



verbraucherzentrale

Thüringen

TIPPS GEGEN LEBENSMITTELVerschwendung

Mehr sparen durch weniger Wegwerfen

DARUM GEHT'S

In Deutschland werden zu viele genießbare Lebensmittel weggeworfen. Die meisten Abfälle entstehen nicht im Handel oder in den Restaurants und Kantinen, sondern bei uns zu Hause.

Am häufigsten werden frische Lebensmittel wie Obst und Gemüse weggeworfen. Sie machen ungefähr ein Drittel der Lebensmittelabfälle aus. Darauf folgen Reste von zubereiteten Lebensmitteln, Brot und Backwaren, Milchprodukte, Fertiggerichte sowie Fisch und Fleisch.

**So landen jedes Jahr durchschnittlich
78 Kilogramm Lebensmittel pro Person im Müll.**

Ein Teil davon wäre vermeidbar.

Lebensmittelverschwendung ist Ressourcen- und Geldverschwendung. Jedes Lebensmittel legt einen langen Weg zurück, bis es auf unseren Tellern landet. Dafür braucht es Boden, Wasser, Dünger, Energie, Arbeitskräfte und vieles mehr. Am Ende bezahlen wir dies sogar doppelt, da auch die Entsorgung nicht umsonst ist.

Wir geben Ihnen Tipps, wie weniger Lebensmittel im Müll landen.

Tipp 1

PLANEN SIE IHREN EINKAUF

Eine gute Einkaufsplanung ist ein wichtiger Schritt. Schauen Sie in Ihren Kühlschrank und Ihre Vorratsschränke. Welche Lebensmittel sind noch vorrätig? Was brauche ich für die nächsten Tage? Kommt eventuell Besuch?

Schreiben Sie einen Einkaufszettel. Er hilft dabei, den Überblick zu behalten und verhindert überflüssige Spontankäufe.

- Brot
- Eier
- Salami
- Obst
- Reis
- Gemüse
- Erbsen
- Nudeln



... Tipp 2

NEHMEN SIE SICH ZEIT ZUM EINKAUFEN

Auch wenn es im hektischen Alltag oft nicht leicht ist:
Nehmen Sie sich Zeit beim Einkaufen.
Prüfen Sie Sonderangebote und XXL-Packungen.
Passen sie zu Ihrem Bedarf? Können Sie die Lebensmittel innerhalb der Haltbarkeitsfrist aufbrauchen?

Ungekühlt mindestens haltbar bis:

30.07.2024 0

315010552

Qualitätskontroll-Nr.:

... Tipp 3

MINDESTHALTBARKEITSDATUM IST KEIN WEGWERFDATUM

Bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum garantiert der Hersteller, dass das Lebensmittel seine typischen Eigenschaften wie Geschmack, Geruch, Aussehen und Konsistenz behält.

Es gilt für ungeöffnete Verpackungen, die entsprechend den Herstellerempfehlungen aufbewahrt wurden.

Nach Ablauf des Datums ist das Lebensmittel nicht automatisch verdorben. Verlassen Sie sich auf Ihre Sinne. Sieht das Lebensmittel gut aus, schmeckt und riecht es gut, dann können Sie es bedenkenlos essen.

... Tipp 4

ACHTEN SIE AUF DAS VERBRAUCHSDATUM

Das Verbrauchsdatum darf nicht mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum verwechselt werden. Es muss bei leicht verderblichen Lebensmitteln wie rohem Geflügel oder Hackfleisch angegeben werden.

Ist das Verbrauchsdatum abgelaufen, sollten Sie das Produkt auf keinen Fall mehr essen. Liegen die Temperaturen in Ihrem Kühlschrank über den Lagerungsempfehlungen, verwenden Sie das Lebensmittel am besten direkt am Tag des Einkaufs. Denn bei höheren Temperaturen können sich Keime schneller vermehren.



Ungeöffnet
maximal +2°C
zu verbrauchen bis:

04.09.23

Einwaage 400g



... Tipp 5

BEACHTEN SIE DIE KÜHLKETTE

Lebensmittel, die Sie kühl kaufen, sollten nicht zu lange ungekühlt sein, da sich sonst unerwünschte Keime schneller vermehren können.

Deshalb gehören Käse, Joghurt oder Tiefkühlprodukte beim Transport nach Hause in eine Kühltasche bzw. nach dem Auspacken rasch in den Kühlschrank bzw. das Gefrierfach. Dadurch wird die „Kühlkette“ aufrechterhalten und eine unnötige Keimbelastung verhindert.

