

# Spontan eingekauft?



## Zu gut für die Tonne!



Bundesministerium  
für Landwirtschaft, Ernährung  
und Heimat

Wer spontan kauft, kauft auch mal  
doppelt. 39 % schreiben immer einen  
Einkaufszettel.



# Gut planen – weniger wegwerfen



Über die Hälfte aller Lebensmittelabfälle in Deutschland entstehen in privaten Haushalten. Dabei können wir schon mit einem bedarfsgerechten Einkauf zu mehr Lebensmittelwertschätzung beitragen. Denn: Wer planlos durch den Supermarkt streift, kauft oft mehr ein als wirklich gebraucht wird. Werfen wir diese Lebensmittel dann weg, verschwenden wir nicht nur Geld, sondern auch Ressourcen, die für die Herstellung der Lebensmittel eingesetzt wurden.

Ein nachhaltiger Einkauf beginnt also bereits mit guter Planung und dem Schreiben einer Einkaufsliste. Und genau dabei hilft der Einkaufsblock von *Zu gut für die Tonne!*. Hier kann alles notiert werden, was nach einem sorgfältigen Blick in Kühlschrank, Tiefkühlfach und Vorratsregal noch eingekauft werden muss. Langfristig spart gute Planung sogar Zeit, denn wer vorausschauend plant, kauft gezielter ein. Die Tipps helfen dabei, den Einkauf effizient zu gestalten und den Überblick zu behalten.



Mehr Tipps gegen Lebensmittelverschwendung gibt's unter [www.zugut fuer dietonne.de](http://www.zugut fuer dietonne.de)

Mehr Wertschätzung, weniger Verschwendung: Mit *Zu gut für die Tonne!* setzt sich das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) dafür ein, Verbraucherinnen und Verbraucher für einen nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln zu sensibilisieren und deren Verschwendung zu reduzieren.



**Wie behalte ich den  
Überblick über meine Vorräte?**



Regelmäßiges Prüfen von Kühlschrank, Tiefkühlfach und Vorratsregal kann helfen, Vorräte rechtzeitig zu verwenden. Für den Kühlschrank machst du das am besten wöchentlich und beim Vorratsregal monatlich. Alles, was bald aufgebraucht werden muss, notierst du auf einer Liste am Kühlschrank oder markierst es mit den „Iss mich zuerst!“-Etiketten von *Zu gut für die Tonne!*. Diese sind kostenlos bestellbar über den Medienservice der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung.



**Woran sollte ich  
vor allem beim Einkaufen  
im Sommer unbedingt denken?**



An eine Kühltasche! Darin bleiben Tiefkühlwaren und leicht verderbliche Lebensmittel wie frisches Fleisch oder Fisch, manche Wurstsorten, aber auch geschnittene Salate oder Obst auf dem Heimweg kühl. Am besten packst du diese Lebensmittel zuletzt in den Einkaufswagen.



**Auf dem Hackfleisch steht  
„zu verbrauchen bis...“ – wie  
streng muss ich das nehmen?**



Auf den Tag genau! Im Gegensatz zum Mindesthaltbarkeitsdatum ist das Verbrauchsdatum sehr streng zu nehmen. Denn: Es kennzeichnet leicht verderbliche Lebensmittel wie rohes Fleisch oder frischen Fisch. Das Verbrauchsdatum gilt jedoch nur, wenn die Kühlung nicht unterbrochen wurde. Ungekühlt können die Lebensmittel bereits vorzeitig verderben.



**Wo finde ich  
einfache Reste-Rezepte?**



Die **Zu gut für die Tonne!**-App bietet dir leckere und einfache Rezepte, passend zu deinen Lebensmittelresten. Jetzt kostenlos herunterladen und Lebensmittel retten!



Hier geht's zur App



**Ich möchte einen  
Wochenplan machen.  
Was sollte ich beim Planen  
der Mahlzeiten beachten?**



Behalte für deine Planung unter anderem folgende Fragen im Blick: Welche Termine stehen diese Woche an? Wer isst mit? Gibt es Vorlieben oder Unverträglichkeiten? Gibt es noch Reste, die einzuplanen sind? Mehr Infos findest du auf [www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de)



Hier geht's zur Website



**Ich halte mich oft nicht  
an meinen Einkaufszettel.  
Was kann ich tun?** →



Wir weichen oft von unserer Einkaufsplanung ab, wenn wir mit Zeitdruck oder Hunger einkaufen gehen. Dann kaufen wir mehr, als wir essen können. Dazu verleiten auch Angebote im Supermarkt und Großpackungen. Landen Teile davon im Müll, hat sich die Ersparnis des Angebots nicht ausgezahlt. Es hilft daher, satt einkaufen zu gehen, sich genug Zeit zu nehmen und Angebote kritisch zu hinterfragen.



