

## 1- Lebensmittelverschwendung

Lebensmittel sind zu wertvoll, um sie einfach wegzuworfen, doch einige Produktgruppen verderben schneller als andere und landen so in deutschen Haushalten häufiger im Müll.

**Welche Produktgruppe wird im Durchschnitt am häufigsten in Privathaushalten entsorgt?**

**A: Brot und Brötchen**

**B: Obst und Gemüse**

**C: Milchprodukte**

**Antwort: B.** Obst und Gemüse – 35%; Zubereitetes 15%; Brot und Backwaren 13 %; Getränke 12 %; Milchprodukte 9 %; Fertiggerichte 6 %; Fleisch, Wurst und Fisch 4 %; Sonstiges 7 %.

Stand: August 2025

## 2- Lebensmittelverschwendung

Auf dem Weg vom Acker oder Stall über die Verarbeitung und den Handel zu den Konsument: innen werden viele Lebensmittel verschwendet.

**Wer verursacht prozentual die meisten Lebensmittelabfälle in Deutschland (inkl. der unvermeidbaren)?**

**A: die Konsument:innen**

**B: die Industrie (Herstellung und Verarbeitung)**

**C: der Handel**

**D: die Außer-Haus-Verpflegung, z.B. Restaurants, Kantinen, Krankenhäuser**

**Antwort: A.** Die Konsument: innen. In privaten Haushalten entstehen - laut einer Studie aus dem Jahr 2020 - 60 % aller Lebensmittelabfälle in Deutschland. AHV 17 %, Industrie 14 %, Handel 7%.

Stand: August 2025

## 3- Lebensmittelverluste

Lebensmittel sind zu wertvoll, um sie einfach wegzuworfen, trotzdem werden immer wieder auch in privaten Haushalten Lebensmittel entsorgt.

**Was ist der Hauptgrund für Lebensmittelverluste in Haushalten?**

**A: unsachgemäße Lagerung**

**B: ein kurzes Mindesthaltbarkeitsdatum**

**C: zu große Einkäufe**

**Antwort: C.** Zu große Einkäufe. Wer viel wegwirft, kauft laut einer Studie des Thünen-Instituts meist zu viel ein. Das gilt vor allem für jüngere Menschen.

Stand: August 2025

## 4- Lebensmittelverluste

Obwohl natürlich entlang der gesamten Wertschöpfungskette viel gegen Lebensmittelverschwendung getan werden kann, sollten auch die Konsument:innen versuchen, ihre Lebensmittelverluste zu reduzieren.

**Wie viel Kilogramm Lebensmittel wirft jeder Deutsche privat im Schnitt in den Müll?**

- A: 60 kg**
- B: 19 kg**
- C: 78 kg**

**Antwort: C.** 78 kg werden im Durchschnitt in Deutschland pro Person pro Jahr weggeworfen. Ziel des SDG 12 ist es, die Lebensmittelabfälle um 50 % zu reduzieren, das wären nur ca. 50 g (1/2 Apfel) pro Tag pro Person.

Stand: August 2025

## 5- Lebensmitteleinkauf

Lebensmittel haben neben vielen anderen Werten (Nährwerte, Zeitlicher Aufwand, Ressourcen, kulturelle Werte) natürlich auch einen Geldwert.

**Wie viel Prozent des Einkommens werden in Deutschland im Durchschnitt pro Kopf für Lebensmittel ausgegeben?**

- A: ca. 15%**
- B: ca. 18%**
- C: ca. 25%**

**Antwort: A.** Ca. 15 % des Einkommens geben die deutschen für Nahrungsmittel aus. Im Jahr 1860 gaben die Menschen beispielsweise noch 61 % ihres Einkommens für Nahrungsmittel aus. Und auch 1970 noch ca. 25 %.

Stand: August 2025

## 6- MHD

Auf verschlossenen Produkten in Supermärkten steht in Deutschland häufig entweder das MHD (Mindesthaltbarkeitsdatum) oder das VD (Verbrauchsdatum). Das VD gibt an, bis wann ein Produkt sicher verzehrt werden kann, danach ist die Keimbelastung zu hoch und ungesund.

**Was für Lebensmittel haben üblicherweise ein Verbrauchsdatum aufgedruckt?**

- A: Eier, Milch, Feta, ...**
- B: Hackfleisch, Fisch, geschnittener Salat, ...**
- C: Chips, Salzstangen, Gummibärchen, ...**

**Antwort: B.** Einige frische Produkte wie Hackfleisch, Fisch und geschnittener Salat haben ein Verbrauchsdatum, gekennzeichnet durch „zu verbrauchen bis“. Sie müssen bis zu diesem Datum verzehrt werden, danach besteht das hohe Risiko sich an entwickelten Bakterien zu vergiften.

