

## Auch zuhause nachhaltig mit Lebensmitteln umgehen

Informationen und Materialien für Eltern zum klimafreundlichen  
und abfallarmen Einkauf und Umgang mit Lebensmitteln



Erstellt im Rahmen des Projektes

**ReFoWas**  
Reduce Food Waste

# Auch zuhause nachhaltig mit Lebensmitteln umgehen

## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	3
<b>Einkaufplanung</b> .....	4
Zu gut für die Tonne .....	4
Der Resterechner .....	4
<b>Lagerung</b> .....	5
Lebensmittel richtig lagern .....	5
Lagerung von Lebensmitteln – die wichtigsten Tipps .....	5
So bleibt Brot länger frisch .....	5
Wirf mich nicht weg .....	5
<b>Umgang mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)</b> .....	6
Lebensmittelklarheit .....	6
Mindesthaltbarkeit: Wann muss ich Lebensmittel wirklich wegwerfen? .....	6
Zehn Fragen und Antworten zum Mindesthaltbarkeitsdatum .....	6
MHD-Langzeittest .....	7
Abgelaufene Lebensmittel wegwerfen? .....	7
<b>Umgang mit Lebensmittelresten</b> .....	8
Kreative Resteküche .....	8
10 Ideen gegen Lebensmittelverschwendung .....	8
<b>Auswahl der Lebensmittel</b> .....	8
<b>Einkaufsfahrten</b> .....	9
Nachhaltig Einkaufen ohne Auto .....	9
Einkaufen mit dem Rad – aber wie? .....	9
Das Fahrrad als Transportmittel .....	9
Einkaufen mit dem Rad – Es geht tatsächlich .....	10
Lastenräder leihen statt kaufen .....	10

## Vorwort

Liebe Eltern,

Ihre Kinder durften in den letzten Monaten in ihrer Schule erfahren, wie viel Speisereste in der Mensa aus unterschiedlichen Gründen weggeworfen wurden und was sie vor Ort aktiv dagegen tun können.

Sie können Ihre Kinder darin unterstützen, das Gelernte auch zu Hause im Alltag umzusetzen und gleichzeitig für die Umwelt und für Ihren eigenen Geldbeutel Gutes tun.

Im Schnitt wirft jeder von uns pro Jahr 82 Kilogramm Lebensmittel weg, das entspricht etwa 235 Euro<sup>1</sup> - Geld, welches einfach so im Müll landet. Gleichzeitig wird bei der Produktion von Lebensmitteln CO<sub>2</sub> freigesetzt, welches das Klima auf unserem Planeten verändert. Wenn wir weniger Lebensmittel verschwenden, müssen weniger produziert werden. Somit gelangt weniger CO<sub>2</sub> in unsere Atmosphäre. Indem Sie weniger Lebensmittel wegwerfen, leisten Sie also Ihren Beitrag zum Schutz unseres Planeten.

- Die richtige Einkaufsplanung kann helfen, Lebensmittelabfälle zu vermeiden. Unter der Rubrik „Einkaufen und Einkaufsplanung“ finden Sie entsprechende Tipps.
- Brot, Obst und Gemüse bilden mit 64 % den größten Anteil an weggeworfenen Lebensmitteln<sup>1</sup>. In der Rubrik „Lagerung“ erfahren Sie, wie Ihre Lebensmittel länger frisch bleiben.
- Was tun, wenn doch mal etwas abgelaufen ist? Fragen und Erläuterungen zur Haltbarkeit von Lebensmitteln finden Sie unter „Umgang mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)“.
- Lebensmittelreste fallen in jedem Haushalt an. Was tun mit den Nudeln vom Vortag? Was lässt sich mit einer halben Zucchini noch machen? Ideen und Anregungen finden Sie in der Rubrik „Umgang mit Lebensmittelresten“.
- Umweltschutz fängt bereits bei der „Auswahl von Lebensmitteln“ an. Wer weniger Fleisch isst und saisonale und regionale Lebensmittel bevorzugt, leistet einen großen Beitrag zu einer klimafreundlichen und gesunden Ernährung.
- Auch Einkaufsfahrten wirken sich entscheidend auf die Klimabilanz eines Haushalts aus. Warum nicht einfach mal aufs Fahrrad umsteigen oder Einkaufsfahrgemeinschaften bilden? Tipps und Ideen finden Sie unter „Einkaufsfahrten“.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Umsetzung. Vielleicht entwickeln Sie auch selbst neue Ideen oder schließen sich mit anderen Menschen zusammen.