**Wie kann ich rausfinden,  
ob mein Lebensmittel nach  
Ablauf des Mindesthaltbarkeits-  
datums (MHD) noch gut ist?**



Verlasse dich auf deine Sinne: Wenn das MHD überschritten ist, aber ein Produkt noch gut aussieht, riecht und schmeckt, ist es meistens auch noch gut. In der Regel sind Lebensmittel auch nach Ablauf des MHD noch genießbar.



**Warum ist es überhaupt wichtig,  
Lebensmittelverschwendung  
zu reduzieren?** →



Neben der Wertschätzung für unsere Lebensmittel und die Arbeit der Landwirt:innen geht es auch um unsere Umwelt: Die Verschwendung von Lebensmitteln führt zu unnötigem Ressourcenverbrauch. Und: Keine Lebensmittel zu verschwenden, spart Geld in der Haushaltskasse.



**Ich koche oft zu viel. Wie kalkuliere ich die richtigen Mengen?** →



Mit dem Portionsplaner der Verbraucherzentrale kannst du genau so viel einkaufen, wie du benötigst und kochst weder zu viel noch zu wenig. Dabei gibst du ein, wie viele Portionen du kochen möchtest und erhältst die idealen Mengenangaben für z. B. Fleisch, Fisch, Gemüse und Salat.



Hier geht's zum Portionsplaner



**Ich greife am Kühlregal oft nach hinten zu den neueren Lebensmitteln. Ist das sinnvoll?** →



Oft kaufen wir Produkte, deren Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) möglichst weit in der Ferne liegt. Wenn du weißt, dass du bestimmte Lebensmittel sowieso zeitnah verwertest, entscheide dich bewusst für ein kurzes MHD. Denn diese Lebensmittel sind häufig im Preis reduziert und du bewahrst sie vor der Tonne. Das gilt auch für Obst und Gemüse mit kleineren Macken, Kratzern oder Druckstellen sowie Brot vom Vortag.



**Wie wird ein Kühlschrank  
richtig eingeräumt?** →



Viele Kühlschränke haben Bereiche mit unterschiedlichen Temperaturen. Daher ist eine richtige Lagerung wichtig: Obst und Gemüse sollten ganz unten ins Gemüsefach, Fisch und Fleisch auf die unterste Ablage (dort ist es am kältesten), Milchprodukte auf die mittlere, Käse und übriggebliebene Speisen auf die oberste. Butter und Getränke haben ihren Platz in der Tür. Mehr Tipps zur richtigen Lagerung findest du auf [www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de)



Hier geht's zur Website



# Jetzt bist du dran: Erzähl uns, wie dir dieser Block bei der Vermeidung von Lebensmittelabfällen hilft!

Fülle unseren kurzen Fragebogen aus, damit wir wissen, was dir sonst noch helfen würde. Gemeinsam können wir uns für Lebensmittelwertschätzung stark machen.



Hier geht's zum  
Fragebogen





**Wie behalte ich den  
Überblick über meine Vorräte?**



Regelmäßiges Prüfen von Kühlschrank, Tiefkühlfach und Vorratsregal kann helfen, Vorräte rechtzeitig zu verwenden. Für den Kühlschrank machst du das am besten wöchentlich und beim Vorratsregal monatlich. Alles, was bald aufgebraucht werden muss, notierst du auf einer Liste am Kühlschrank oder markierst es mit den „Iss mich zuerst!“-Etiketten von *Zu gut für die Tonne!* Diese sind kostenlos bestellbar über den Medienservice der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung.



**Woran sollte ich  
vor allem beim Einkaufen  
im Sommer unbedingt denken?**



An eine Kühltasche! Darin bleiben Tiefkühlwaren und leicht verderbliche Lebensmittel wie frisches Fleisch oder Fisch, manche Wurstsorten, aber auch geschnittene Salate oder Obst auf dem Heimweg kühl. Am besten packst du diese Lebensmittel zuletzt in den Einkaufswagen.



**Welches Obst gehört in den Kühlschrank und welches nicht?** →



Bei der Lagerung von Obst gilt die Faustregel: Heimisches Obst wie Apfel, Kirsche oder Zwetschge sollte kühl lagern. Zitrusfrüchte und Exoten wie Mango oder Ananas gehören nicht in den Kühlschrank. Ausnahmen: Feige und Kiwi.



**Wo finde ich  
einfache Reste-Rezepte?**



Die **Zu gut für die Tonne!**-App bietet dir leckere und einfache Rezepte, passend zu deinen Lebensmittelresten. Jetzt kostenlos herunterladen und Lebensmittel retten!



