



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat



Weniger Lebensmittel wegwerfen – so geht's!

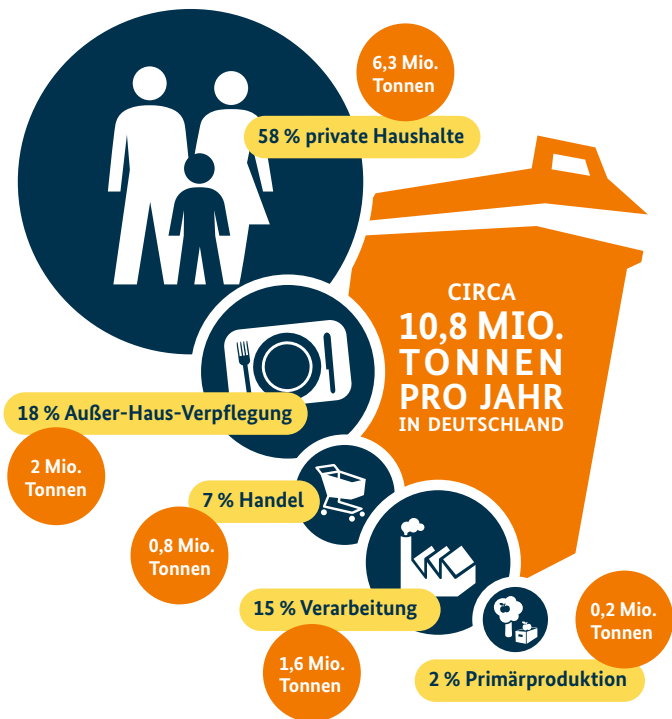
Tipps und Tools für zuhause



[bmleh.de](https://www.bmleh.de)

Wer wirft wie viele Lebensmittel* weg?

* darunter z. B. auch Obstschalen, Blätter oder Kaffeesatz



Lebensmittel- verschwendung – warum betrifft mich das?

Lebensmittel gehören nicht in den Müll – da sind sich die meisten einig. Dennoch geht etwa ein Drittel der produzierten Lebensmittel weltweit verloren oder landet in der Tonne. In Deutschland entstehen knapp 60 % der Lebensmittelabfälle in Privathaushalten. Das kann viele Gründe haben: Lebensmittel werden im Kühlschrank vergessen, der Hunger war nach dem Kochen kleiner als gedacht oder die Essenspläne haben sich kurzfristig geändert. Hier findest du einfache Tipps und Tricks, wie du deine Lebensmittel vor der Tonne bewahren kannst. Damit sparst du nicht nur Geld, sondern schonst auch wertvolle Ressourcen und somit die Umwelt.

Du möchtest wissen, wie viele Lebensmittelabfälle in deinem Haushalt anfallen? Eine Anleitung zum Messen findest du unter: **www.zugutfuerdietonne.de/messen**

1. Gut planen

Am häufigsten werden Lebensmittel weggeworfen, weil sie verdorben sind. Das passiert schnell, wenn wir mehr kaufen, als wir verwerten können, oder vergessen, was noch im Kühlschrank oder Vorratsregal steht. Durch Planung und einen guten Überblick über deine Vorräte kaufst du nur das, was du wirklich benötigst. Das reduziert nicht nur Lebensmittelverschwendung, sondern spart auch noch Geld. Frage dich vor deinem Einkauf: „Was will ich die nächsten Tage essen?“ und „Welche Lebensmittel habe ich noch da?“ Das ist eine gute Grundlage für deine Einkaufsliste.

Unser Einkaufszettelblock hilft beim Planen.

Hier bestellen:



**Wer spontan kauft,
kauft auch mal doppelt.**

**39 % schreiben immer
einen Einkaufszettel.**

**Spontan
eingekauft?**



**Zu gut für
die Tonne!**



2. Passend lagern

Auch durch die richtige Lagerung kannst du Lebensmittelverschwendung reduzieren. Viele Kühlschränke haben unterschiedliche Temperaturzonen. Sortierst du deine Lebensmittel passend ein, werden sie optimal gekühlt. So kannst du ihre Haltbarkeit verlängern. Doch nicht alles gehört in den Kühlschrank – Brot zum Beispiel oder Kartoffeln. Manchmal kommt es auch auf die Nachbarschaft an. Wusstest du, dass Kartoffeln und Zwiebeln nicht gern nebeneinanderliegen?