Stand: August 2025

## 7- MHD

Seit 1981 gilt in Deutschland für verpackte Waren die „Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung“, die beschreibt, welche Informationen (z.B. Zutaten, Nährwerte, Allergene) auf der Verpackung verpflichtend angegeben werden müssen.

**Welche Produkte müssen kein Mindesthaltbarkeitsdatum tragen?**

**A: Essigessenz**

**B: Kohlensäurehaltiges Mineralwasser in PET-Flaschen**

**C: Jodiertes Speisesalz**

**Antwort: A.** Essigessenz. Essig muss kein MHD tragen, da er quasi nicht verderben kann. Auch Salz trägt meist kein MHD – außer jodiertes, bei dem der Hersteller den Mindestgehalt an Kaliumjodat garantiert. Salz ist lange über das MHD hinaus essbar. Kohlensäurehaltiges Mineralwasser ist eigentlich auch unbegrenzt haltbar, doch bei PET-Flaschen kann Kohlensäure entweichen und die Qualität leidet.

Stand: August 2025

## 8- MHD

Auf verschlossenen Originalprodukten in Supermärkten steht in Deutschland häufig entweder das MHD (Mindesthaltbarkeitsdatum) oder das VD (Verbrauchsdatum).

**Das Mindesthaltbarkeitsdatum gibt an, ...**

**A: ...wann ein Lebensmittel definitiv entsorgt werden muss.**

**B: ...bis wann ein Lebensmittel verbraucht werden muss.**

**C: ...bis wann die typischen Eigenschaften des Produktes vom Hersteller mindestens gewährleistet werden.**

**Antwort: C.** Das MHD sorgt oft für Verwirrung: Sind "abgelaufene" Lebensmittel noch genießbar? In den allermeisten Fällen: Ja! Bis zu diesem Datum garantiert der Hersteller gleichbleibende Qualität bei Aussehen, Geruch, Geschmack und Nährwerten.

Stand: August 2025

## 9- MHD

Auf verschlossenen Originalprodukten im Supermärkten steht in Deutschland häufig entweder das MHD (Mindesthaltbarkeitsdatum) oder das VD (Verbrauchsdatum).

**Was solltest du tun, wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum auf einem Lebensmittel abgelaufen ist?**

**A: Sinnestest: sehen, riechen oder schmecken, ob das Lebensmittel noch gut ist.**

**B: Das Lebensmittel sofort wegwerfen.**

**C: Das Lebensmittel im Laden umtauschen.**

**Antwort: A.** In den allermeisten Fällen merkt man mit dem Sinnestest, ob das Produkt noch genießbar ist. In aller Regel ist das Produkt auch mit abgelaufenem MHD noch gut und könnte sogar von Supermärkten noch verkauft werden. Ein Verkaufsverbot gibt es nicht.

Stand: August 2025

## 10-Lagerung von Lebensmitteln

In der Regel haben Kühlschränke Zonen, in denen es unterschiedlich kühl ist.

**An welcher Stelle im Kühlschrank ist es am kältesten?**

- A: Im mittleren Fach**
- B: Im obersten Fach**
- C: Im unteren Fach**
- D: Im Gemüsefach**

**Antwort: C.** Im unteren Fach 2-5 Grad; oberes Fach 8-10 Grad, mittleres Fach 6-7 Grad, Gemüsefach 6-8 Grad. Doch jeder Kühlschrank kann etwas unterschiedlich aufgebaut sein, prüfe es mal bei deinem zu Hause.

Stand: August 2025

## 11-Lagerung von Lebensmitteln

In der Regel haben Kühlschränke Zonen, in denen es unterschiedlich kühl ist.

**An welcher Stelle im Kühlschrank ist es am wärmsten?**

- A: Im mittleren Fach**
- B: Im obersten Fach**
- C: Im unteren Fach**
- D: Im Gemüsefach**
- E: In der Kühlschranktür**

**Antwort: E.** In der Kühlschranktür 11 Grad, oberes Fach 8-10 Grad, mittleres Fach 6-7 Grad, unteren Fach 2-5 Grad, Gemüsefach 6-8 Grad.

Stand: August 2025

## 12-Lagerung von Lebensmitteln

Wie und wo Lebensmittel gelagert werden, kann entscheidend dazu beitragen, wie lange die Lebensmittel halten.

**Warum sollte man Äpfel und Bananen nicht zusammen mit anderen Früchten lagern?**

- A: Sie verströmen ein Gas, welches andere Früchte schneller reifen und altern lässt.**
- B: Sie sind anfällig für Schimmel, der sich leicht auf andere Früchte überträgt.**
- C: Sie entziehen anderen Früchten Feuchtigkeit.**

**Antwort: A.** Das Gas nennt sich Ethylen und gilt als "Reifegas". Andere Produkte, die dieses Gas verströmen sind z.B.: Tomaten, Birnen, Avocados.

Stand: August 2025

## 13-Ressourcen und Klima

In unseres Lebensmitteln steckt viel drin. Während der Produktion werden Ressourcen wie Wasser und Boden benötigt, aber auch u.a. Maschinen verwendet, die CO2 ausstoßen.

**15.420 Liter Wasser und 12.290 Kilogramm CO<sub>2</sub>-Äquivalente stecken in ...**

- A: ...einem Kilogramm Butter**
- B: ...einem Kilogramm Rindfleisch**
- C: ...einem Sack Kartoffeln**

**Antwort: B.** Ein Kilo Rindfleisch. Wer Essen wegwirft, vernichtet damit auch Ressourcen, die zu seiner Erzeugung eingesetzt wurden. Fleisch ist besonders ressourcenintensiv. Mit CO<sub>2</sub>-Äquivalenten ist gemeint: alle Klimagase, umgerechnet auf die Klimaschädlichkeit von Kohlendioxid.

Stand: August 2025

## 14-Ressourcen und Klima

Auch der fruchtbare Boden ist auf unserem Planeten eine knappe und umkämpfte Ressource..

**Die Lebensmittel, die in Deutschland jedes Jahr weggeworfen werden, wurden auf landwirtschaftlichen Flächen angebaut, die zusammengenommen so groß sind wie welche Fläche?**

- A: Österreich**
- B: Bayern**
- C: Liechtenstein**

**Antwort: A.** Österreich. Ungefähr acht Millionen Hektar Fläche in aller Welt werden nach Angaben des Thünen-Instituts zur Erzeugung der Lebensmittel gebraucht, die die Deutschen Jahr für Jahr wegwerfen. Das entspricht in etwa der Größe Österreichs.

Stand: August 2025

## 15-Ressourcen und Klima

Die Menschen tragen eine Verantwortung gegenüber der Natur als ihrer eigenen Lebensgrundlage, dabei kann jede:r einen Beitrag leisten.

**Wer weniger Lebensmittel wegwirft, leistet auch gleichzeitig einen Beitrag wozu?**

- A: zum Tierschutz**
- B: zum Meeresschutz**
- C: zum Klimaschutz**
- D: zu Allem genannten.**

**Antwort: D.** Die Lebensmittelverschwendung nimmt Einfluss auf viele gesellschaftliche und ökologische Bereiche, somit leistet die Vermeidung dieser positiven Einfluss auf alle möglichen Bereiche.

Stand: August 2025

## 16-Ressourcen und Klima

Immer mehr Produkte sind sehr stark verarbeitet und mundgerecht für die Verbraucher:innen vorproduziert. Doch aus verschiedenen Gründen stehen diese in der Kritik.

**Was trifft auf stark verarbeitete Lebensmittel zu?**

**A: Sie haben keine lange Haltbarkeit.**

**B: Sie verursachen in der Herstellung hohe Treibhausgasemissionen.**

**C: Sie geben einen guten Überblick über alle vorhandenen Zutaten, weil sie alle aufgeführt werden.**

**Antwort:** B. Als Beispiel: Saisonale, deutsche Tomaten haben ca. 0,3 CO<sub>2</sub>-Äquivalente/kg und Tomatensauce aus dem Glas haben 1,9 CO<sub>2</sub>-Äquivalente/kg. Das sind somit ca. 6 mal mehr Energie.

Stand: August 2025

## 17-Verschwendung vermeiden

Auch unterwegs begegnet einem das Thema Lebensmittelverschwendung. Zwar haben Konsument:innen hier oft weniger Kontrolle, doch Einfluss kann auch hier genommen werden.

**Was kannst du in der Mensa für weniger Lebensmittelabfälle tun?**

**A: Meine Box zuhause lassen, in die die Reste des Essens gefüllt werden könnten.**

**B: Wenn ich mir nicht sicher bin ob ich etwas mag, frage ich nach einer Probierportion.**

**C: Andere dazu zwingen aufzuessen.**

**Antwort:** B. Auch wenn es etwas Überwindung kostet, frag ruhig nach kleineren Portionen oder einer Portion zum probieren, wenn dir danach ist. Aber du könntest dir auch eine Box mitbringen, in der du deine Reste To-Go mitnimmst.

Stand: August 2025

## 18-Verschwendung vermeiden

Auch Konsument:innen können ihr Verhalten im Alltag anpassen, häufig auch an Stellen, wo oft noch gar nicht direkt an die Verschwendung gedacht wird.

**Was ist NICHT hilfreich gegen Lebensmittelverschwendung?**

**A: Einen genauen Kochplan aufstellen und dafür einkaufen gehen.**

**B: Hungrig einkaufen gehen.**

**C: Vor dem Einkaufen in den Kühlschrank schauen.**

**Antwort:** B. Ein häufiger Grund für Lebensmittelverschwendung in Haushalten ist, dass zu viel eingekauft wird, dazu kann hungriges Einkaufen auch beitragen.

Stand: August 2025