Hier geht's zur App



**Ich möchte einen  
Wochenplan machen.  
Was sollte ich beim Planen  
der Mahlzeiten beachten?**



Behalte für deine Planung unter anderem folgende Fragen im Blick: Welche Termine stehen diese Woche an? Wer isst mit? Gibt es Vorlieben oder Unverträglichkeiten? Gibt es noch Reste, die einzuplanen sind? Mehr Infos findest du auf [www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de)



Hier geht's zur Website



**Ich halte mich oft nicht  
an meinen Einkaufszettel.  
Was kann ich tun?** →



Wir weichen oft von unserer Einkaufsplanung ab, wenn wir mit Zeitdruck oder Hunger einkaufen gehen. Dann kaufen wir mehr, als wir essen können. Dazu verleiten auch Angebote im Supermarkt und Großpackungen. Landen Teile davon im Müll, hat sich die Ersparnis des Angebots nicht ausgezahlt. Es hilft daher satt einkaufen zu gehen, sich genug Zeit zu nehmen und Angebote kritisch zu hinterfragen.



**Fast alle Gemüsesorten  
sind külschrankverträglich,  
nur ein paar wenige mögen  
es nicht so kalt. Welche?** →



Die meisten Gemüsesorten kannst du bedenkenlos im Kühlschrank lagern. Ausnahmen sind zum Beispiel Aubergine, Tomate, Kartoffel und Kürbis. Mehr Infos dazu findest du auch auf den Websites der Verbraucherzentralen.



Hier geht's zu den Tipps  
der Verbraucherzentralen



**Warum ist es überhaupt wichtig,  
Lebensmittelverschwendung  
zu reduzieren?** →



Neben der Wertschätzung für unsere Lebensmittel und die Arbeit der Landwirt:innen geht es auch um unsere Umwelt: Die Verschwendung von Lebensmitteln führt zu unnötigem Ressourcenverbrauch. Und: Keine Lebensmittel zu verschwenden, spart Geld in der Haushaltskasse.



**Ich koche oft zu viel. Wie kalkuliere ich die richtigen Mengen?** →



Mit dem Portionsplaner der Verbraucherzentrale kannst du genau so viel einkaufen, wie du benötigst und kochst weder zu viel noch zu wenig. Dabei gibst du ein, wie viele Portionen du kochen möchtest und erhältst die idealen Mengenangaben für z. B. Fleisch, Fisch, Gemüse und Salat.



Hier geht's zum Portionsplaner



**Ich greife am Kühlregal oft nach  
hinten zu den neueren Lebens-  
mitteln. Ist das sinnvoll?** →



Oft kaufen wir Produkte, deren Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) möglichst weit in der Ferne liegt. Wenn du weißt, dass du bestimmte Lebensmittel sowieso zeitnah verwertest, entscheide dich bewusst für ein kurzes MHD. Denn diese Lebensmittel sind häufig im Preis reduziert und du bewahrst sie vor der Tonne. Das gilt auch für Obst und Gemüse mit kleineren Macken, Kratzern oder Druckstellen sowie Brot vom Vortag.



**Wie hält Brot länger frisch?**



Schnittbrot bietet Schimmel mehr Angriffsfläche. Kaufe daher lieber Brot am Stück. Lagere Brot am besten im Brotkasten. Du kannst Brot auch einfrieren – ganz oder geschnitten. Im Toaster werden die Scheiben schnell wieder lecker.



# Noch mehr

## Lebensmittel retten?

Mehr Tipps und Tools zur Reduzierung von Lebensmittelverschwendung findest du in unserer Broschüre „Lebensmittelverschwendung reduzieren – so geht’s!“ und auf unserer Website.

Für mehr Ordnung im Kühlschrank sorgen unsere „Iss mich zuerst!“-Etiketten zum Bekleben von Lebensmitteln und mit der **Zu gut für die Tonne! – App** kannst du dank einfacher Reste-Rezepte Lebensmittel retten.

Hier geht's zum Shop



Hier geht's zur Website



Hier geht's zur App





**Wie behalte ich den  
Überblick über meine Vorräte?**



Regelmäßiges Prüfen von Kühlschrank, Tiefkühlfach und Vorratsregal kann helfen, Vorräte rechtzeitig zu verwenden. Für den Kühlschrank machst du das am besten wöchentlich und beim Vorratsregal monatlich. Alles, was bald aufgebraucht werden muss, notierst du auf einer Liste am Kühlschrank oder markierst es mit den „Iss mich zuerst!“-Etiketten von *Zu gut für die Tonne!*. Diese sind kostenlos bestellbar über den Medienservice der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung.



**Woran sollte ich  
vor allem beim Einkaufen  
im Sommer unbedingt denken?**



An eine Kühltasche! Darin bleiben Tiefkühlwaren und leicht verderbliche Lebensmittel wie frisches Fleisch oder Fisch, manche Wurstsorten, aber auch geschnittene Salate oder Obst auf dem Heimweg kühl. Am besten packst du diese Lebensmittel zuletzt in den Einkaufswagen.



