



Rheinland-Pfalz

Dienstleistungszentren  
Ländlicher Raum

# AKTIV GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

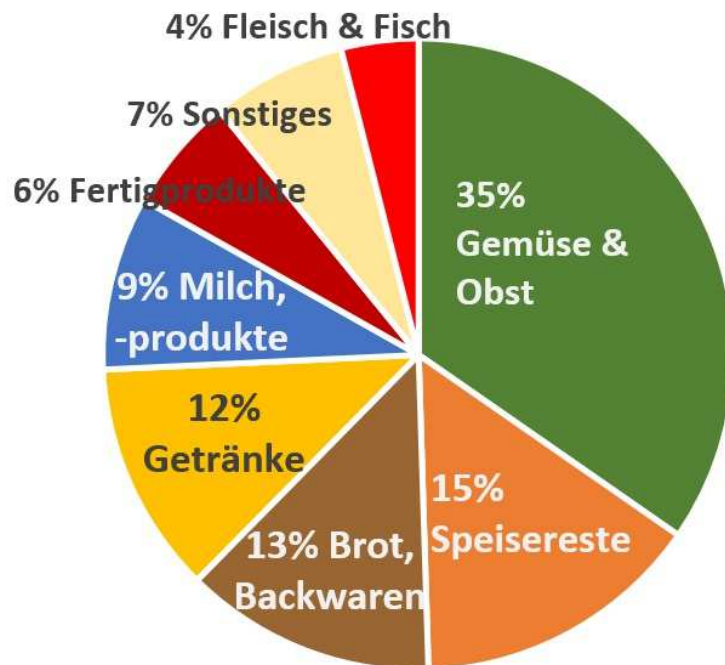
## Fakten und Tipps



© Pormezz/stock.adobe.com

## Lebensmittelverschwendung und Ursachen

In allen Bereichen - von der Landwirtschaft über die Lebensmittelverarbeitung bis hin zum Konsumenten - werden Nahrungsmittel weggeworfen. 2020 betrug die Gesamtabfallmenge rund 11 Millionen Tonnen. Rund 60 % der Lebensmittelabfälle werden von Privathaushalten entsorgt.



Ungerechnet wirft jeder Deutsche im Jahresdurchschnitt 78 kg Nahrungsmittel weg. Knapp die Hälfte davon könnte vermieden werden.

Quellen: BMEL 2023, Thünen Report 71, 2019

### Zuhause landen Lebensmittel im Mülleimer...

- ...weil zu viel oder zu große Gebinde eingekauft werden.
- ...weil sie falsch gelagert werden.
- ...weil sie das Mindesthaltbarkeitsdatum erreichen und irrtümlich für nicht mehr genießbar gehalten werden.
- ...weil sie faule Stellen haben oder schimmelig sind.
- ...weil zu viel gekocht wird und Reste nicht weiter verwendet werden.

### AKTIV werden

Im privaten Haushalt gibt es viele Möglichkeiten, eine Verschwendung von Lebensmitteln zu vermeiden. Die effektivsten Wege sind eine gute Einkaufsplanung in Verbindung mit der Aufstellung des Speiseplans sowie die sachgerechte Aufbewahrung der Lebensmittel.

## Einkäufe klug planen

Die wichtigsten Tipps für einen bedarfsgerechten Einkauf:

- Mahlzeiten planen.
- Vor dem Einkauf überlegen, welche Lebensmittel noch vorhanden sind und verwendet werden können.
- Notizen für den Einkauf machen.
- Nicht von Sonderangeboten und Großpackungen verleiten lassen.
- Nie hungrig einkaufen gehen.

## Haltbarkeit überprüfen

Das **Mindesthaltbarkeitsdatum** (MHD) eines Lebensmittels ist das Datum, bis zu dem dieses Lebensmittel unter bestimmten Aufbewahrungsbedingungen seine spezifischen Eigenschaften behält. Der Verbraucher muss nach Ablauf der Mindesthaltbarkeit damit rechnen, dass das Lebensmittel nicht mehr voll seiner Erwartung entspricht. Denkbar sind beispielsweise Veränderungen des Aromas oder der Konsistenz.

