

330 Euro pro Kopf landen auf dem Müll

Nahrungsmittel wegwerfen: Es gibt Alternativen

Ungefähr ein Drittel der weltweiten Nahrungsmittelproduktion geht als Abfall verloren, schätzt die Welternährungsorganisation FAO. Das sind jährlich mehr als 1,2 Milliarden Tonnen oder 20 bis 75 Prozent je nach Art des Lebensmittels, die weltweit weggeworfen werden.

Allein in Deutschland landen jährlich 20 Millionen Tonnen Nahrungsmittel auf dem Müll. Sie haben den Gegenwert von jährlich 330 Euro pro Kopf, wurde berechnet. Wer also Abfall vermeidet, spart also nicht nur eine Menge Geld, sondern tut auch etwas für Umwelt und Klima.

58 Prozent werfen regelmäßig Lebensmittel weg

"Viele der weggeworfenen Lebensmittel stammen aus Privathaushalten und sind oft noch originalverpackt", erläutert das Bundesverbraucherministerium und nennt folgende Zahlen aus entsprechenden Studien:

- Rund 84 Prozent der Deutschen werfen Lebensmittel weg, weil das Haltbarkeitsdatum abgelaufen oder die Ware verdorben ist.
- 19 Prozent nennen zu große Packungen als Hauptgrund.
- 16 Prozent der Bürger werfen Lebensmittel weg, weil sie ihnen nicht schmecken.
- Rund 25 Prozent gaben an, zu viel gekauft zu haben.

- 58 Prozent antworteten, dass in ihrem Haushalt regelmäßig Lebensmittel weggeworfen werden.
- 69 Prozent der Bürger haben beim Wegwerfen von Lebensmitteln ein schlechtes Gewissen.

Gerade im privaten Haushalt bieten sich viele Möglichkeiten, um einer Verschwendung von Lebensmitteln vorzubeugen.

Dazu gibt das Bundesverbraucherministerium folgende Tipps:

Das können Sie tun

1. Einkauf planen und Schnäppchen sinnvoll einkaufen!

- Welche Lebensmittel sind noch vorhanden?
- Welche Produkte sind nicht mehr lange haltbar und sollten bald verbraucht werden?
- Wie können Vorräte sinnvoll den Speiseplan ergänzen?
- Kommt Besuch oder ist die Hälfte der Familie diese Woche ohnehin kaum zu Hause?

Den Einkauf sinnvoll zu planen und Fehlkäufe zu vermeiden, ist nicht schwer, wenn man sich eine Liste macht.

2. Haltbarkeit prüfen!

Vielen Menschen fällt es schwer zu beurteilen, ob ein Produkt noch genießbar ist. Einige besonders leicht verderbliche tierische Produkte tragen ein Verbrauchsdatum und müssen dann auch wirklich gegessen sein.

Die meisten Produkte tragen aber ein [Mindesthaltbarkeitsdatum](#) (MHD). Anders als häufig gedacht, ist das MHD kein Wegwerfdatum. Es wird vom Hersteller festgelegt und gibt an, bis zu welchem Datum das Lebensmittel bei richtiger Handhabung und Lagerung seine spezifischen Produkteigenschaften behält. Das heißt konkret: Lebensmittel können in vielen Fällen auch über dieses Datum hinaus gegessen und getrunken werden.

Nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums prüfen Sie das Produkt sorgfältig! Fällt ein untypischer Geruch auf? Hat sich Schimmel gebildet? Dann weg damit! Die besten Kontrolleure sind hier Augen, Nase und Zunge.

3. Familien-Portionen und XXL Packungen

Diese Packungen locken zwar mit günstigen Preisen, jedoch sind sie unterm Strich teuer, wenn ein Teil schließlich im Müll landet. Vor allem Single-Haushalte können Lebensmittelabfälle vermeiden, indem sie nur kleine Portionen kaufen. Tipp: Großpackungen mit Freunden oder Nachbarn teilen oder in kleinen Mengen einfrieren.

4. Richtig lagern!

Damit Lebensmittel möglichst lange ihre Qualität bewahren, müssen sie richtig gelagert werden. Hier ist vor allem wichtig, die Kühlkette bei leicht verderblichen Lebensmitteln wie Fisch oder Fleisch nicht zu unterbrechen.

Viele Gemüsesorten wie Kartoffeln lagern am besten kühl und dunkel, sollten jedoch nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden.

In den Kühlschrank dürfen z.B. Beeren, frische Kräuter, Spargel oder Karotten.

5. Mit Resten zaubern!

Manchmal lassen sich Portionsgrößen schlecht einschätzen und es bleiben Reste. Doch selbst bei kleinen Mengen lohnt es sich, diese aufzubewahren oder einzufrieren. So lässt sich zum Beispiel ein Rest Tomatensoße bei der nächsten Mahlzeit als Pizzabelag verwenden und übrig gebliebene Kartoffeln kommen als Bauernomelette zu neuen Ehren. Mit ein wenig Phantasie und Spaß am Kochen lässt sich aus fast jedem Rest etwas Neues kreieren.

Es wird auch viel altes Brot weggeworfen. Dabei lassen sich aus Brot leckere Rezepte wie zum Beispiel Semmelknödel, Arme Ritter oder Bruschetta zaubern.

Fünf Tipps im Überblick

1. Einkaufszettel schreiben!
2. Haltbarkeit prüfen: Machen Sie den Auge-Nase-Zungen-Check.
3. Vorräte kontrollieren: Richtig lagern schützt vor Verderb.
4. Nicht zu viel kochen: Richtig planen spart Abfall (und Kilos ...)
5. Wenn etwas übrig bleibt: Einfrieren oder kreativ weiterverwerten.

Die wichtigsten Tipps sind auf einer Service-Checkkarte zusammengefasst, die Verbraucher/innen kostenlos unter www.bmelv.de herunterladen können.

Weitere Informationen:

[Lebensmittel wertschätzen - Lebensmittelabfälle vermeiden](#)
www.jedesmahlwertvoll.de