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

---

<sup>1</sup> [www.zugutfuerdietonne.de/warum-werfen-wir-lebensmittel-weg/wie-viel-werfen-wir-weg/](http://www.zugutfuerdietonne.de/warum-werfen-wir-lebensmittel-weg/wie-viel-werfen-wir-weg/)

## Einkaufplanung

### **Zu gut für die Tonne**

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)

„Zu gut für die Tonne“ liefert Hintergrundinformationen über die globalen Auswirkungen von Lebensmittelverschwendung auf die Ressourcen unserer Erde und die Umwelt. So werfen wir mit einem 500 g Brot 500 Liter wertvolles Wasser weg.

Das BMEL liefert zehn Goldene Regeln, mit denen Sie im Haushalt Lebensmittelabfälle vermeiden können: z.B. Einkaufszettel schreiben, Lebensmittel beim Einkauf bewusst auswählen und richtig lagern sowie Lebensmittelreste verwerten.

10 goldene Regeln, um Lebensmittelabfälle zu vermeiden finden Sie unter: [www.zugutfuerdietonne.de/fileadmin/\\_migrated/content\\_uploads/Infobrosch\\_NEU\\_01.pdf](http://www.zugutfuerdietonne.de/fileadmin/_migrated/content_uploads/Infobrosch_NEU_01.pdf)  
Auf [www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de) finden Sie unter anderem eine App für Ihr Smartphone, die weitere Tipps, einen Einkaufsplaner und Rezepte enthält, mit denen Sie aus Ihren übrig gebliebenen Lebensmitteln leckere Gerichte kochen können.

### **Der Resterechner**

Die Verbraucher Initiative

Möchten Sie gerne wissen, wie viel Geld bei Ihnen in der Biotonne landet? Rechnen Sie es einfach selbst nach: <http://resterechner.de/>

Die Menge an CO<sub>2</sub>, die bei der Produktion der weggeworfenen Lebensmittel unnötigerweise entstanden ist, können Sie in andere Aktivitäten umrechnen. Wenn Sie zum Beispiel 100 g Schinken wegwerfen, entspricht dies ca. 1,3 Ladungen Geschirr spülen oder 115,55 Stunden Licht brennen lassen.

## **Lagerung**

### **Lebensmittel richtig lagern**

Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)

Ein breites Informationsangebot zur Lagerung von Lebensmitteln bietet die Internet-Seite des Bundeszentrums für Ernährung: [www.bzfe.de/inhalt/lagern-482.html](http://www.bzfe.de/inhalt/lagern-482.html). Hier finden Sie Hinweise, welche Lebensmittel im Kühlschrank gelagert werden sollen (und an welcher Stelle) und was lieber außerhalb des Kühlschranks aufbewahrt werden möchte. Auch Tipps zum Kauf und zur Pflege von Kühlgeräten und Hilfestellungen bei Schädlingsbefall sind hier zu finden.

### **Lagerung von Lebensmitteln - die wichtigsten Tipps**

Bundesministerium für Landwirtschaft und Ernährung (BMEL)

Sie erhalten einen Überblick, wie verschiedene Lebensmittel am besten zu lagern sind. So erfahren Sie zum Beispiel wie Kaffee sein Aroma länger behält und dass Roggenbrot haltbarer ist als Weizenbrot. Wussten Sie, dass frische Kräuter nicht ins Wasser gestellt werden sollten?