Viele Lebensmittel können auch nach Ablauf des MHD ohne Bedenken verzehrt werden. Dazu gehören Joghurt, Quark, Brot, Nudeln und vieles mehr. Machen Sie im Zweifelsfall den „Auge-Nase-Zunge-Test“ und prüfen Sie: Sieht das Lebensmittel aus wie gewohnt? Riecht das Lebensmittel einwandfrei? Schmeckt das Lebensmittel normal (vorsichtig eine kleine Menge kosten). Wenn alles stimmt, können Sie das Lebensmittel in der Regel essen.

Das **Verbrauchsdatum** ist das Datum, ab dem leicht verderbliche Lebensmittel (z. B. Hackfleisch, rohes Geflügelfleisch, geschnittener, Blattsalat) bereits nach kurzer Zeit eine unmittelbare Gefahr für die Gesundheit darstellen können. Sie dürfen nach Ablauf des Verbrauchsdatums nicht mehr verkauft und sollten dann auch nicht verzehrt werden.

## Der Basisvorrat

Wenige Grundnahrungsmittel und frische Produkte reichen für leckere Gerichte aus. Legen Sie einen Basis-Vorrat für Ihren Haushalt an. Das sind die wichtigsten Produkte, mit denen Sie immer schnell ein schmackhaftes Essen auf den Tisch bringen. Dazu gehören in Abstimmung mit den persönlichen Vorlieben...

### Frisches

- Äpfel
- Möhren
- Lauch
- Kartoffeln
- Zwiebeln
- Zitronen
- ...

### Trockenware

- Mehl
- Haferflocken
- Reis, Nudeln
- Hülsenfrüchte
- Zucker, Salz
- Kaffee, Tee, Kakao
- ...

### Sonstiges

- H-Milch
- Mineralwasser
- ...

### Im Kühlschrank

- Milch
- Joghurt, Quark
- Käse
- Butter
- Eier
- Wurst
- ...

### Konserven

- Gurken
- Sauerkraut
- Dosentomaten
- Obst in Gläsern/  
Dosen
- Würstchen
- Fischkonserven
- ...

### Tiefgekühltes

- Gemüse wie  
Blattspinat, Broccoli,  
Erbsen,...
- Fischfilet
- Hackfleisch
- geschnittenes Brot,  
Brötchen
- ...