... Tipp 6

LAGERN SIE LEBENSMITTEL RICHTIG

Werden Lebensmittel nach dem Einkauf nicht richtig gelagert, können sie schneller verderben. Alle Lebensmittel, die Kühle vertragen, gehören auch zu Hause in den Kühlschrank.

- Nicht in den Kühlschrank gehören Brot, Kartoffeln, Zitrusfrüchte, Tomaten oder Bananen.
- Kartoffeln und Zwiebeln lagern am besten an einem trockenen, dunklen Ort getrennt voneinander.
- Brot bleibt in einer Brotbox oder einem Steinguttopf sowie als ungeschnittener Laib länger frisch.
- Geöffnete Packungen (z.B. Mehl) und Konserven immer in dicht verschließbare Behälter umfüllen, um sie vor Schädlingsbefall und vorzeitigem Verderb zu schützen.





* Lebensmittel im Kühlschrank nur in ihrer Verpackung oder abgedeckt lagern

... Tipp 7

DIE RICHTIGE LAGERUNG IM KÜHLSCHRANK

Damit Lebensmittel optimal haltbar bleiben, ist eine richtige Lagerung im Kühlschrank wichtig. Die kälteste Stelle im Kühlschrank ist der Bereich über der Glasplatte über dem Obst- und Gemüsefach. Dort sollten leicht verderbliche Lebensmittel, wie rohes Fleisch, Fisch und Geflügel gelagert werden.

Milchprodukte und Speisereste werden auf den oberen Ablageflächen aufbewahrt. Eier, Butter, Marmelade, Getränke und Milch haben ihren Platz in der Tür.

Angeschnittenes Obst und Gemüse sowie unverpackte und geöffnete Lebensmittel sollten immer abgedeckt oder in einem verschließbarem Gefäß im Kühlschrank aufbewahrt werden. Das schützt vor dem Austrocknen, vor einem unangenehmen Geschmack und vor Schimmel und Keimen.

... Tipp 8

BEHALTEN SIE DEN ÜBERBLICK

Auch wenn Lebensmittel gut gelagert werden, kann es passieren, dass sich Schädlinge ansiedeln oder Lebensmittel verderben. Bei Schädlingsbefall oder Schimmelbildung müssen die Lebensmittel sofort entsorgt werden.

Kontrollieren Sie daher regelmäßig Ihre Vorräte im Kühlschrank und in den Regalen. Das verhindert auch, dass Lebensmittel „vergessen werden“ oder im Schrank immer weiter nach hinten „rutschen“.





... Tipp 9

WERDEN SIE KREATIV

Hin und wieder bleiben vom Mittag- oder Abendessen Reste übrig. Diese können für ein bis zwei Tage gut verpackt im Kühlschrank oder für längere Zeit im Gefrierfach aufbewahrt werden. Manchmal bleiben aber auch Reste übrig, die für eine Mahlzeit allein nicht mehr ausreichen.

Mit etwas Kreativität und zwei, drei weiteren Zutaten lässt sich leicht eine neue Mahlzeit daraus zaubern. Im Restaurant können Sie Ihre Reste einpacken lassen und mit nach Hause nehmen.

Damit Reste gar nicht erst entstehen, nutzen Sie den Portionsplaner der Verbraucherzentralen unter **[vzth.de/portionsplaner](https://www.vzth.de/portionsplaner)**.

BROT- UND BACKWAREN

LASSEN SICH WEITERVERWERTEN ZU:

- ❖ Brotauflauf
- ❖ Semmelknödel
- ❖ Brotpudding
- ❖ überbackenen Brotscheiben



GEMÜSE UND OBST

WERDEN ZU:

Gemüse:

- Reste-Pizza
- bunte Nudelsoße oder Pesto
- Bowls
- Gemüsesuppe
- herzhafte Muffins
- Quiche

Obst:

- Früchte-Crumble
- Smoothies



SIE ERREICHEN UNS

PERSÖNLICH

nach Terminvereinbarung unter 0361 555 14 27
in unseren Beratungsstellen

TELEFONISCH

über unser Ratgebertelefon unter 0361 555 14 27 zum Ortstarif

SCHRIFTLICH

per E-Mail an lebensmittel@vzth.de oder stellen Sie
Ihre Frage unter www.lebensmittel-forum.de

verbraucherzentrale
Thüringen

IMPRESSUM

Verbraucherzentrale Thüringen e.V.
Referat Lebensmittel und Ernährung
Eugen-Richter-Straße 45, 99085 Erfurt
Tel.: (0361) 555 14 0 | Fax: (0361) 555 14 40
www.vzth.de | info@vzth.de

Freistaat
Thüringen



Ministerium
für Migration, Justiz
und Verbraucherschutz

Stand: 08/2023

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier