

Ein Drittel aller Lebensmittel landet im Müll und nicht im Bauch

Bei der Produktion dieser Lebensmittel werden unter anderem viel Arbeit, Boden und Wasser eingesetzt und CO₂ ausgestoßen. Gleichzeitig hungern weiter Menschen in vielen Ländern. Die Vereinten Nationen haben daher das Ziel ausgerufen, die Lebensmittelverschwendung bis 2030 zu halbieren (SDG12.3)



1,3 Mrd. Tonnen

Lebensmittelabfälle weltweit pro Jahr



11 Mio. Tonnen

Lebensmittelabfälle in Deutschland pro Jahr



79 kg

Lebensmittelabfälle im Wert von rund 300 Euro pro Kopf landen jährlich in Haushalten in Deutschland in der Tonne. Davon sind 44 %, also rund 35 kg, vermeidbar.

Welche Folgen haben Lebensmittelverluste?

Welternährung

Die Weltproduktion aller Lebensmittel reicht, um 12 Mrd. Menschen zu ernähren. Trotzdem hatten 2022 bei einer Weltbevölkerung von 7,8 Mrd. etwa **735 Mio. Menschen** nicht genug zu essen.



Wasser

Lebensmittelabfälle sind global gesehen für **1.300 Mrd. m³ Wasserverlust** pro Jahr verantwortlich. Das entspricht ca. 26x dem Volumen des Bodensees.



Geld

Vom Feld bis auf den Teller werden jedes Jahr Lebensmittel im Wert von etwa **25 Mrd. Euro** in Deutschland weggeworfen.



Klima

Weltweit verursachen Lebensmittelabfälle etwa **3,3 Mrd. Tonnen CO₂** jährlich. Wären sie ein eigenes Land, hätten sie die dritthöchsten Emissionen der Welt.



Fläche

Auf **2,6 Mio. Hektar** wird jedes Jahr in Deutschland für die Tonne angebaut. Das entspricht den Flächen von Mecklenburg-Vorpommern und dem Saarland zusammen.



Pflanzen und Tiere

Durch den Verbrauch von Ressourcen wie Land, Wasser und Energie für die Produktion von Lebensmitteln, die nicht konsumiert werden, wird die Zerstörung natürlicher Lebensräume von Tieren und Pflanzen verschärft.



Wer wirft in Deutschland wie viel weg?

Landwirtschaftliche Erzeugung

- Wetter, Klima und Natur
- Vorgaben des Handels
- Rechtliche Regelungen



Verarbeitung

- Technische Störungen
- Fehllieferungen und Fehletikettierung
- Überproduktion



Lebensmitteleinzelhandel

- Bruch und Verderb
- Fehlkalkulation und Fehlbestellung
- Unterbrechung der Kühlkette



Außer-Haus-Verpflegung

- Speisen schmecken nicht
- Zu große Portionen
- Zu viel zubereitet



Privathaushalte

- Zeitdruck und viele Aufgaben
- Flexiblere Lebensstile
- Fehlende Anreize durch Überangebot



Das kannst du tun!

Wenn wir alle wöchentlich Lebensmittelverluste im Umfang von nur 350 Gramm verhindern, können wir gemeinsam dazu beitragen, das UN-Nachhaltigkeitsziel 12.3 zu erreichen.



Mehr Informationen zum Projekt "Wertvoll NRW – Landesweite Initiative für mehr Wertschätzung von Lebensmitteln" findest du auf www.wertvoll.nrw



Weitere Informationen zu Lebensmittelverlusten sowie das Poster zum Download findest du auf www.wertvoll.nrw/poster-lmv

Gefördert von
Ministerium für Landwirtschaft und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Tipps für weniger Lebensmittelverluste

Schon kleine Veränderungen deines Alltags helfen dir, mehr aus deinen Lebensmitteln herauszuholen. Mit nur 350 Gramm weniger Lebensmittelabfällen pro Woche trägst du zum UN-Nachhaltigkeitsziel bei. Und das ist gar nicht so schwer!

Wie viel sind eigentlich 350 Gramm?



1 kleiner Apfel,
1 Mandarine und 1/2 Banane



1/2 Gurke, 1/2 Dose Mais und 1/2
Packung Rucola



1/2 Teller Spaghetti und
Rest Parmesan

Das kannst du tun!



Für ein langes Leben

- Regelmäßige **Küchenhygiene** – halte Putzmittel griffbereit.
- Achte auf die **Kühlzonen im Kühlschrank** – markiere die Fächer entsprechend, z.B. mit Stickern.
- Lagere trockene Lebensmittel im Vorratsschrank **luftdicht** – z.B. in Schraubgläsern.
- **Friere Lebensmittel** rechtzeitig ein (z.B. Brot in Scheiben) oder mache sie haltbar.



Lagerungs-ABC
für Obst und Gemüse

Planung ist die halbe Miete

- Mache **Fotos vom Kühlschrank oder deinen Vorräten** (auch die hinteren Reihen beachten), bevor du einkaufen gehst.
- Lege eine **Einkaufsliste** an, z.B. per App oder als Notiz auf deinem Startbildschirm.
- Sprich dich mit anderen Haushaltsmitgliedern ab und **kläre Vorlieben**, z.B. per gemeinsam genutzter App.

- Wenn die Planung der Mahlzeiten schwierig ist, mache besser **mehrfach kleine Einkäufe** statt einem großen Wocheneinkauf.



Tipps und Tricks zum
Mindesthaltbarkeitsdatum



Klug unterwegs

- Verwende eine **Kühltasche** für gekühlte und tiefgefrorene Lebensmittel - und habe sie griffbereit.
- Transportiere **empfindliche Lebensmittel** wie Eier, weiches Obst und Gemüse oder Joghurtbecher obenauf oder in separaten Taschen.

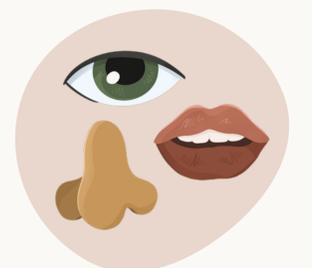
Ein Auge drauf haben

- Verwende deine **Sinne** - schaue, rieche und probiere. Viele Lebensmittel sind über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus genießbar.
- **First in, first out:** Räume Lebensmittel, die du neu gekauft hast, im (Kühl-)Schrank nach hinten und ältere nach vorne.
- Mache **sichtbar, was verbraucht werden sollte**, indem du Lebensmittel ins Sichtfeld rückst oder mit Stickern markierst.

- Lege einen regelmäßigen **Reste-Essen-Tag** fest. Dann können z.B. Speisen, Reste im Tiefkühlfach und andere Vorräte aufgebraucht werden.



Rezepte zur
Resteverwertung



Schlau auftischen

- Nehme lieber **Nachschlag** als Teller von vornherein zu überfüllen.
- Entnehme Aufstriche und Marmelade immer nur **mit sauberem Besteck** und lasse sie nicht zu lange offen stehen.
- Gib Dressings und Saucen nicht direkt über das Essen, sondern **serviere sie separat**.

- Stelle Übriges abgedeckt in den Kühlschrank und peppe es später mit Gewürzen und Kräutern auf oder mach ein **Lieblings-Resterezept** draus.



Tipps für
bessere Reste



Mehr Informationen zum Projekt „Wertvoll NRW – Landesweite Initiative für mehr Wertschätzung von Lebensmitteln“ findest du auf www.wertvoll.nrw



Weitere Informationen zu Lebensmittelverlusten sowie das Poster zum Download findest du auf www.wertvoll.nrw/poster-lmv

Gefördert von

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen

