



# Das können Sie tun!

## Gezielt einkaufen, bewusst konsumieren ...

Preis und Wert von Lebensmitteln stimmen heute nicht mehr überein. Laut aktueller Studie der Universität Stuttgart werden vor allem in Privathaushalten zu viel und vor allem unnötig Lebensmittel weggeworfen. Der **Deutsche Landfrauenverband** (dlv) schließt sich dem Ziel von Bundesministerin Ilse Aigner an, das Ausmaß der Lebensmittelverschwendung in Deutschland bis zum Jahr 2020 um die Hälfte zu reduzieren. Im Rahmen zahlreicher Initiativen in der Ernährungs- und Verbraucherbildung haben LandFrauen bereits vieles geleistet. Doch es gibt noch viel zu tun.

Der dlv ruft LandFrauen deutschlandweit auf, mit Partnern vor Ort aktiv zu werden. Setzen Sie sich ein und machen Sie sich stark für eine angemessene Wertschätzung von Lebensmitteln!



### Planen Sie Ihren Einkauf!

Bevor Sie einkaufen: Sehen Sie nach, welche Lebensmittel vorhanden sind und was fehlt. Einkaufszettel helfen Spontan- und Frustkäufe zu vermeiden.

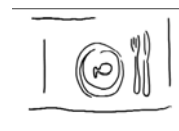
- Vorsicht bei Großpackungen und Schnäppchen: Sie sind nicht billiger, wenn ein Großteil davon im Müll landet. Teilen Sie Großpackungen mit Nachbarn & Freunden.
- Leicht verderbliche Waren sollten Sie erst kurz vor dem Verzehr kaufen. Nutzen Sie die Möglichkeit, Lebensmittel frisch auf einem Wochenmarkt direkt bei regionalen Erzeugern zu erwerben und greifen Sie bevorzugt zu saisonalen Produkten.

### Lagern Sie Lebensmittel richtig!

- Richtige Lagerung schützt vor Verderb - machen Sie sich schlau!
- Die richtige Kühlung und Hygiene sind wichtig – Kühl- und Gefrierschrank sind nicht immer richtig, z. B: Brot/ Brötchen – Zimmertemperatur; Tomaten - nicht in den Kühlschrank; Kartoffeln - kühl und dunkel.
- Kontrollieren Sie Ihre Vorräte regelmäßig. Ist das Verbrauchsdatum abgelaufen - Lebensmittel entsorgt; anders beim Mindesthaltbarkeitsdatum – ist es überschritten können Lebensmittel noch genießbar sein.

### Kochen Sie nicht zu viel und verwerten Sie Reste!

- Bereiten Sie nur so viel zu, wie Sie auch tatsächlich verzehren.
- Speisereste einfrieren oder im Kühlschrank aufbewahren. Aufläufe, Eintöpfe, Suppen u. a. Gerichte schmecken aufgewärmt sogar besser.
- Nutzen Sie die Resteküche – schnell, vollwertig, Kosten sparend.



### In Restaurant und Kantine - weniger ist oft mehr!

- Wählen Sie bei kleinem Hunger wenn möglich den Kinder- oder Seniorenteller. Verlangen Sie auch in der Kantine die für Sie passende Portionsgröße. Bleibt etwas übrig, lassen Sie sich die Reste einpacken. Es ist nicht peinlich – es zeigt Ihre Wertschätzung für die Lebensmittel! ☺

Erkundigen Sie sich in Großküchen, Restaurants, auch im Supermarkt danach, was mit Speiseresten und übrig gebliebenen Waren geschieht. Regen Sie an, sie an karitative Organisationen und Lebensmittel-Tafeln zu spenden.

### Entsorgen Sie Lebensmittelabfälle richtig!

- Manche Lebensmittelabfälle sind nicht vermeidbar, z. B.: Obst- oder Kartoffelschalen. Sie sind wertvolle Biomasse, die zu Humus verrottet oder der Energieerzeugung nutzen kann. Diese Abfälle gehören in die Biotonne. Was genau in die Biotonne geworfen werden kann, verrät ihre Aufschrift oder das kommunale Entsorgungsunternehmen. Für Gartenbesitzer lohnt die Kompostierung!



## **Kleiner Haushalt, großer Müllberg!**

Besonders in den Ein- und Zwei-Personen-Haushalten werden viele gute Lebensmittel entsorgt. Die Packungen, sind u. U. für den Bedarf oft zu groß - angefangene Lebensmittel, auch geschlossene Verpackungen bleiben liegen. Dagegen hilft nur eine bewusstere Planung beim Einkauf und beim Kochen – also weniger einholen und gewissenhaft verbrauchen.

Quelle: „KOMPASS ERNÄHRUNG“, Auszug aus der Informationsschrift des BMELV

## **Haben wir Ihr Interesse am KOMPASS ERNÄHRUNG geweckt?**

Wenn Sie das Magazin kostenlos 3 x im Jahr erhalten möchten, so senden Sie eine E-Mail mit Ihrer Adresse und der Anzahl der gewünschten Exemplare an: [312@bmelv.bund.de](mailto:312@bmelv.bund.de).

Zum Download finden Sie auch sämtliche Ausgaben im Internet unter: [www.bmelv.de](http://www.bmelv.de) und [www.kompass-ernaehrung.de](http://www.kompass-ernaehrung.de)!

## **Tipps zum Weiterlesen ...**

Die Kampagne „Zu gut für die Tonne“ des BMELV zeigt, wie Lebensmittelverschwendung reduziert werden kann. Einzelheiten unter →[www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de)

Das BMELV hat **clevere Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen** wie auch das Faltblatt **“Teller oder Tonne – Informationen zum Mindesthaltbarkeitsdatum”** zusammengestellt. Download kostenlos →[www.bmelv.de](http://www.bmelv.de)

**Informationen zu Einkauf, Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln** bieten die Internet-Seiten des „aid infodienstes“: →[www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de) und des BMELV  
→ [www.jedesmahlwertvoll.de](http://www.jedesmahlwertvoll.de)

“**Kreative Resteküche**“, das aktuelle Rezeptbuch der Verbraucherzentrale, gibt es für 9,80 € im Buchhandel.

**Etliche Supermärkte, Großküchen oder Restaurants spenden überschüssige Lebensmittel an “Tafeln”**. Ehrenamtliche holen die Lebensmittel ab und verteilen sie an Bedürftige. Wer sich engagieren möchte findet Informationen unter →[www.tafel.de](http://www.tafel.de).

Außerdem: [www.dlv.de](http://www.dlv.de)

