



## **Lebensmittelverschwendung – Was ist das?**



**Aufgabe: Bitte beantworte folgende Fragen:**

- 1. Was ist Lebensmittelverschwendung?**
- 2. Wo entstehen die meisten Lebensmittelabfälle?**
- 3. Was sind vermeidbare Abfälle?**
- 4. Welche Menge an Abfälle könnte jeder von uns vermeiden?**
- 5. Was sind unvermeidbare Abfälle?**



## Welche Gründe gibt es für Lebensmittelverschwendung im Haushalt?

Privathaushalte in Bayern werfen sehr viele noch essbare Lebensmittel weg. Genauer gesagt, jedes dritte Lebensmittel, das produziert wird.

Die Gründe dafür sind ganz unterschiedlich.



### Aufgabe:

Überlege, welche Gründe es geben könnte, warum zu Hause Lebensmittel weggeworfen werden.

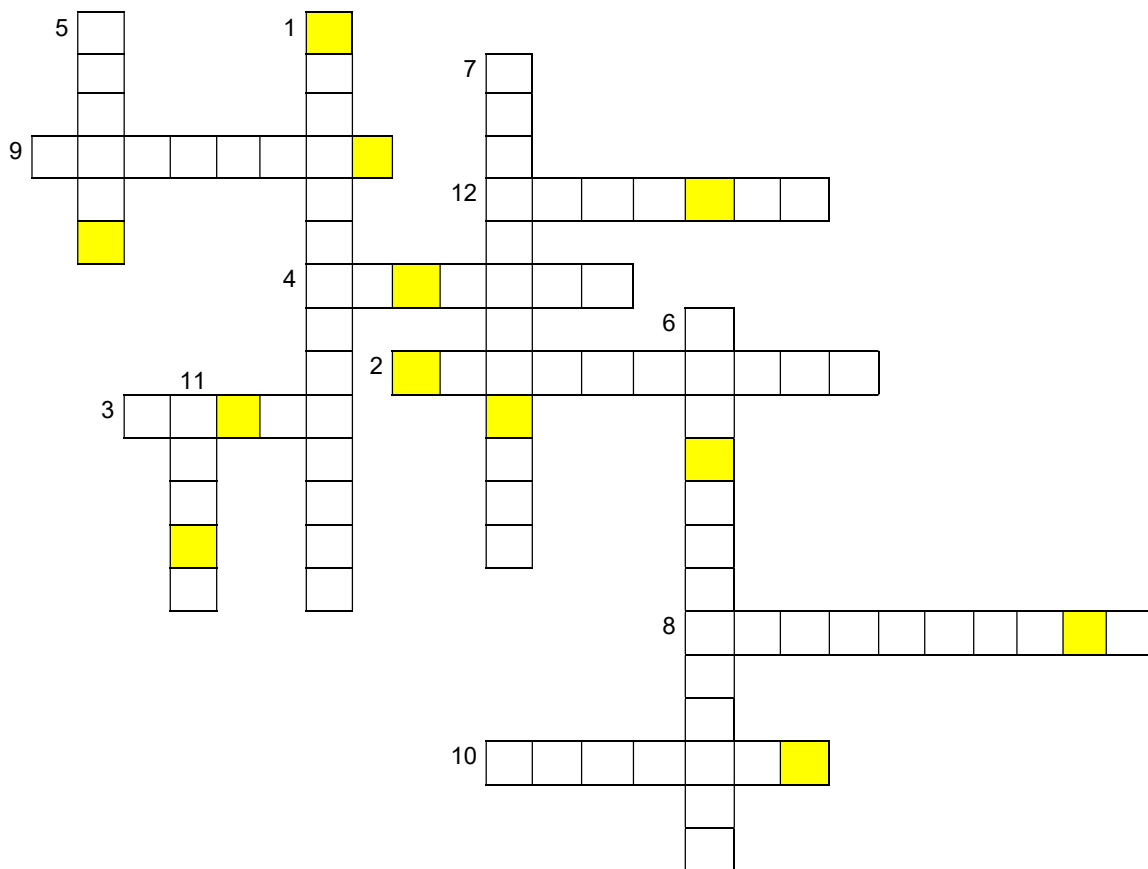
Notiere sie dir:





## Rätsel: Profi gegen Lebensmittelverschwendung

Löse das Rätsel und erfahre, was Du wirst, wenn Du unsere Tipps beherzigst!