Mehr Infos zur Lagerung findest du auf unserer Postkarte auf der nächsten Seite.



**Zwiebeln und Kartoffeln
mögen's lieber kühl und dunkel.
Rund 49 % lagern viele Obst- und
Gemüsesorten bereits passend.**

1×1 des Lagerns



Manche Obstsorten bewahren ihre Frische und Vitamine nur gekühlt, andere reagieren empfindlich auf Kälte. Faustregel: Heimisches wie Heidelbeeren oder Kirschen sollte kühl lagern. Zitrusfrüchte und Exoten wie Mango gehören nicht in den Kühlschrank. Ausnahmen: Feige und Kiwi.



Die meisten Gemüsesorten lagerst du am besten im Kühlschrank. Für Tomaten und Gurke reicht eine kühle Zimmertemperatur. Wer ihre Haltbarkeit verlängern möchte und einen Aromaverlust verkraftet, legt sie besser in den Kühlschrank. Die Haltbarkeit von Gemüse ist sehr unterschiedlich. Denn: Je mehr Wasser enthalten ist, desto schneller verdirbt es.



Milch und Milchprodukte sowie ihre veganen Alternativen lagerst du am besten im mittleren Kühlschrankfach. Nicht auslaufsichere geöffnete Verpackungen, die dort nur liegend hineinpassen, können für wenige Tage auch in der Tür stehen.



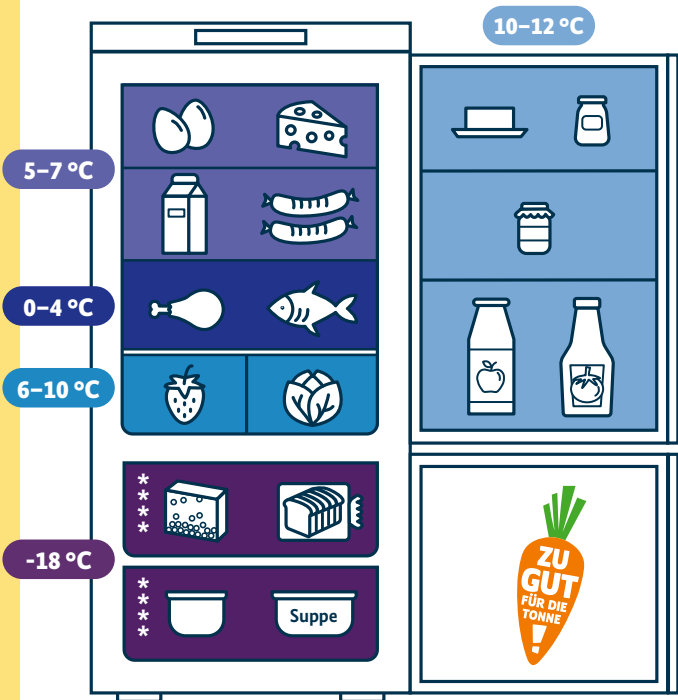
Brot hält sich am besten bei Raumtemperatur in einem Brotkasten oder der Bäckertüte. Für längere Haltbarkeit lässt es sich ganz oder geschnitten auch einfrieren. Einzelne Scheiben dann einfach mit dem Toaster auftauen.



Zwiebeln und Kartoffeln mögen es beide kühl und dunkel, sollten jedoch getrennt gelagert werden. Nebeneinander faulen Zwiebeln früher und Kartoffeln keimen schneller.

Lagern im Kühlschrank

Kalt ist nicht gleich kalt: Die Temperaturunterschiede in klassischen Kühlschrankmodellen sind größer, als man denkt. Unsere Grafik zeigt, was wo passend gelagert wird. Die Temperaturen sind unter anderem abhängig von der Einstellung am eigenen Kühlschrank (optimal sind 7 °C).



