

91522 Ansbach · Nürnberger Straße 32
Tel. (09 81) 97 78 97 93 · ansbach@verbraucherservice-bayern.de

63739 Aschaffenburg · Dalbergstraße 15
Tel. (0 60 21) 3 30 12 18 · aschaffenburg@verbraucherservice-bayern.de

86152 Augsburg · Ottmarsgäßchen 8
Tel. (08 21) 15 70 31 · augsburg@verbraucherservice-bayern.de

91301 Forchheim · Sattlertorstrasse 5
Tel. (0 91 91) 6 46 89 · forchheim@verbraucherservice-bayern.de

85049 Ingolstadt · Kupferstraße 24
Tel. (08 41) 95 15 99 90 · ingolstadt@verbraucherservice-bayern.de

80335 München, · Dachauer Straße 5
Tel. (089) 59 62 78 · muenchen@verbraucherservice-bayern.de

94032 Passau · Ludwigsplatz 4/1
Tel. (08 51) 3 34 92 · passau@verbraucherservice-bayern.de

93047 Regensburg · Frauenbergl 4
Tel. (09 41) 56 34 58 · regensburg@verbraucherservice-bayern.de

97070 Würzburg · Bahnhofstraße 4 – 6
Tel. (09 31) 30 50 80 · wuerzburg@verbraucherservice-bayern.de

Ernährungsberatung Umweltberatung

Weitere Beratungsstellen

96047 Bamberg	Tel. (09 51) 20 25 06
93413 Cham	Tel. (0 99 71) 67 53
86609 Donauwörth	Tel. (09 06) 82 14
85375 Neufahrn	Tel. (0 81 65) 6 07 48
92421 Schwandorf	Tel. (0 94 31) 90 10
83278 Traunstein	Tel. (08 61) 6 09 08

Landesgeschäftsstelle und Herausgeber
VerbraucherService Bayern im KDFB e.V.
80335 München · Dachauer Straße 5
Tel. (089) 51 51 87 43 · Fax (089) 51 51 87 45
eMail: info@verbraucherservice-bayern.de

1. Auflage, Stand Mai 2012
klimaneutral gedruckt auf Recyclingpapier
Fotos: istockphoto.com
Gestaltung: Hedwig Gappa-Langer, Hans Gärtner
Druck: ulenspiegel druck gmbh

www.verbraucherservice-bayern.de

Gefördert durch die Bayerischen Staatsministerien
der Justiz und für Verbraucherschutz, für Ernährung,
Landwirtschaft und Forsten und für
Umwelt und Gesundheit.



Unser Essen – der Preis sagt nicht alles



In unseren Nahrungsmitteln steckt mehr als der erste Blick verrät. Aufwändig hergestellt, üppig verpackt und weit gereist – wenn Lebensmittel im Abfall landen, werden wertvolle Ressourcen unnötig vergeudet.

Der Welternährungsorganisation FAO zufolge sind 2.000 bis 5.000 Liter Wasser notwendig, um die tägliche Nahrung für einen Menschen zu produzieren. Die Verschwendung von Lebensmitteln verschärft die Wasserknappheit weltweit.

Zudem erfordern Herstellung, Verpackung und Transport von Lebensmitteln große Mengen an Energie und tragen so zum Klimawandel bei.

Leergefischte Ozeane, Abholzung von Regenwäldern für neue Anbauflächen, Einsatz künstlicher Mineraldünger – wir können uns die Verschwendung von Nahrung nicht länger leisten.

Weniger Essensabfälle bedeuten:

- weniger Flächenbedarf
- weniger Energieeinsatz
- weniger Wasserverbrauch
- weniger Treibhausgasemissionen

Krumm gewachsen – gescheitert an der ersten Hürde



Die Gründe für den Verlust von Lebensmitteln sind vielfältig, die erste Auslese erfolgt bereits auf dem Acker.

Bis zu 40 Prozent der Lebensmittel schaffen es in Deutschland nicht vom Acker bis in den Verkauf bzw. zur Weiterverarbeitung. Kleine Kartoffeln, schorfige Äpfel oder verzweigte Karotten – was die hohen Anforderungen nicht erfüllt, wird aussortiert.

Zudem können schlechtes Wetter, Absatzprobleme und instabile Preise dazu führen, dass landwirtschaftliche Produkte erst gar nicht geerntet werden. Überproduktion muss durch sorgfältige Prüfung der Subventionsanreize verhindert werden.



Tipps:

- Lassen Sie sich nicht von Designerware blenden.
- Überprüfen Sie Ihr Einkaufsverhalten: Das Aussehen sagt nichts über Geschmack und Inhaltsstoffe aus.