### Horizontal

2: Brot das \_\_\_\_\_ ist, gehört in den Abfall.

3: Essen, das übrigbleibt, nennt man \_\_\_\_\_.

4: Welches Lebensmittel lagert optimal auf der untersten Platte des Kühlschranks?

8: Speisen und andere Lebensmittel können durch \_\_\_\_\_ länger haltbar gemacht werden.

9: Reste sollten immer gut gekühlt und \_\_\_\_\_ gelagert werden.

10: Welches Lebensmittel ist meist noch lange nach Ablauf des MHD genießbar?

12: Wie sollte man nicht einkaufen gehen?  
\_\_\_\_\_

### Vertikal

1: Was hilft bei der Einkaufsplanung?

5: Welches ungekochte Lebensmittel kann bei Zimmertemperatur gelagert werden?

6: Werden Lebensmittel weggeworfen, die noch genießbar sind, nennt man das \_\_\_\_\_.

7: Worin lassen sich viele Lebensmittel länger lagern? \_\_\_\_\_

11: Was solltest Du möglichst nicht wegwerfen? \_\_\_\_\_

Herzlichen Glückwunsch, Du bist ein:

1      2      3      4      5      6      7      8      9      10      11      12



## Was können wir gegen Lebensmittelverschwendung tun?

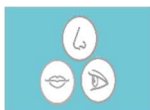
### Wie können wir Lebensmittel retten?

Etwa jedes dritte Lebensmittel, das wir kaufen, wird weggeworfen. Gegen diese Lebensmittelverschwendung kann jeder einzelne von uns etwas tun.



#### Gut planen und überlegt einkaufen

- Welche Lebensmittel sind noch vorrätig?
- Was muss bald verbraucht werden?
- Sind noch Reste da?
- Was soll gekocht werden?
- Welche Lebensmittel und Mengen werden gebraucht?
- Einkaufszettel schreiben – nur so viel einkaufen, wie wirklich verbraucht werden kann
- Kauf von Sonderangeboten oder Großpackungen überdenken
- Achtung – Psycho-Tricks im Supermarkt!



#### Auf die Haltbarkeit achten

- beim Einkauf auf die Frische von Lebensmitteln achten: wird ein Produkt sofort verbraucht, kann es auch kurz vor Ablauf des MHD eingekauft werden
- Vorräte regelmäßig kontrollieren
- ältere Produkte nach vorn sortieren, um sie schneller zu verbrauchen
- Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist überschritten ► Kein Grund, ein Lebensmittel sofort wegzuworfen! Mach den Sinnescheck!





## Richtig kühlen und gut lagern

- Vorräte von Nudeln, Reis, Mehl, Zucker usw. trocken zum Beispiel im Vorratsschrank lagern
- kälteempfindliches Gemüse wie Kartoffeln, Kürbisse, Zucchini und Obst wie Orangen, Mandarinen und Bananen dunkel und bei Raumtemperatur aufbewahren
- Brot und Backwaren generell nicht im Kühlschrank, sondern bei Zimmertemperatur lagern. Dazu eignen sich zum Beispiel die "Bäckertüte", Steingut- und Keramiktöpfe, Brotkästen aus Edelstahl oder emailliert ohne Luftlöcher und mit gut schließendem Deckel. Auch Einfrieren ist möglich.
- frische Produkte, wie beispielsweise Frischmilch, Joghurt, Käse, Wurst, Fleisch, Fisch, kälteunempfindliches Gemüse (z.B. Karotten, Kohlrabi, Radieschen, Salat) und Obst (wie Kiwis, Aprikosen, Äpfel, Birnen, Trauben) sowie Getränke, Butter, Eier, Marmeladen, Dressings, Soßen und Tuben im Kühlschrank lagern
- Reste von Mahlzeiten schnell herunterkühlen und im Kühlschrank lagern oder einfrieren



## Clever restlos verwerten

- Speisereste am nächsten Tag durcherhitzt essen
- Aus Resten mit Fantasie neue Gerichte zaubern zum Beispiel:
  - ✓ Auflauf aus gekochten Kartoffeln, Nudeln oder Reis
  - ✓ Suppen oder Salate aus gegartem Gemüse oder Fleisch