



Nathalie
Bio-Buddy

Liebe/r ...,

heute erwarten Dich Infos rund um eine sehr aktuelle und äußerst schwerwiegende Problematik - Lebensmittelverschwendung. Etwa 6,7 Millionen Tonnen Lebensmittel landen jedes Jahr in Deutschland im Müll. Daher gibt es heute Tipps, wie Du mit einfachen Maßnahmen das Wegwerfen von wertvollen Nahrungsmitteln vermeiden kannst.

Viel Spaß beim Lesen und Umsetzen!

Zu gut für die Tonne

Tatsächlich wirft jeder Bundesbürger durchschnittlich jedes fünfte Lebensmittel weg. Das sind durchschnittlich **235 € in Form von 82 kg genussfähiger Lebensmittel**. Was kannst Du tun, damit Dein Einkauf nicht im wahrsten Sinne des Wortes für die Tonne gewesen ist?

Essenspläne und Einkaufslisten können hilfreich sein, um Fehlkäufe zu reduzieren. Da hilft es insbesondere, nicht hungrig einkaufen zu gehen. Kauf gezielter ein und kaufe nur so viel, wie Du wirklich brauchst. Bevorzuge kleinere Verpackungen, auch wenn diese Dir auf den ersten Blick häufig teurer erscheinen.

Auch wenn Du denkst, dass du wenig Lebensmittel verschwendest, versuche einmal **bewusst wahrzunehmen**, wie viel Du doch an Obst, Gemüse, Brot- und Essenresten entsorgst. Vielleicht wirst du dann entdecken, dass es noch Verbesserungsmöglichkeiten in deiner Küche gibt. Gerade ein Blick auf die Lagerung ist dabei wichtig. Wenn die Kartoffeln häufig schnell keimen und das Brot oft schimmelt, dann ist eine andere

Aufbewahrung angebracht. **Tipps zur Lagerung** liefert die Kampagne „Zu gut für die Tonne“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL).

Viele Produkte sind auch nach Ablauf des **Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD)** noch genießbar und müssen nicht gleich in die Tonne geworfen werden. Vertraue Deinen Sinnen und überprüfe durch sehen, riechen und vorsichtig schmecken das Lebensmittel. Einige besonders leicht verderbliche tierische Produkte tragen ein **Verbrauchsdatum**. Ob Hackfleisch oder frisches Geflügel: Ist das Verbrauchsdatum überschritten, gibt's leider nur noch eines: Ab damit in die Tonne. Sonst besteht die Gefahr einer Lebensmittelvergiftung.

Bei **Fehlkäufen oder unerwarteten Kurzurlaube**n kannst Du statt das Essen wegzuwerfen, überschüssige Lebensmittel an Familie, Nachbarn und Freunde verschenken. **Lebensmitteltauschbörsen**, wie Foodsharing.de sind außerdem gute Optionen, Lebensmittel zu retten.

Educate yourself

www.Foodsharing.de
[Zu gut für die Tonne](#)
www.tastethewaste.com

Do it yourself

10 Tipps gegen Lebensmittelverschwendung

1. Einkaufszettel schreiben
2. Zeit nehmen beim Einkauf
3. Packungsgrößen beachten
4. Richtig kühlen/lagern
5. Haltbarkeit beachten (MHD / Verbrauchsdatum)
6. Lebensmittelvorräte regelmäßig kontrollieren
7. Reste weiter verwerten
8. Maßvoll außer Haus bestellen
9. Regional & saisonal einkaufen
10. Gemeinsam kochen

Außerdem: Melde Dich bei foodsharing.de an und teile Lebensmittel anstatt sie wegzuwerfen.

Vielleicht suchst Du eine persönliche Beratung? Dann kannst Du Dich auch gerne an unsere [Bio-Buddies](#) wenden.

Impressum

ÖKOMARKT Verbraucher und Agrarberatung e.V.

Osterstraße 58

20259 Hamburg

Tel.: 040/ 6565042

Fax: 040/ 65720020

www.oekomarkt-hamburg.de

www.bio-hamburg.de

Du bekommst diese kostenlose E-Mail, weil Du dich mit deiner E-Mail-Adresse bei unserem BIOlicious Newsflash angemeldet hast. Somit erhältst Du von uns über einen Zeitraum von 3 Monaten wöchentlich eine E-Mail. Nach Ablauf dieses Zeitraums endet der Versand automatisch. Solltest Du keine E-Mails mehr erhalten wollen, kannst Du dich unter unten stehendem Link abmelden.