[www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/AufeinenBlick/AufeinenBlickLagerung.pdf?\\_\\_blob=publicationFile](http://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/AufeinenBlick/AufeinenBlickLagerung.pdf?__blob=publicationFile)

### **So bleibt Brot länger frisch**

Zentralverband des Deutschen Bäckerhandwerks

Gerade Brot wird in privaten Haushalten sehr oft weggeworfen, weil es schon trocken ist oder anfängt zu schimmeln. Mit geschickter Lagerung können Sie erreichen, dass Ihr Brot länger frisch bleibt. Hier erfahren Sie, was bei der Brotalterung passiert und erhalten Tipps, wie Sie Ihr Brot am besten lagern. Wussten Sie, dass Brot schneller altert, wenn Sie es im Kühlschrank aufbewahren?

[www.baeckerhandwerk.de/baeckerhandwerk/verbraucherinfos/brotlagerung/](http://www.baeckerhandwerk.de/baeckerhandwerk/verbraucherinfos/brotlagerung/)

### **Wirf mich nicht weg**

Umweltzentrum Hollen

Wie lagert man Lebensmittel so, dass man noch lange etwas von Ihnen hat? In diesem Online-Spiel des Umweltzentrums Hollen, können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Ihr Wissen testen: [www.wirf-mich-nicht-weg.de/lernspiele.html](http://www.wirf-mich-nicht-weg.de/lernspiele.html)

## Umgang mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)

### **Lebensmittelklarheit**

Verbraucherzentrale Bundesverband (vzbv)

Was ist der Unterschied zwischen dem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) und dem Verbrauchsdatum? Darf ich Lebensmittel mit abgelaufenem MHD noch essen? Antworten auf diesen Fragen liefert die Verbraucherzentrale.

[www.lebensmittelklarheit.de/informationen/das-mindesthaltbarkeitsdatum-ist-kein-verfallsdatum](http://www.lebensmittelklarheit.de/informationen/das-mindesthaltbarkeitsdatum-ist-kein-verfallsdatum)

[www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/verschwendung-von-lebensmitteln-diskussion-um-mhd-12656](http://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/kennzeichnung-und-inhaltsstoffe/verschwendung-von-lebensmitteln-diskussion-um-mhd-12656)

### **Mindesthaltbarkeit: Wann muss ich Lebensmittel wirklich wegwerfen?**

Verbraucherzentrale Hamburg

Hier finden Sie für einzelne Lebensmittel detaillierte Hinweise dazu, wie lange diese haltbar sind und bei welchen äußeren Anzeichen diese zu entsorgen sind. So können Sie hier nachlesen, dass Konserven ungeöffnet viele Monate über das MHD hinaus haltbar sind, jedoch wegzuwerfen sind, wenn sich der Deckel wölbt. Trockengewürze sollten nicht neben dem Herd stehen, da der Wasserdampf beim Kochen die Vermehrung von Keimen und Bakterien begünstigt. Hackfleisch ist nach Ablauf des Verbrauchsdatums zu entsorgen, da es auf keinen Fall mehr verzehrt werden darf.

[www.vzhh.de/ernaehrung/159144/Mindesthaltbarkeit -  
\\_Lebensmittel%20nach%20Ablauf%20noch%20genie%C3%9Fbar.pdf](http://www.vzhh.de/ernaehrung/159144/Mindesthaltbarkeit_-_Lebensmittel%20nach%20Ablauf%20noch%20genie%C3%9Fbar.pdf)

### **Zehn Fragen und Antworten zum Mindesthaltbarkeitsdatum**

Bund für Lebensmittelrecht und Lebensmittelkunde (BLL)

In diesem Flyer des BLL können Sie nachlesen, seit wann es das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) überhaupt gibt, welche Lebensmittel kein MHD besitzen und wie das MHD festgelegt wird.

[www.bll.de/de/infomaterial/broschueren-flyer/pb-mindesthaltbarkeitsdatum](http://www.bll.de/de/infomaterial/broschueren-flyer/pb-mindesthaltbarkeitsdatum)

## **MHD-Langzeittest**

Greenpeace in Zentral und Osteuropa

Greenpeace hat acht Lebensmittel (Käse, Eier, Salami, Joghurt, Sojajoghurt, Tofu, veganen Brotaufstrich und verpackten Kuchen) im Labor der Lebensmittelversuchsanstalt (LVA) in Österreich nach Ablauf des MHD alle zwei Wochen mikrobiologisch und sensorisch (Aussehen, Geruch und Geschmack) untersuchen lassen. Sieben der Produkte waren noch sechs Wochen nach Ablauf des MHD verzehrbar und wurden von Greenpeace-Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern verzehrt! Drei der Produkte waren auch noch nach 16 Wochen genießbar.

