit darüber, wie welche Produktarten richtig aufbewahrt werden. Auch halten sich viele Mythen rund um das Thema hartnäckig. In diesem Kapitel werden daher praktische Tipps und Hinweise zu verschiedenen Lebensmittelgruppen vorgestellt, von frischem Obst und Gemüse bis hin zu Milchprodukten und trockenen Vorräten.





## JEDER JECK IST ANDERS

Je nach Produktart können die Anforderungen an die Lagerung von Lebensmitteln erheblich variieren. Während beispielsweise Sprossen, Beerenfrüchte, Blattgemüse oder rohes Hackfleisch äußerst schnell verderben können, halten sich andere Produkte jahrelang, etwa Zucker, Honig, Salz oder weißes Mehl – sachgerechte Verwahrung vorausgesetzt. Generell haben Sauberkeit, Temperatur, Trockenheit bzw. Feuchtigkeit sowie Lichteinfluss maßgeblichen Einfluss auf die Haltbarkeit von Lebensmitteln.

## RICHTIG LAGERN NACH PRODUKTART

Je nach Art eines Erzeugnisses kommt es auf ganz bestimmte Lagerbedingungen an. Nicht immer ist die Lage ganz eindeutig, auch ist die Vielfalt an verfügbaren Lebensmitteln heute deutlich größer als noch

vor wenigen Jahrzehnten (Beispiel Südfrüchte). Es gibt jedoch einige grundsätzliche Regeln:

- Sofern vorhanden, beachten Sie Hinweise zu Lagerung und Haltbarkeit auf Produktverpackungen (z. B. im Kleingedruckten) und orientieren Sie sich daran.
- Notieren Sie Inhalt und Mindesthaltbarkeitsdatum auf Behältnissen, wenn Sie Lebensmittel umfüllen.
- Sortieren Sie Ihre Vorräte regelmäßig und stellen Sie sicher, dass länger haltbare eher hinten und schneller verderbliche Produkte vorne stehen („First-in-first-out“-Prinzip). Packen Sie schnell Verderbliches z. B. in eine separate „Eat-Me-First“-Box.
- Fällt es Ihnen schwer, den Überblick zu behalten, notieren Sie sich Mengen und Verfallsdaten Ihrer Vorräte und überprüfen Sie diese Übersicht regelmäßig. Das kann z. B. eine simple Liste

am Kühlschrank sein oder eine spezielle App wie z. B. „NoWaste“ ([www.nowasteapp.com/](http://www.nowasteapp.com/)).

- Verbrauchen Sie Produkte, die vor Verfall stehen zuerst, und ersetzen Sie sie bei Bedarf zeitnah („dynamischen Lagerung“).
- Nutzen Sie zur Aufbewahrung angebrochener Lebensmittel transparente Behältnisse, so dass diese weniger leicht aus dem Blick geraten.
- Reinigen Sie Vorratskammern und -schränke, Kühl- und Gefrierfächer regelmäßig, um die Bildung von Keimen oder Sporen zu vermeiden. Auch Aufschnitt-Behälter, Brot- und Obstkörbe sollten etwa alle 1-2 Wochen feucht ausgewischt werden, z. B. mit etwas Essigwasser.
- Waschen Sie sich vor dem Einsortieren von Lebensmitteln die Hände, um die Verbreitung von Keimen und Bakterien zu reduzieren.

Einer Befragung des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) aus dem Jahr 2018 zufolge, stellen Obst und Gemüse ein gutes Drittel aller Lebensmittelabfälle in privaten Haushalten. Etwa ein weiteres Drittel machen Brot und Backwaren sowie selbst zubereitete bzw. gekochte Speisen aus.

## VORSICHT SCHIMMEL!

Bei weichen und wasserreichen Lebensmitteln wie Beerenfrüchten oder Salaten sollten Sie bei Schimmelbefall das gesamte Produkt entsorgen. Denn selbst, wenn nur eine kleine Stelle betroffen scheint, können sich schädliche Schimmelpilzgifte (Mykotoxine) bereits im ganzen Produkt ausgebreitet haben. Harte und trockene Sorten wie z. B. Karotten oder Kartoffeln können theoretisch großzügig von Schimmel befreit und noch verwertet werden. Sind Sie unsicher, entsorgen Sie das betroffene Lebensmittel besser – Ihre Gesundheit geht vor! Insbesondere für Kinder, Schwangere, ältere sowie immungeschwächte Menschen ist der regelmäßige Verzehr von Mykotoxinen gefährlich.



