

Pressemitteilung

#Zerowaste: Fünf Tipps gegen Lebensmittelverschwendung

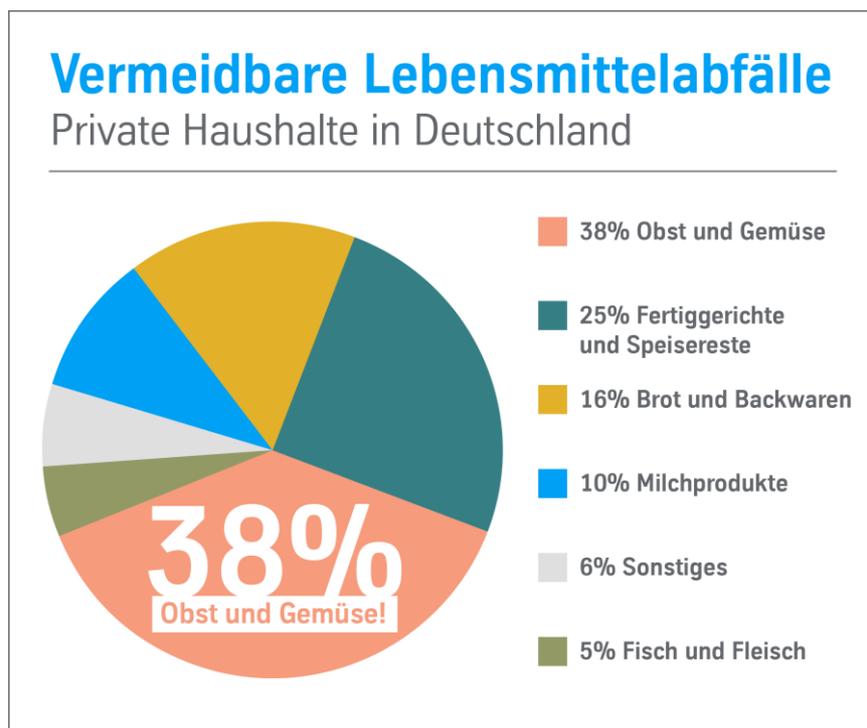
Täglich landen Unmengen an Lebensmitteln im Abfall. Laut dem [Bundesministerium für Ernährung und Wirtschaft](#) werden alleine in Deutschland jährlich rund zwölf Millionen Tonnen Nahrungsmittel weggeworfen. Ein Großteil davon kommt aus privaten Haushalten: „Im Durchschnitt schmeißt jeder Bundesbürger jährlich etwa 75 Kilogramm Lebensmittel weg. Diese Zahl muss dringend reduziert werden, denn ein bewussterer Umgang mit unserer Nahrung schont Ressourcen und damit unsere Umwelt“, so Carmen Tschage, Sprecherin der Verbraucherplattform weissblech-kommt-weiter.de. Am häufigsten wandern Obst und Gemüse in den Müll: Laut der Gesellschaft für Konsumforschung sind mehr als ein Drittel (38 Prozent) der Lebensmittelabfälle frische Produkte. Mit folgenden fünf Tipps kann jeder Verbraucher #foodwaste deutlich reduzieren.

1. **Clever einkaufen:** Wer durchdacht einkauft, spart Geld und leistet einen nachhaltigen Beitrag. Um nicht zu viel einzukaufen, macht man idealerweise einen Wochenplan mit den Gerichten, die man für sich oder seine Familie zubereiten will. Dann kauft man auch wirklich nur das, was man braucht. Und am besten geht man nicht mit leerem Magen einkaufen, um „Heißhunger-Shopping“ zu vermeiden.
2. **Vorrat anlegen:** Viele frische Nahrungsmittel werden aus dem gleichen Grund weggeworfen. Es fehlt schlichtweg an der Zeit, Obst, Gemüse & Co zu verarbeiten, bevor sie verderben. Deshalb ist es vorteilhaft, Lebensmittel in Verpackungen zu kaufen, die sie besonders lange haltbar machen. Optimal für die Vorratshaltung sind Lebensmittel, die in Dosen abgepackt sind. Obst und Gemüse kommen frisch nach der Ernte in die Dose und werden schonend vorgegart. Tomaten beispielsweise entfalten dann ihr vollmundiges Aroma. Zuckersüßer Mais bleibt knackig und vor allem schmackhaft. Da Lebensmitteldosen nicht nur luftdicht, sondern auch lichtundurchlässig sind, bleiben Geschmack und Nährstoffe der Lebensmittel bestens erhalten. Zudem kann man mit Lebensmitteldosen deutlich besser planen. Braucht man beispielsweise nur eine von zwei Dosen Tomaten, kann man die andere getrost wieder zurückstellen, ohne unter Druck zu geraten, den Rest schnell verbrauchen zu müssen.
3. **Überfluss vermeiden:** Wir leben im Überfluss, wenn jeder Deutsche 75 Kilogramm Lebensmittel pro Jahr wegwirft. Ein Zustand, der unsere westliche Welt in kein gutes Licht rückt. Indem wir uns den Überfluss bewusst machen und ebenso darauf verzichten, sparen wir nicht nur wertvolle Ressourcen ein, sondern achten mehr auf die Dinge, die wir wirklich brauchen und verwenden können.
4. **Verantwortungsvoll einkaufen:** Viele Menschen kaufen häufig zu viel Obst und Gemüse ein und merken dann nach ein paar Tagen, dass sie davon gar nicht alles verbrauchen können. Abhilfe schafft auch hier die Lebensmitteldose, die es in vielen verschiedenen



Größen gibt. So findet man immer die richtige Größe, die zum jeweiligen Hunger und der Personenzahl am besten passt.

5. **Energie sparen:** Tiefkühlprodukte sind zwar eine geeignete Alternative, um Lebensmittel lange frisch zu halten. Doch verschlingen gefrostete Produkte doppelt wertvolle Energie. Zum einen, weil sie stetig gekühlt werden müssen und zum anderen, weil man sie für die Zubereitung stark erhitzen muss. Kommen die Lebensmittel stattdessen aus der Dose, können sie einfach bei Zimmertemperatur gelagert werden. Auch das Erhitzen bei hohen Temperaturen entfällt, da die Nahrungsmittel in der Verpackung schonend vorgegart werden. Dieses Verfahren tötet unerwünschte Keime ab, lässt wertvolle Inhaltsstoffe dagegen bestehen und macht das Gemüse länger haltbar.



Quelle: GFK-Studie 2017 (ohne Getränke)



Bildnachweis: Tatiana/iStock



Bildnachweis: gilaxia/iStock

Mehr Informationen zum Thema Verpackung, Nachhaltigkeit und Weißblech gibt es auf <https://www.weissblech-kommt-weiter.de>. Und dort geht es zum [Newsletter](#) und zu [Instagram](#).

Pressekontakt

Marco Cabras

newskontor – Agentur für Kommunikation

Tel.: 0211 863 949 22

E-Mail: info@weissblech-kommt-weiter.de