[https://secured-static.greenpeace.org/austria/Global/austria/fotos/Presse/170518\\_Greenpeace\\_FactSheet\\_MHD-Langzeittest.pdf](https://secured-static.greenpeace.org/austria/Global/austria/fotos/Presse/170518_Greenpeace_FactSheet_MHD-Langzeittest.pdf)

## **Abgelaufene Lebensmittel wegwerfen?**

Norddeutscher Rundfunk (NDR)

In einem 11-minütigen Ausschnitt aus der Fernsehsendung „Mein Nachmittag“ vom 22.09.2016 wird gezeigt, welche abgelaufenen Lebensmittel man noch essen kann und welche nicht. Verschiedene Lebensmittel wie zum Beispiel Kaffee, Milch, Saft, Lachs, Gewürze, Linsen, Hackfleisch oder Bier und deren MHD werden im Studio gezeigt. Eine Mitarbeiterin der Verbraucherzentrale gibt Hinweise auf die Verzehrbarkeit. Außerdem liefert sie Antworten auf Fragen, die sich bezüglich der Genießbarkeit von Lebensmitteln stellen. So erfahren Sie zum Beispiel, wie man herausfindet, ob Eier noch frisch sind.

[www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Lebensmittel-richtig-einkaufen,lebensmittel546.html](http://www.ndr.de/ratgeber/verbraucher/Lebensmittel-richtig-einkaufen,lebensmittel546.html)

## Umgang mit Lebensmittelresten

### **Kreative Resteküche**

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Das Buch „Kreative Resteküche: Einfach - schnell - günstig“ liefert viele leckere Rezepte. Lebensmittelreste haben so keine Chance, im Müll zu landen.

[www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/kreative-restekueche-1](http://www.ratgeber-verbraucherzentrale.de/kreative-restekueche-1)

### **Zehn Ideen gegen Lebensmittelverschwendung**

Deutsche Welthungerhilfe

Kreative Ideen gegen Lebensmittelverschwendung können Sie auf der Internet-Seite der Welthungerhilfe finden. Warum nicht einfach mal eine Reste-Party veranstalten oder Lebensmittel tauschen und verschenken? Auch alte Traditionen, wie das Einkochen von Obst und Gemüse, werden wieder modern. Schauen Sie einfach mal rein:

[www.welthungerhilfe.de/blog/10-ideen-gegen-lebensmittelverschwendung/](http://www.welthungerhilfe.de/blog/10-ideen-gegen-lebensmittelverschwendung/)

## Auswahl von Lebensmitteln

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Durch eine bewusste Auswahl unserer Lebensmittel können wir unser Klima und unsere Umwelt schützen. Ein entscheidender Nachhaltigkeitseffekt kann durch einen reduzierten Fleischkonsum erreicht werden. Damit tun wir viel für den Klimaschutz und gleichzeitig für unsere Gesundheit. Wussten Sie, dass bei der Produktion von einem Kilo Rindfleisch fast 100-mal mehr CO<sub>2</sub> freigesetzt wird als bei der Erzeugung von einem Kilo Bohnen? Kochen Sie doch einfach mal ein leckeres Gemüsegericht, am besten mit saisonalem Gemüse aus der Region. Regionale Lebensmittel benötigen keine weiten Transportwege, was einen geringen CO<sub>2</sub>-Ausstoß bedeutet. Außerdem schmecken sie oftmals besser, weil sie direkt vom Bauern oder Wochenmarkt frischer als im Supermarkt sind. Die Verbraucherzentrale hat Informationen zusammengestellt, die Ihnen helfen, regionale Lebensmittel zu erkennen. Außerdem erfahren Sie, wo Verbraucherfallen lauern.