Endstation Müllcontainer – vieles bleibt auf der Strecke



Reife Bananen, zerbrochene Eier, beschädigte Verpackungen – nicht nur mangelhafte Ware wird entsorgt. Denn der Aufwand, den Inhalt neu zu verpacken, wäre zu groß. So landen ganze Großgebinde im Müll.

Je länger der Transport, desto höher das Risiko für Verderb. Für die Qualität ist bei den meisten Lebensmitteln ein durchgängiges Kühlsystem entscheidend: Eine Kühlungsverzögerung von nur zwei Stunden kann beispielsweise bei Erdbeeren zu einem Verlust von zehn Prozent führen.

Traurige Realität: Wegen mangelhafter Kühlung werden allein 35 Prozent aller leicht verderblichen Lebensmittel vernichtet, bevor sie den Verbraucher erreichen. Das ergab eine Studie der Jacobs University in Bremen.



Tipps:

- Kaufen Sie Lebensmittel möglichst lose und fragen Sie gezielt danach.
- Wählen Sie Obst und Gemüse aus der Region und entsprechend der Saison.

Schön präsentiert – der erste Eindruck zählt



Das ganze Jahr rund um die Uhr können wir aus einer schier unerschöpflichen Palette an Lebensmitteln auswählen. Perfekt präsentiert, in verschwenderischer Fülle.

Ist Ihnen das bewusst: Jeder Supermarkt hat dauernd ca. 35.000 Lebensmittel im Sortiment.

Für ständig gut gefüllte Regale wird oft mehr produziert als nötig. Besonders deutlich wird dies am Beispiel von Backwaren. Die Auswahl an Brotsorten ist groß, Brot vom Vortag ist meist nicht darunter.

Die Folge: Eine Bäckerei wirft im Schnitt etwa 10 bis 20 Prozent ihrer Waren weg.

Angebot im Überfluss – doch zu welchem Preis? Kosten für entsorgte Lebensmittel zahlen letztlich wir Verbraucher.



Tipps:

- Ihre Lieblingsmarke ist nicht mehr da? Probieren Sie doch mal was anderes.
- Wenn das MHD schon nahe ist: Greifen Sie zu, wenn Sie das Produkt gleich verbrauchen.
- Brot vom Vortag ist oft bekömmlicher als frisches. Fragen Sie danach!

Lebensmittel – zu schade für den Müll



www.verbraucherservice-bayern.de



Essen im Überfluss



Wir leben in einer Wegwerfgesellschaft. Dies betrifft auch unser Essen. 2011 zeigte die Dokumentation „Taste the Waste“ schonungslos die enorme Verschwendung von Lebensmitteln auf und löste eine Welle der Empörung aus.

Jeder Bundesbürger wirft jährlich im Schnitt etwa 82 Kilogramm Lebensmittel weg, das entspricht einem Wert von rund 240 Euro im Jahr. Der Endverbraucher trägt damit wesentlich zur Lebensmittelverschwendung bei, hat aber auch die Macht etwas daran zu ändern.

Rund die Hälfte der Lebensmittelabfälle aus deutschen Privathaushalten wäre laut der aktuellen Studie der Universität Stuttgart vermeidbar.

Unser Konsumverhalten beeinflusst auch was und welche Portionen Kantinen, Restaurants oder Caterer anbieten.

Ausstellung, Faltblatt und Vorträge zum sinnvollen und nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln bietet der **VerbraucherService Bayern** im KDFB e.V..

Weitere Informationen unter:

www.bmelv.de
www.zugutfuerdietonne.de
www.landfrauenvereinigung.de

Erst planen, dann starten!



Gezielt einkaufen – schont den Geldbeutel, spart Zeit und Energie und ist gut für die Umwelt.

Damit der Einkauf nicht zu reichlich ausfällt, ist es sinnvoll sich einen Überblick über die vorhandenen Nahrungsmittel zu verschaffen. Bei Lagerfähigem wie Nudeln, Reis, Mehl, Öl und Konserven ist ein kleiner Vorrat empfehlenswert. Schneller Verderbliches wie Brot, Obst, Gemüse, Milch(-produkte), Wurst oder Empfindliches wie Salat, Frischmilch oder Feingebäck lieber knapp einkaufen und zügig verzehren.

Erstellen Sie zur besseren Abschätzung der benötigten Lebensmittelmengen einen Speiseplan für die nächsten Tage und vergleichen Sie die benötigten Mengen mit den noch vorhandenen Frischeprodukten.



Tipps:

- Gehen Sie für größere Einkäufe nur mit Einkaufsliste und nicht hungrig einkaufen.
- Wägen Sie bei Großpackungen kritisch ab, ob Sie die Menge auch verbrauchen.
- Gerade Fertiggerichte haben oft nicht die passende Größe, so dass Reste vorprogrammiert sind.
- Beurteilen Sie Sonderangebote kritisch – treffen sie wirklich Ihren Geschmack und Ihren Mengenbedarf?

