Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

Lebensmittelabfälle vermeiden – Die cleveren Tipps

Viele Lebensmittel landen im Abfall, obwohl sie noch genießbar wären. Pro Person werden jährlich Nahrungsmittel im Wert von 235 Euro weggeworfen. Abfälle vermeiden bedeutet eine höhere Wertschätzung der Lebensmittel und gleichzeitig auch mehr Geld im Portemonnaie.

Einkauf planen

- Schauen Sie vor dem Einkauf nach, welche Lebensmittel noch vorhanden und nicht mehr lange haltbar sind.
- Kaufen Sie leicht Verderbliches erst kurz vor der geplanten Verwendung und nicht zu viel davon.
- Wer viel außer Haus isst, braucht weniger im Kühlschrank.
- Schreiben Sie einen Einkaufszettel.
- Kaufen Sie möglichst nicht ein, wenn Sie hungrig sind.

Haltbarkeit prüfen

- Achten Sie auf das **Mindesthaltbarkeitsdatum**. Häufig sind die Produkte auch noch nach dessen Ablauf ohne Gefahr genießbar und schmecken noch gut. Prüfen Sie das Produkt sorgfältig!
- Hingegen tragen einige Produkte ein **Verbrauchsdatum** (z.B. Hackfleisch und Räucherlachs). Sie sollten nach dessen Ablauf auch nicht mehr verzehrt werden.

Auf Packungsgrößen achten

- Der Kauf einer Großpackung lohnt nicht, wenn ein Teil später im Müll landet.
- Lassen Sie sich nicht von Sonderangeboten verleiten; kaufen Sie nur so viel, wie Sie auch verwerten können.

Vorräte richtig lagern

- Achten Sie darauf, ob das Lebensmittel gekühlt oder zum Beispiel im Dunkeln gelagert werden soll.
- Bei leicht verderblichen Lebensmitteln wie Fisch oder Fleisch sollte die Kühlkette nicht unterbrochen werden.
- Einige Obst- und Gemüsesorten sollten nicht zusammen gelagert werden.
- Lagern Sie Beeren und frische Kräuter im Kühlschrank im Gemüsefach.
- Kontrollieren Sie Ihre Lebensmittelvorräte regelmäßig (auch in der Kühltruhe).

Mit Resten kochen

- Wer mit Resten kocht, spart Zeit und Geld.
- Kochen Sie kreativ und denken Sie sich neue Rezeptkombinationen aus. Anregungen dazu finden Sie in der „Reste-App“ des BMEL.

Tipps im Überblick

- 1. Geplant einkaufen
- 2. Haltbarkeit prüfen
- 3. Passende Mengen kaufen
- 4. Vorräte richtig lagern
- 5. Reste verwenden

Mehr Infos:

Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
11055 Berlin

www.bmel.de
www.zugutfuerdietonne.de
www.verbraucherzentrale.de
www.aid.de
www.in-form.de

ZU GUT FÜR DIE TONNE!

Stand: August 2015