**Packungen mit Mehl, Reis  
oder Nüssen werden häufig  
von Schädlingen befallen.  
Wie kann ich das verhindern?**



Fülle die Packungen am besten in dicht schließende Behälter um. Das schützt sie vor Schädlingsbefall. Wenn einmal Motten oder andere Schädlinge in der Küche sind, hilft nur gründliches Reinigen und alle befallenen Produkte zu entfernen.



**Wo finde ich  
einfache Reste-Rezepte?**



Die **Zu gut für die Tonne!**-App bietet dir leckere und einfache Rezepte, passend zu deinen Lebensmittelresten. Jetzt kostenlos herunterladen und Lebensmittel retten!



Hier geht's zur App



**Ich möchte einen  
Wochenplan machen.  
Was sollte ich beim Planen  
der Mahlzeiten beachten?**



Behalte für deine Planung unter anderem folgende Fragen im Blick: Welche Termine stehen diese Woche an? Wer isst mit? Gibt es Vorlieben oder Unverträglichkeiten? Gibt es noch Reste, die einzuplanen sind? Mehr Infos findest du auf [www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de)



Hier geht's zur Website



**Ich halte mich oft nicht  
an meinen Einkaufszettel.  
Was kann ich tun?** →



Wir weichen oft von unserer Einkaufsplanung ab, wenn wir mit Zeitdruck oder Hunger einkaufen gehen. Dann kaufen wir mehr, als wir essen können. Dazu verleiten auch Angebote im Supermarkt und Großpackungen. Landen Teile davon im Müll, hat sich die Ersparnis des Angebots nicht ausgezahlt. Es hilft daher satt einkaufen zu gehen, sich genug Zeit zu nehmen und Angebote kritisch zu hinterfragen.



**Warum sollten einige  
Obst- und Gemüsesorten  
getrennt vom restlichen  
Obst und Gemüse lagern?**



Manche Obst- und Gemüsesorten bilden das Reifegas Ethylen, das umliegendes Obst und Gemüse schneller reifen lässt. Dazu gehören zum Beispiel Tomaten, Äpfel, Aprikosen und Pflaumen, die du deshalb besser getrennt aufbewahrst.



**Warum ist es überhaupt  
wichtig, Lebensmittel-  
verschwendung zu reduzieren?**



Neben der Wertschätzung für unsere Lebensmittel und die Arbeit der Landwirt:innen geht es auch um unsere Umwelt: Die Verschwendung von Lebensmitteln führt zu unnötigem Ressourcenverbrauch. Und: Keine Lebensmittel zu verschwenden, spart Geld in der Haushaltskasse.



**Ich koche oft zu viel. Wie kalkuliere  
ich die richtigen Mengen?** →



Mit dem Portionsplaner der Verbraucherzentrale kannst du genau so viel einkaufen, wie du benötigst und kochst weder zu viel noch zu wenig. Dabei gibst du ein, wie viele Portionen du kochen möchtest und erhältst die idealen Mengenangaben für z. B. Fleisch, Fisch, Gemüse und Salat.



Hier geht's zum Portionsplaner



**Ich greife am Kühlregal oft  
nach hinten zu den neueren  
Lebensmitteln. Ist das sinnvoll?**



Oft kaufen wir Produkte, deren Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) möglichst weit in der Ferne liegt. Wenn du weißt, dass du bestimmte Lebensmittel sowieso zeitnah verwertest, entscheide dich bewusst für ein kurzes MHD. Denn diese Lebensmittel sind häufig im Preis reduziert und du bewahrst sie vor der Tonne. Das gilt auch für Obst und Gemüse mit kleineren Macken, Kratzern oder Druckstellen sowie Brot vom Vortag.



**Warum sollte ich bei Möhren,  
Radieschen und Kohlrabi  
die Blätter nach dem Einkauf  
direkt entfernen?** →



Die Blätter entziehen dem Gemüse auch nach dem Ernten weiterhin Wasser. Wenn du sie entfernst, bleiben Kohlrabi und Co. länger knackig.



## **HERAUSGEBER**

Bundesministerium für Landwirtschaft,  
Ernährung und Heimat (BMLEH)  
Referat 211 – Reduzierung von  
Lebensmittelverschwendung  
Wilhelmstraße 54  
10117 Berlin

## **KONTAKT**

*Zu gut für die Tonne!*  
kontakt@zugutfuerdietonne.de

## **STAND**

Mai 2025

## **BILDNACHWEIS**

Titel und Innenseite: Tobias Schult

## **DRUCK**

MKL Druck GmbH & Co. KG  
Ostbevern

**Diese Publikation wird vom BMLEH unentgeltlich  
abgegeben. Sie darf nicht im Rahmen von Wahl-  
werbung politischer Parteien oder Gruppen  
eingesetzt werden.**

Weitere Informationen unter  
**[www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de)**

