

**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

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



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 Landwirtinnen und Landwirte 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.zugut fuerdientonne.de



Hier geht's zur Website



Jetzt bist du dran: Den eigenen Lebensmittel- abfällen auf der Spur!

In Deutschland werden durchschnittlich in Privathaushalten pro Kopf über 70 Kilogramm Lebensmittel im Jahr weggeworfen. Rettest du vielleicht schon mehr Lebensmittel vor der Tonne als der Durchschnitt?



Hier testen





**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



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 kühlschrankverträglich,
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 Landwirtinnen und Landwirte 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 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



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 Landwirtinnen und Landwirte 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

April 2026

DRUCK

MKL Wentker Druck GmbH
Greven

BILDNACHWEIS

Titel und Innenseite: Tobias Schult

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