[www.verbraucherzentrale.nrw/regionale-lebensmittel](http://www.verbraucherzentrale.nrw/regionale-lebensmittel)

[www.verbraucherzentrale.nrw/klimagesund](http://www.verbraucherzentrale.nrw/klimagesund)

[www.yumpu.com/de/document/view/4724330/flyer-klimaschutz-schmeckt-](http://www.yumpu.com/de/document/view/4724330/flyer-klimaschutz-schmeckt-)

[verbraucherfuersklimate](http://www.verbraucherfuersklimate)



## **Einkaufsfahrten**

### **Nachhaltig Einkaufen ohne Auto**

VCD Verkehrsclub Deutschland

Zur Fahrt alleine und mit dem Auto zum Supermarkt gibt es Alternativen. Nutzen Sie Mitfahrgelegenheiten, bilden Sie Einkaufsgemeinschaften mit Nachbarn oder Arbeitskollegen, gehen Sie zu Fuß, fahren Sie mit dem Rad, bündeln Sie Fahrten zu verschiedenen Geschäften oder kombinieren Sie Ihre Einkaufsfahrt mit dem Weg vom Büro nach Hause. Tipps, wie man auch auf dem Land und ohne schweres Schleppen autofrei einkaufen kann, gibt der Verkehrsclub Deutschland – zwar unter der Rubrik 60+ aber im Grunde für alle Altersklassen geeignet.

<https://60plus.vcd.org/zum-einkaufen.html>

### **Einkaufen mit dem Rad – aber wie?**

BUND Berlin

Auf der Internetseite des BUND erhalten Sie Informationen zur richtigen Ausrüstung für Ihr Fahrrad. Außerdem erfahren Sie, wo Sie bei größeren Einkaufstouren bereits getätigte Einkäufe unterbringen können.

[www.einkaufen-mit-dem-rad.de/tipps.shtml](http://www.einkaufen-mit-dem-rad.de/tipps.shtml)

### **Das Fahrrad als Transportmittel**

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Tipps zur Anschaffung eines Fahrrads oder Pedelecs, für den Transport von kleinen oder großen Einkäufen und weiterführende Links erhalten Sie auf dieser Internetseite der Verbraucherzentrale:

[www.verbraucherzentrale.nrw/fahrrad](http://www.verbraucherzentrale.nrw/fahrrad)

## **Einkaufen mit dem Rad – Es geht tatsächlich**

adfc Landesverband Nordrhein-Westfalen

Wenn Sie wissen möchten, wie Einkaufen mit dem Fahrrad in der Praxis aussieht, können Sie dies in einem Erfahrungsbericht eines adfc-Mitglieds nachlesen, welches seit einem Jahr seine Einkäufe mit Elektro-Fahrrad und einem Anhänger erledigt.

<https://adfc-blog.de/2012/08/einkaufen-mit-dem-rad-es-geht-tatsaechlich/>

## **Lastenräder leihen statt kaufen**

Cargobike.jetzt

Wenn Sie nur selten größere Einkäufe transportieren müssen oder austesten wollen, ob ein Lastenrad überhaupt für Sie in Frage kommt, sind Sharingsysteme eine mögliche Alternative. In vielen Städten gibt es - häufig kostenlose - Angebote zum Verleih von Lastenrädern. Bei *Cargobike.jetzt* können Sie nachsehen, ob es auch in Ihrer Stadt Lastenräder zum Verleih gibt.

[www.cargobike.jetzt/sharing-angebote/](http://www.cargobike.jetzt/sharing-angebote/)

## **Das REFORWAS-Projekt**

REFORWAS“ steht für "Pathways to Reduce Food Waste" - Wege zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen. Das Projekt wird durch das Bundesforschungsministerium gefördert und untersucht die Ursachen für Lebensmittelabfälle und ihre Folgen entlang der gesamten Wertschöpfungskette (Produktion bis zum Konsum). Es arbeitet mit Akteuren aus der Praxis in Fallstudien (Obst & Gemüse, Brot & Backwaren, Schulverpflegung) und untersucht das Verbraucherverhalten. Weitere Informationen unter: [www.refowas.de](http://www.refowas.de)

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium  
für Bildung  
und Forschung



DLR Projektträger