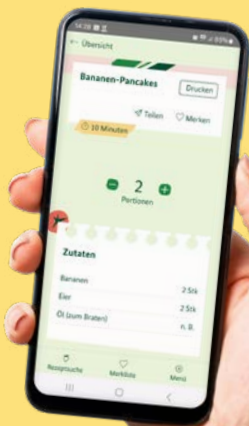
3. Restlos genießen

Gut geplant und trotzdem Reste? Kein Problem! Hast du zu viel gekocht oder spontan auswärts gegessen, lohnt es sich, die Reste im Kühlschrank oder Tiefkühlfach aufzubewahren. So kannst du an einem der folgenden Tage ganz einfach und schnell eine leckere Mahlzeit genießen. Sind mal Eier übrig geblieben oder Bananen braun geworden, hilft dir unsere **Zu gut für die Tonne!-App**, diese Reste lecker zu verwerten. Wie wäre es mit Bananen-Pancakes für das nächste Sonntagsfrühstück?

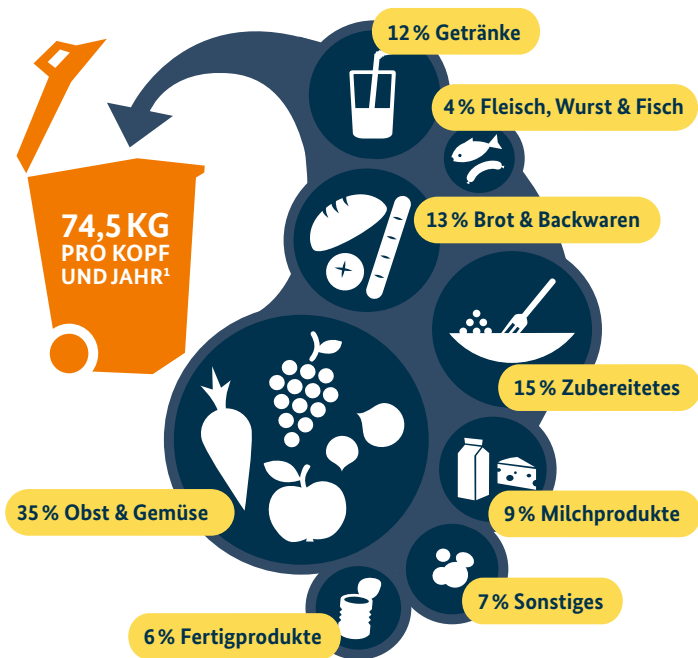
**68 % verwerten Reste
am nächsten Tag.
Rezeptvorschläge
gibt's in unserer App.**



www.zugutfuerdietonne.de/app



Welche Lebensmittel werfen wir weg?



Ungenauigkeiten entstehen durch Rundungen

Anteil der verschiedenen Lebensmittel an den vermeidbaren Lebensmittelabfällen. Eigene Darstellung nach GfK (2021): Systematische Erfassung des Lebensmittelabfalls der privaten Haushalte in Deutschland.

¹ Angegeben ist die vom Umweltbundesamt veröffentlichte Pro-Kopf-Menge der Lebensmittelabfälle in den privaten Haushalten in Deutschland für das Jahr 2022 (Quelle: Umweltbundesamt, 2024). In dieser Zahl sind neben vermeidbaren auch nicht vermeidbare Lebensmittelabfälle wie Obstschalen, Blätter oder Kaffeesatz enthalten. Dies ist in der Erhebung der GfK 2021 nicht der Fall.

Impressum

HERAUSGEBER

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

Kontakt

kontakt@zugutfuerdietonne.de

STAND

Mai 2025

TEXT

BMLEH

GESTALTUNG

PEPERONI Kommunikations-
agentur für gesellschaftlichen
Wandel GmbH, Berlin

BILDNACHWEIS

Tobias Schult

DRUCK

MKL Druck GmbH & Co. KG
Ostbevern

BESTELLINFORMATIONEN

Diese und weitere Publikationen
können Sie kostenlos bestellen:
www.ble-medienservice.de

**Diese Publikation wird vom
BMLEH unentgeltlich abgegeben.
Die Publikation ist nicht zum Verkauf
bestimmt. Sie darf nicht im Rahmen
von Wahlwerbung politischer
Parteien oder Gruppen eingesetzt
werden.**



Weitere Informationen unter:
www.zugutfuerdietonne.de

Hilf uns, unser Material noch besser
zu machen und gib uns ein kurzes
Feedback:



**Etwas
drüber?**

**Zu gut für
die Tonne!**