Wellness – auch für Lebensmittel!



Richtiges Lagern bewahrt das Aussehen und die Lebensmittelqualität. Schimmelbildung und Verderb durch Mikroorganismen werden vermieden, der Geschmack bleibt erhalten.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum und das Verbrauchsdatum sind hilfreiche Angaben auf der Verpackung, um den Abfall zu reduzieren und viel Geld zu sparen.

Das **Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)** ist kein Verfallsdatum und kann als „Empfehlung“ verstanden werden. Es bedeutet keineswegs, dass ein Lebensmittel danach verdorben ist. Nutzen Sie Ihre Sinne. Überprüfen Sie Aussehen, Geschmack und Geruch, um herauszufinden, ob das Lebensmittel noch einwandfrei ist.

Besonders empfindliche Lebensmittel haben ein **Verbrauchsdatum** mit Lagerhinweis. Danach darf das Produkt nicht mehr verzehrt werden.

Für die richtige Lagerung sind die Temperatur, die Luftfeuchtigkeit und das Licht von Bedeutung. Das können Sie beeinflussen:

Jedes Lebensmittel hat seine individuelle „Wohlfühltemperatur“. Eiweißreiche Lebensmittel und solche mit großer Oberfläche wie Hackfleisch sind besonders leicht verderblich und sollten so kühl wie möglich gelagert werden.

Wichtig: Die angegebene Kühltemperatur muss eingehalten werden. Die Kühlkette darf nicht unterbrochen werden.

Gemüse, Salat und Obst welken bei Luftfeuchtigkeit um 60-70% nicht so schnell. Geben Sie diese Lebensmittel in die dafür vorgesehene Schublade im Kühlschrank oder verschließen Sie sie gut in einer Dose.

Getreide, Nüsse, Nudeln und andere Vorräte mögen es dagegen trocken.

Ein dunkler Aufbewahrungsort ist für alle Lebensmittel optimal.



Tipps:

- Lagerräume müssen immer sauber und gut gelüftet sein.
- Manche Lebensmittel vertragen sich nicht mit anderen: Äpfel und Birnen produzieren das Reifungsgas Ethylen. Deshalb sollen sie nicht mit anderem Obst und Gemüse gelagert werden, es sei denn, man will deren Reifung beschleunigen.
- Bei jedem Einkauf die neuen Lebensmittel nach hinten einräumen dabei die vorhandenen Lebensmittel kontrollieren (First in – First out).

Alle satt – manchmal bleiben Reste ...



Wenn wir Gäste zu einem Fest einladen neigen wir bei den Essensvorbereitungen dazu „lieber zu viel als zu wenig“ einzuplanen. Aber auch im Alltag können wir unseren eigenen Appetit und den der Familienmitglieder nicht immer richtig einschätzen. Mit einer guten Organisation lässt sich dies verhindern.

Am besten überlegen Sie zuerst wie viele Personen an den Mahlzeiten teilnehmen und wiegen die Lebensmittel entsprechend ab. Ein Blick in ein Kochbuch kann helfen herauszufinden wie viel man von einer Zutat für eine Person benötigt.

Für den Fall, dass doch nicht alle satt geworden sind, eignen sich Obst oder Milchprodukte als Nachspeise.

Falls Sie zu viel gekocht haben, können Sie den Rest im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren. Das lohnt sich auch bei kleinen Mengen. Gekochte Speisen sind je nach Zutaten im Kühlschrank ca. 2 Tage und in der Gefriertruhe bis zu 3 Monate haltbar. Kleine übrig gebliebene Mahlzeiten ergeben an einem anderen Tag eine leckere Zwischenmahlzeit oder einen warmen Mittags- snack in der Arbeit.

Eigentlich sind Reste von Vorteil für die schnelle Küche, man kann sogar bewusst mehr Beilage kochen.

Von zahlreichen Internetseiten, Restekochbüchern oder in den VSB-Kochkursen kann man sich inspirieren lassen.

Der Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Nur Mut!



Das geht schnell:

- **Klöße oder Knödel:** Semmelknödelsalat, Knödelpfanne,
- **gekochte Kartoffeln oder Nudeln:** Röstkartoffeln oder Nudelpfanne, Auflauf mit Gemüse und Schinken, Kartoffel- oder Nudelsalat oder Rösti und Frittata
- **gegartes Fleisch:** Bratenaufschnitt auf Brot, Fleischsalat mit Bohnen, belegtes Sandwich, in die Gemüsesuppe, angebraten mit Zwiebeln
- **restliche Gemüsebeilagen:** mit Salatsauce noch warm übergießen als leckere Beilage, für Suppen oder Pfannengerichte
- **übriggebliebener Obstsalat:** einfrieren und gefroren mit Joghurt oder Sahne zu Eis mixen