## OBST & GEMÜSE

- Bewahren Sie Obst und Gemüse trocken und lichtgeschützt auf. Feuchtigkeit fördert Schimmel und Keimbildung, weshalb Plastik-Umverpackungen stets entfernt werden sollten. Besser eignen sich atmungsaktive Behälter oder Stoffbeutel.
- Lagern Sie Früchte nicht zu dicht gedrängt, damit keine Druckstellen entstehen. Diese bieten Bakterien und Schimmel eine Angriffsfläche und führen zu vorzeitigem Verderben. Oxidation wiederum führt zu unappetitlichen Verfärbungen. Verdorbene oder schimmelige Früchte müssen umgehend entfernt werden, um Ausbreitung zu verhindern.
- Waschen Sie Obst und Gemüse erst kurz vor dem Verzehr, damit es seine natürliche Schutzschicht behält und so länger frisch bleibt, ggf. mit Essigwasser.
- Lagern Sie Obst und Gemüse besser separat. Viele Obstsorten, insbesondere Äpfel, Birnen, Steinobst und Bananen, setzen das Reifungshormon Ethylen frei, das Gemüse schneller altern lässt. Umgekehrt kann dieser Effekt auch bewusst genutzt werden, um eine schnellere Reifung herbeizuführen.
- Durch Einfrieren können viele Obst- und Gemüsesorten länger haltbar gemacht werden (ggf. vorher blanchieren, z. B. Brokkoli, Karotten und Bohnen). Nicht gefriergeeignet sind aufgrund ihres hohen Wassergehaltes z. B. Salate, Gurken, rohe Tomaten und Kartoffeln, Zitrusfrüchte, Trauben und Melonen.
- Einige Gemüsesorten wie z. B. Karotten, Gurken oder Kohl können durch Fermentieren länger haltbar gemacht werden.
- Kennen Sie die Temperaturvorlieben Ihrer Lieblingsfrüchte und -gemüse und passen Sie die Lagerbedingungen entsprechend an, sofern möglich:

	OBST	GEMÜSE
Zimmer-temperatur	Bananen, Zitrusfrüchte, Südfrüchte (z. B. Mango, Papaya, Ananas, Kiwi), Melonen (ganz), Steinobst (unreif)	Tomaten, Avocado (unreif), Auberginen
Keller (bzw. kühl & dunkel)	Äpfel, Birne (unreif)	Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch, Kürbis, Zucchini, Gurke
Kühlschrank (max. 7 Grad, Gemüsefach)	Beeren, Trauben, Birnen (reif), Steinobst (reif), Granatapfel	Blattgemüse, Karotten, Radieschen, Paprika, Zucchini, Avocado (reif), Kohlgemüse (Brokkoli, Blumenkohl etc.), Kohlrabi, Fenchel, Lauch, Mais, frische Erbsen, Bohnen, Ingwer, Spargel, Pilze, Rhabarber

### TIPP

Bewahren Sie frische Kräuter in etwas Wasser stehend in einem Glas im Kühlschrank auf.

## TIERISCHE PRODUKTE

- Rohes Fleisch sollte luftdicht verpackt auf der untersten Kühlschrankablage aufbewahrt werden. Frisches Geflügel und Hackfleisch sollten innerhalb von 1–2 Tagen verbraucht werden, andere Fleischsorten innerhalb von 3–4 Tagen.
- Wurstwaren sollten nach dem Öffnen in Frischhaltefolie oder einer luftdichten Box gelagert und innerhalb weniger Tage verzehrt werden.
- Frischer Fisch und Meeresfrüchte werden idealerweise in einer Schale mit Eis im Kühlschrank aufbewahrt. Sie sollten innerhalb von 1–2 Tagen verbraucht werden. Geräucherte Produkte sind länger haltbar, bitte beachten Sie die Angaben auf der jeweiligen Verpackung.
- Milch & Milchprodukte gehören in den unteren, kühleren Teil des Kühlschranks und sollten nach dem Öffnen binnen weniger Tage verbraucht werden.
- Eier werden idealerweise im Kühlschrank aufbewahrt und sind dort einige Wochen haltbar (s. MHD). Machen Sie im Zweifel den Wasserglas-Test: Frische Eier bleiben am Boden liegen. Treibt ein Ei hingegen an der Oberfläche, darf es nicht mehr verzehrt werden.



## TAFELN & CO.

Eine wichtige Säule im Engagement gegen Lebensmittelverschwendung sind Tafeln und andere gemeinnützige Organisationen wie z. B. der Verein Foodsharing e.V. (<https://foodsharing.de/>). Sie sammeln großen Mengen an intakten und original verpackten Lebensmitteln ein, die im Handel, bei Logistikern, auf Messen und anderen Großveranstaltungen übrigbleiben, um sie kostenlos oder stark vergünstigt an Bedürftige abzugeben – vorausgesetzt, die geltenden Hygienevorschriften sind erfüllt. Angebrochene und privat zubereitete Speisen werden in der Regel nicht angenommen.

## BROT & BACKWAREN

- Brot sollte bei Raumtemperatur (ca. 18–22 °C) gelagert werden, da es im Kühlschrank schneller austrocknet.
- Ideal ist ein Brot- oder Holzkasten mit guter Luftzirkulation. Er hält Brot frisch, verhindert Staunässe und schützt vor Schimmel. Ein Stoffbeutel (z. B. aus Leinen) ist ebenfalls eine gute Alternative. In Plastik verpacktes Brot neigt hingegen dazu, schneller zu „schwitzen“, was Schimmelbildung fördert.
- Brötchen hingegen bleiben in einer Papiertüte länger frisch.
- In luftdichte Frischhaltefolie oder einen Gefrierbeutel eingepackt, lassen sich Brot und Backwaren gut einfrieren – idealerweise geschnitten bzw. portioniert. Das gilt auch für Muffins, Kuchen aus Rührteig und Blechkuchen mit Obst.
- Übrigens: Vollkornbrot bleibt länger frisch, da es mehr Feuchtigkeit enthält.



### SCHON GEWUSST?

Laut der Tafel Deutschland sind Konserven, Reis, Nudeln und Kaffee auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) noch bis zu 12 Monate genießbar.

## HALTBARE & LAGERFÄHIGE LEBENSMITTEL

- Bewahren Sie haltbare Trockenvorräte wie Reis, Nudeln, Hülsenfrüchte und generell Getreideprodukte (Mehl, Grieß, Couscous etc.) in luftdicht verschlossenen Behältern (z. B. aus Glas, Metall, Kunststoff) an einem trockenen, kühlen und lichtgeschützten Ort auf. Vollkorn-Varianten verderben in der Regel schneller und sollten zuerst verbraucht werden.
- Auch Zucker und Salz sollten in luftdichten Behältnissen verwahrt werden, da sie Feuchtigkeit anziehen und so schnell verklumpen können.
- Öle und Fette sollten an einem dunklen, kühlen Ort (unter 20 °C) aufbewahrt werden. Empfindliche Öle wie Lein- oder Walnussöl sollten im Kühlschrank aufbewahrt werden, da sie sonst schneller ranzig werden.
- Trockenobst, Nüsse, Saaten und Kerne sollten ebenfalls in luftdichten Behältern an einem kühlen und dunklen Ort verwahrt werden. Im Kühlschrank werden Nüsse weniger schnell ranzig. Sie sollten innerhalb von 3–6 Monaten verbraucht werden.
- Gewürze gehören idealerweise in dicht schließenden Behälter (z. B. aus Braunglas) und sollten ebenfalls möglichst dunkel und trocken gelagert werden. Zwar verlieren Sie mit der Zeit an Aro-

ma, bleiben jedoch oft lange genießbar. Übrigens: Ungemahlen hält sich das Aroma oft länger.

- Konserven gehören an einen kühlen, trockenen Ort. Sie sind oft mehrere Jahre haltbar, sollten nach dem Öffnen im Kühlschrank gelagert und innerhalb weniger Tage verbraucht werden. Überprüfen Sie regelmäßig, ob Dosen aufgebläht sind oder beschädigt wurden – in dem Fall entsorgen Sie diese umgehend.

## GETRÄNKE

- Die meisten ungeöffneten Getränke bleiben bei Temperaturen zwischen 10–15 °C längere Zeit haltbar (MHD beachten). Vermeiden Sie jedoch Temperaturschwankungen. Getränke mit verderblichen Zutaten wie Frischsäfte oder Smoothies sollten im Kühlschrank gelagert werden.
- Lagern Sie Getränke möglichst dunkel und trocken. Sonnenlicht kann chemische Prozesse fördern, die Geschmack und Qualität beeinträchtigen, z. B. bei Wein oder Bier. Eine feuchte Umgebung wiederum kann bei Getränken mit Naturkorken Schimmelbildung fördern.
- Getränken in Glasflaschen mit Kronkorken oder Schraubverschluss sollten aufrecht gelagert werden, um den Kontakt mit dem Verschluss zu minimieren und so Oxidation zu vermeiden.

