



© Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL)

Rest(e)los genießen – Lebensmittelmüll vermeiden

Jedes achte Lebensmittel, das wir kaufen, werfen wir weg. Pro Bundesbürger sind das jährlich 82 Kilogramm Lebensmittel, etwa zwei vollgepackte Einkaufswagen. Auf's ganze Land hochgerechnet ergibt das einen Berg von 6,7 Millionen Tonnen. Abgesehen von ethischen und wirtschaftlichen Aspekten bedeutet das auch einen gewaltigen Verlust an Ressourcen und Energie – für Herstellung, Verarbeitung, Transport, Lagerung und „Entsorgung“.

- **Mit Plan einkaufen** – idealerweise nicht hungrig oder in Eile – und lieber auf Qualität statt Quantität setzen verhindert, dass am Ende Lebensmittel nicht verbraucht werden. Großpackungen oder vermeintliche Schnäppchen wie „kaufe drei, zahl zwei“ sind am Ende nicht günstiger, wenn man sie nicht aufbrauchen kann oder mag. Die beste Wahl aus Ressourcensicht ist „regional und saisonal“.
- **Richtig lagern:** Was falsch gelagert wird, verliert schnell an Frische, verdirbt vorzeitig und landet im Müll. Achten Sie auf die richtige Lagertemperatur, ob hell oder dunkel, dicht verpackt oder luftig. Angebrochenes sollte in dicht schließende Behälter gefüllt werden. Einen „Lager-Knigge“ finden Sie beim Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) unter <https://www.bzfe.de/inhalt/lagern-482.html>
- **Das Mindesthaltbarkeitsdatum** ist kein Verfallsdatum, sondern lediglich ein „Frischegarant“: Was gut aussieht, gut riecht und schmeckt ist meistens auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar. Unbedingt ernstzunehmen ist jedoch ein Verbrauchsdatum für leicht verderbliche Lebensmittel wie Hackfleisch oder verpacktes Frischfleisch (Aufdruck: „zu verbrauchen bis ...“).
- **Lebensmittel mit kleinen Macken** wie schrumpeliger Oberfläche, Druckstellen oder ähnlichem, aber auch angebrochene Packungen und Reste können kreativ verwendet werden. Viele Anregungen gibt es auf www.zugut fuer dietonne.de in der Rubrik [Rezepte für beste Reste](#) (auch als [App!](#)).