### Saucen-Basics

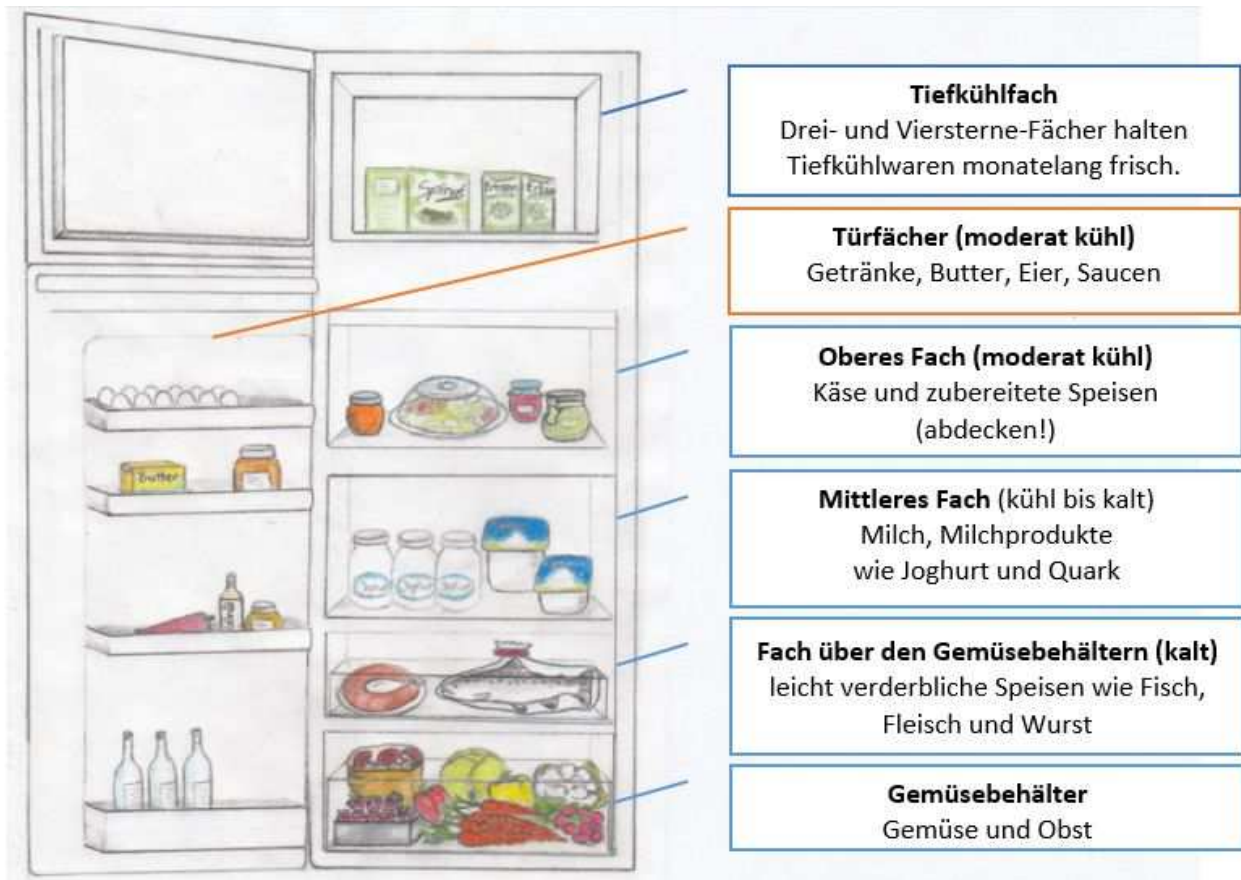
- Rapsöl
- Essig
- Tomatenmark
- ...

### Gewürzrepertoire

- Pfeffer, Paprika,  
Curry
- Zimt, Nelken,  
Muskat
- Trockenkräuter
- ...

☞ Tipps für einen persönlichen „Notvorrat“ gibt es unter [www.ernaehrungsvorsorge.de](http://www.ernaehrungsvorsorge.de)

## Ordnung im Kühlschrank - Was gehört wohin?



© MKUEM

Oben ist es im Kühlschrank wärmer als unten, denn kalte Luft sinkt ab. Im obersten Fach sollten es ungefähr 8-9 °C, in der Mitte 5 °C und unten nur 2-3 °C sein. Am wärmsten ist es mit etwa 9 °C in den Türfächern und im Gemüsefach. In Mehrzonen-Kühlschränken können die Temperaturen lebensmittelspezifisch eingestellt werden.

### Weitere Tipps

- Kühlkette nicht unterbrechen, d.h. bei sommerlichen Temperaturen mit einer Kühlbox einkaufen gehen. Die Zutaten zu Hause sofort einlagern.
- Fisch, Fleischerzeugnisse oder Käse nach dem Einkauf aus Tüten oder Einwickelpapier nehmen und in verschließbaren Behältern lagern.
- Nicht alle Obst- und Gemüsearten eignen sich für den Kühlschrank, z.B. sind Bananen, Zucchini, Kartoffeln oder Paprika kälteempfindlich.



## Reste kreativ verwerten

Nicht immer gelingt es, passgenau zu kochen und es bleiben „Reste“ übrig. Erfahrungswerte können helfen, die Größe der Portionen für die Familie bei den Mahlzeiten richtig einzuschätzen. Dennoch lässt es sich kaum vermeiden, dass etwas übrig bleibt. Mit Phantasie und Kreativität lassen sich solche Reste als „edle“ Zutat in anderen Mahlzeiten verwerten.