## LAGERN WIE BEI (UR)GROSSMUTTER

Bevor Kühlschränke Einzug in die Haushalte hielten, nutzte man clevere Techniken, um Lebensmittel haltbar zu machen. Fleisch wurde gepökelt, geräuchert oder luftgetrocknet und konnte so über Wochen aufbewahrt werden. Gemüse wie Kohl oder Gurken fermentierte man zu Sauerkraut oder Gewürzgurken – eine Methode, die gleichzeitig Nährstoffe und Vitamine bewahrt. Wurzelgemüse wie Karotten, Kartoffeln oder Rüben wurden in Gruben (Erdmieten) gelagert, die mit Sand, Stroh oder Erde bedeckt waren, um eine gleichmäßige Temperatur und Feuchtigkeit zu gewährleisten. Äpfel und Birnen wiederum wurden in kühlen Kellern auf Holzregalen mit einer Schicht Stroh gelagert, um Druckstellen zu vermeiden und die Luftzirkulation zu verbessern. Butter hielt man länger frisch, indem man sie in Tonkrügen unter Wasser stellte. Milchprodukte wurden durch Säuern oder Käseherstellung haltbar gemacht. Traditionellen Methoden wie diese sind nicht nur nachhaltig, sondern verleihen Lebensmitteln oft einen besonders intensiven Geschmack.



- Getränke in Plastikflaschen sollten nicht zu lange gelagert werden, da sich mit der Zeit Stoffe herauslösen und in das Getränk übergehen können.
- Geöffnete Getränke sollten stets im Kühlschrank gelagert und binnen weniger Tage verbraucht werden, da sie durch Luftkontakt schneller verderben.
- Geben Sie Pfandflaschen und -behälter zeitnah zurück, damit das jeweilige System funktionsfähig bleibt.

## RICHTIG EINFRIEREN

- Stellen Sie sicher, dass Ihr Gefrierschrank auf mindestens -18 °C eingestellt ist.
- Verwenden Sie luftdichte Behältnisse, Gefrierbeutel oder vakuumieren Sie Lebensmittel, um Gefrierbrand zu vermeiden. Er entsteht durch Luftkontakt. Portionieren Sie so, dass Sie später je nach Bedarf unterschiedliche Mengen auftauen können.
- Warme Speisen müssen vor dem Einfrieren abgekühlt sein, um Kondensation und unnötigen Energieverbrauch zu vermeiden.
- Beschriften Sie eingefrorenes mit Einfrierdatum und Inhalt, um die Übersicht zu behalten.
- Fleisch und Fisch sollten umgehend nach dem Kauf und am besten in der Originalverpackung oder vakuumiert eingefroren werden.
- Die Haltbarkeit eingefrorener Lebensmittel variiert:
  - Backwaren & gekochte Speisen: 2–3 Monate
  - Fisch: 3–6 Monate
  - Fleisch: 6–12 Monate (je nach Sorte und Fettgehalt)
  - Gemüse & Obst: 8–12 Monate
- Langsames Auftauen im Kühlschrank ist am sichersten und bewahrt die Qualität. Aufgetaute Lebensmittel sollten nicht erneut eingefroren werden, es sei denn, sie wurden vorher gekocht.
- Der Gefrierschrank sollte regelmäßig abgetaut werden – das senkt den Energieverbrauch.

## MOTTEN NATÜRLICH BEKÄMPFEN

Regelmäßige Lebensmittelkontrolle und gute Küchenhygiene sind hier das A und O. Intensive Düfte wie Lavendel, Lorbeer, Zedernholz oder Nelken wirken zusätzlich abschreckend auf Lebensmittelmotten und können daher präventiv in Vorratsschränken platziert werden. Bei konkretem Befall sollten spezielle Pheromon-Fallen zum Einsatz kommen. Durch das Anlocken und Fangen der männlichen Motten wird der Fortpflanzungszyklus unterbrochen, was langfristig zu einer Verringerung der Population führt. Aber Achtung: Da die Fallen auch Motten aus der Umgebung anziehen könnten, sollten Fenster und Türen geschlossen gehalten bzw. mit Fliegengittern versehen werden. Bei besonders hartnäckigem Befall können Schlupfwespen eingesetzt werden. Diese Nützlinge bekämpfen Motten, indem sie ihre eigenen Eier in die der Motten legen, wodurch ihre Larven absterben und sich der Befall auf natürliche Weise reduziert – ganz ohne Chemie.



