

JEDER WILL FRISCHE LEBENS- MITTEL. KEINER LAGERT SIE RICHTIG.

Jeder will das, was er kauft, auch essen. Und doch werfen wir jedes achte Lebensmittel in unserem Einkaufswagen auf den Müll. Warum? Weil wir zu viel einkaufen – oder das falsche. Weil wir es nicht richtig lagern. Weil wir lieber etwas Neues kochen als den Rest von gestern zu verwerten. Wir werfen sogar den nicht angebrochenen Joghurt weg, weil das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist. Dabei kann man ihn fast immer noch weit danach bedenkenlos verzehren.

UM 2-4 PROZENT

steigen die Lebensmittelpreise durchschnittlich pro Jahr. Auch unser Verhalten trägt zur Verknappung und damit zur Steigerung der Preise bei.

Jeder von uns könnte rund 50 Kilo pro Jahr weniger wegwerfen und 180 Euro sparen. Einfach nur, indem er überlegt einkauft und bewusster mit den Nahrungsmitteln umgeht. Und das Beste daran: Wir müssen dabei auf nichts verzichten.

Partner der Initiative gegen Lebensmittelverschwendung:

Landfrauenverband Schleswig-Holstein e.V.
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V.
Evangelisch-Lutherische Kirche in Norddeutschland
Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt (KDA)
Agrar- und Ernährungswissenschaftliche Fakultät der CAU
Feinheimisch – Genuss aus Schleswig-Holstein e.V.

Weitere Informationen finden Sie hier:

www.bewussteinkaufenkannjeder.de
www.schleswig-holstein.de/mlur
www.bmelv.de

Ministerium für Energiewende, Landwirtschaft, Umwelt und ländliche Räume des Landes Schleswig-Holstein

Mercatorstraße 3
24106 Kiel
Telefon 0431 / 988 7151

Ministerium für Energiewende,
Landwirtschaft, Umwelt
und ländliche Räume
des Landes Schleswig-Holstein



BEWUSST
EINKAUFEN
KANN
JEDER.de

INITIATIVE GEGEN
LEBENSMITTEL-
VERSCHWENDUNG,
MACHEN SIE MIT!



KEINER WILL LEBENSMITTEL WEGWERFEN. JEDER TUT ES.

Den welken Salatkopf, die Tüte schrumpeliger Champignons, das angebrochene Schälchen Frischkäse. Jeder hat schon Lebensmittel weggeworfen. Und jeder denkt, das bisschen, was er wegwirft, ist unvermeidlich. Tatsächlich aber sind es immerhin 21 Prozent von jedem Einkauf – Lebensmittel im Wert von rund 25 Milliarden Euro, von denen über die Hälfte ohne Weiteres vermeidbar wäre.

Mit der Vernichtung von Lebensmitteln verschwenden wir nicht nur Geld, sondern auch kostbare Ressourcen, die zu ihrer Herstellung nötig sind. Ackerboden, Dünger oder Futtermittel und Energie für Ernte, Verarbeitung und Transport. All das landet zusammen mit dem Salatkopf und dem Frischkäse auf dem Müll.

Keiner will das.

DAS KÖNNEN WIR TUN!

Gezielt einkaufen

- Vorräte überprüfen: Was ist noch da? Was muss bald verbraucht werden? Was fehlt?
- Die Woche grob planen: Kommt Besuch? Restaurantbesuch am Donnerstag? Lunchbox zur Arbeit?
- Liste schreiben: Wie viel brauche ich wovon? Daran halten!
- Nicht hungrig einkaufen: Mit leerem Magen kauft man leicht zu viel ein.
- Mit Ruhe einkaufen: Nicht das nächstbeste kaufen. Prüfen, suchen, bewusst auswählen.

700 LITER WASSER

sind nötig, um ein Kilo Äpfel zu produzieren. Jedes Lebensmittel braucht für seine Herstellung kostbare Ressourcen.

6,7 MIO. TONNEN

Lebensmittel werden jährlich bei uns in Deutschland allein in privaten Haushalten vernichtet.



Richtig lagern

- Angebrochenes in dicht schließende Behälter umfüllen und schnell verbrauchen.
- Neue Lebensmittel nach hinten sortieren.
- Tiefkühlprodukte in der Isoliertüte nach Hause transportieren und gleich in den Gefrierschrank legen.
- Obst und Gemüse nach Sorten getrennt lagern.
- Heimisches Obst in den Kühlschrank, exotisches nicht.
- Gemüse in den Kühlschrank. Außer: Tomaten, Auberginen, Kartoffeln und Kürbis.
- Brot am Stück kaufen und im Brotkasten oder Tontopf lagern.
- Abgelaufenes mit allen Sinnen prüfen.

Überlegt kochen

- Für die Woche planen.
- Zutaten mehrfach variiert einsetzen.
- Auf Vorrat kochen und portionsweise einfrieren.
- Mit Resten die morgige Mahlzeit bereichern.