Hier einige Verwertungstipps für Lebensmittelrestbestände:

Brotreste, altbackene	süße Aufläufe, „Arme Ritter („Rostige Ritter“), Brotsuppen, geröstete Brot-/Semmelwürfel als Füllung
Obstreste	Fruchtsoßen zu Desserts, Milch-Shakes, Kuchen/ Muffins, Kompott / Obstmus zu Mehlgerichten, süße Aufläufe,...
Gemüsereste	Suppen-/ Soßenzutat, überbackene Aufläufe, Wok-Gerichte, Pfannengerichte, Salatkomponenten, Belag für Pizza oder Toasts, Gemüsetarts, Pfannkuchenfüllungen, Gemüse im Teigmantel,...
Reste an Beilagen (Kartoffeln, Nudeln, Reis)	Suppeneinlagen (Nudeln, Reis), gekochte Salate, Gratins, Aufläufe, Bratkartoffeln, Bauernfrühstück, Reis- oder Nudelpfanne, Knödel aus gekochten Kartoffeln,...
Fleisch- und Fischreste	Salatkomponenten, überbackene Aufläufe, Gemüse- oder Pfannkuchenfüllungen, Pfannen- oder Wok-Gerichte, dünn geschnittene Brotbeläge, Wraps mit gegartem erkaltetem Fisch/Fleisch, Pizzabeläge,...

☞ Die *Zu gut für die Tonne!* – App, unter [www.zugutfuerdietonne.de/app](http://www.zugutfuerdietonne.de/app)



## Reste kreativ verwerten: Gemüse-Paella

### Zutaten für 4 Portionen

- 1 Kohlrabi
- 2 Möhren
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 10 Kirschtomaten
- 2 EL Rapsöl
- 250 g Risotto- oder Paellareis
- 1 TL Paprikapulver (rosenscharf)
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Zitrone
- 150 g Joghurt
- 2 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 2 Frühlingszwiebeln



© Pixabay

👉 Tipp: Die Gemüse je nach vorhandenen Resten beliebig austauschen.

### Zubereitung

Kohlrabi und Möhren waschen, putzen, schälen und in Würfel schneiden. Paprikaschote vierteln, entkernen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten waschen. Öl erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig andünsten. Die Gemüsestücke dazugeben und 2 Minuten andünsten. Reis und Gewürze dazugeben und weiter dünsten. Mit der Brühe auffüllen und zum Kochen bringen. Herd herunterschalten und den Reis auf kleinster Stufe (2 von 9) mit geschlossenem Deckel gar ziehen lassen. Nach 10 Minuten die Tomaten auf den Reis legen und weitere 10 Minuten garen. Inzwischen die Zitrone auspressen, mit Joghurt und dem edelsüßen Paprikapulver verrühren. Frühlingszwiebeln putzen, in sehr feine Ringe schneiden und unter die fertig gegarte Reispfanne rühren. Mit Paprikajoghurt servieren.

# Ernährungsberatung an den Dienstleistungszentren Ländlicher Raum (DLR) Rheinland-Pfalz

## Kontakt

DLR Westerwald-Osteifel  
Bahnhofstraße 32  
56410 Montabaur  
Tel.: 02602/ 9228-0

DLR Eifel  
Westpark 11  
54634 Bitburg  
Tel.: 06561/ 9480-0

DLR Rheinpfalz  
Breitenweg 71  
67435 Neustadt  
Tel.: 06321/ 671-0

DLR Mosel  
Gartenstraße 18  
54470 Bernkastel-Kues  
Tel.: 06531/ 956-0

DLR Rheinhessen-Nahe-Hunsrück  
Rüdesheimer Straße 60-68  
55546 Bad Kreuznach  
Tel.: 0671/ 820-0

DLR Westpfalz  
Neumühle 8  
67728 Münchweiler  
Tel.: 06302/ 9216-0

Internet: [www.fze.rlp.de](http://www.fze.rlp.de)  
Email: [ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de](mailto:ernaehrungsberatung@dlr.rlp.de)