## KOMPOST ODER BIOMÜLL?

Trotz aller Bemühungen um die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung ist es völlig normal, dass Reste übrigbleiben, etwa Kaffeesatz, Knochen, Schalen und Kerne. Über Kompost und Biotonne entsorgt werden dürfen grundsätzlich Küchen- und Gartenabfälle wie Obst- und Gemüsereste, Fallobst, Eierschalen, alte Brot- und Backwaren, Grünschnitt und gesunde Pflanzenreste, Kaffeesatz und -Filtertüten, Teebeutel sowie in geringen Mengen Küchenpapier. Mit wenigen Ausnahmen dürfen zudem (ggf. in Zeitungspapier eingewickelt) gekochte Speisereste, Fleisch- und Fischreste, Knochen, Milchprodukte und Frittierfett in haushaltsüblichen Mengen im Biomüll entsorgt werden, aus hygienischen Gründen jedoch nicht auf dem heimischen Kompost. Nur in geringen Mengen Kompostgeeignet sind die Schalen von Südfrüchten.

Wichtig: Der Kompost muss regelmäßig durchlüftet werden, damit möglichst kein klimaschädliches Methan-Gas entsteht. Es sollte auch nur so viel kompostiert werden, wie später an Humuserde im Garten benötigt wird.

## SCHÄDLINGE FERNHALTEN

- Kontrollieren Sie Trockenvorräte regelmäßig auf Beschädigungen der Verpackung, Larvenbefall oder Verklumpungen („Gespinnste“). Verschließen Sie befallene Lebensmittel sofort in einem festen Müllsack und entsorgen Sie diesen umgehend in der Mülltonne außerhalb des Hauses.
- Auch verschlossene, neugekaufte Produkte können bereits Schädlinge wie z. B. Mehlmotten enthalten. Füllen Sie Mehl, Müsli & Co. daher nach dem Kauf rasch um und verwenden Sie saubere Vorratsbehälter, die sich luftdicht verschließen lassen. Papiertüten und dünne Plastikverpackungen bieten keinen ausreichenden Schutz.
- Entfernen Sie Verschüttetes und Krümel aus Vorratsschränken konsequent, um Schädlinge nicht anzulocken. Wischen Sie diese Regale und Fächer regelmäßig mit Essigwasser aus, insbesondere Ritzen und Fugen (Mischung: 3 Teile Wasser, 1 Teil Essig).
- Leeren Sie Ihren Biomüll häufiger. Faulendes Obst und Gemüse lockt Fruchtfliegen an. Stellen Sie bei Bedarf Essigfallen auf (Essig + Tropfen Spülmittel in einem Glas).



# THEMENHEFTE DER VERBRAUCHER INITIATIVE e.V.

## Gesundheit & Haushalt

- Alltagsmythen (2014, 24 S.)
- Basiswissen Bodenbeläge (2018)
- Basiswissen Entspannung & Fitness (2017)
- Basiswissen Labels (2017, 24 S.)
- Basiswissen Patientenrechte (2021)
- Clever haushalten (2022, 20 S.)
- Clever selbst machen! (2010, 24 S.)
- Düfte und Duftstoffe (2022)
- Erholsam schlafen (2022)
- Erkältung & Selbstmedikation (2017)
- Familienratgeber: Ernährung & Bewegung (2012, 24 S.)
- Familienratgeber: Sitzender Lebensstil (2013, 20 S.)
- Frauen & Gesundheit (2019)
- Gesund älter werden (2020)
- Gesund im Büro (2015)
- Gut zu Fuß (2022)
- Haushaltspflege (2015, 24 S.)
- Heimwerken & Labels (2017)
- Kinder & Gesundheit (2020)
- Kinder & Übergewicht (2015)
- Kindersicherheit (2015)
- Kosmetik (2013, 32 S.)
- Kosmetik für die reiferen Jahre (2024)
- Kosmetik für junge Haut (2018, 20 S.)
- Leben im Alter (2023)
- Männer & Gesundheit (2019)
- Nachhaltiger Haushalt (2019)
- Nahrungsergänzungen (2024)
- Naturheilverfahren (2016)
- Natur- & Biokosmetik (2019)
- Omas Hausmittel (2020)
- Pflege organisieren (2024)
- Rückengesundheit (2010, 28 S.)
- Schadstoffarm wohnen (2017)
- Schädlinge im Haushalt (2016)
- Sonnenschutz (2016, 24 S.)
- Unfällen im Alter vorbeugen (2024)
- Vollwertig essen bei Diabetes Typ 2 (2024)
- Yoga (2015, 32 S.)
- Zähne pflegen (2014, 24 S.)

## Essen & Trinken

- Älter werden mit Genuss (2023)
- Alkoholfreie Getränke (2023)
- Ausgewählte Ernährungsrichtungen (2021)
- Basiswissen Essen für Kinder (2017)
- Basiswissen Fleisch (2018)
- Basiswissen Gemüse & Obst (2018)
- Basiswissen Gesund essen (2021)
- Basiswissen Kochen (2015)
- Basiswissen Öle & Fette (2018)
- Clever kochen ohne Reste (2019)
- Clever preiswert kochen (2019)
- Clever preiswert kochen 2 (2014, 24 S.)
- Clever saisonal kochen (2010, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 2 (2011, 24 S.)
- Clever saisonal kochen 3 (2011, 24 S.)
- Diäten (2016)
- Ernährung bei erhöhtem Cholesterin (2024)
- Essen macht Laune (2012)
- Fisch & Meeresfrüchte (2020)
- Insekten auf dem Teller (2023)
- Klimafreundlich essen (2019)
- Küchenkräuter (2009, 8 S.)
- Lebensmittelallergien & Co. (2015)
- Lebensmitteleinkauf (2016)
- Lebensmittel genießen statt verschwenden (2025, kostenfrei)
- Lebensmittel selber machen (2022)
- Lebensmittelvorräte (2020)
- Obst & Gemüse selbst anbauen (2020)
- Regionale Lebensmittel kaufen (2019)
- Superfood (2022)
- Süßigkeiten (2013, 24 S.)
- Teller statt Tonne (2021)
- Vegetarisch & vegan essen (2021)
- Wie Oma backen (2014)
- Wie Oma kochen (2011, 24 S.)
- Wie Oma naschen (2012)
- Zucker & Co. (2020)
- Zusatzstoffe (2020)

## Umwelt & Nachhaltigkeit

- Abfall richtig entsorgen (2023)
- Basiswissen Strom sparen (2018)
- Beleuchtung (2016)
- Besonders sparsame Haushaltsgeräte 2024 (2024)
- Clever Energie sparen (2022)
- Das neue EU-Energielabel (2021)
- Einfach klimagerechter leben (2021, 20 S.)
- Elektrosmog (2016)
- Fairer Handel (2020)
- Familie & Klima (2020)
- Generation 55+ & Labels (2024)
- Holz & Papier (2023)
- Klimaanpassung (für) zuhause (2024, 20 Seiten, kostenfrei)
- Klimafreundlich einkaufen (2019)
- Klimafreundlich gärtnern (2022)
- Klimafreundlich haushalten (2022)
- Klimafreundlich mobil (2022)
- Mehrwegverpackungen (2022)
- Nutzen statt besitzen (2020)
- Nachhaltig digital konsumieren (2023)
- Nachhaltig durch das Jahr (2019)
- Nachhaltig feiern & schenken (2024)
- Nachhaltig in der Freizeit (2023)
- Nachhaltiger kleiden (2021)
- Nachhaltige Verpackungen (2021)
- Nachhaltige Mobilität (2012, 24 S.)
- Nachhaltiger Handel(n) (2014)
- Nanotechnologien in Alltagsprodukten (2021)
- Permakultur (2019)
- Plastikärmer leben (2021)
- Schadstoffe im Alltag (2023)
- Wasser – Lebensmittel Nr. 1 (2022)

## Weitere Themen

- Ehrenamt & Co. (2023)
- Internet (2024)
- Internet-Mythen (2024)
- Online sicher unterwegs (2023)
- Tierisch gut (2021)

DOWNLOADS FINDEN SIE UNTER [WWW.VERBRAUCHER.COM](http://WWW.VERBRAUCHER.COM)

THEMENHEFTE EINFACH ONLINE, PER BRIEF ODER MAIL BESTELLEN