

Nachhaltiger leben: 5 Tipps gegen Lebensmittelverschwendung

Rund 12 Millionen Tonnen Lebensmittel werden jedes Jahr in Deutschland weggeworfen. So lauten die Zahlen des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft. Die Hauptverursacher: Wir Verbraucherinnen und Verbraucher. Denn über 6,1 Millionen Tonnen Lebensmittel, also 52 Prozent, werden jährlich alleine von den privaten Haushalten verschwendet.

Das ist nicht nur teuer, sondern auch umwelt- und klimaschädlich. Durch den Anbau, die Erzeugung und den Transport werden Landflächen umsonst bewirtschaftet, Energie, Wasser und Ressourcen unnötig verbraucht. Auch das Klima leidet: Pro Jahr entstehen dadurch knapp eine halbe Tonne Treibhausgase – pro Kopf.

Nachhaltigkeit sieht anders aus.

Dass es sich dabei um ein globales Problem handelt, zeigen die Zahlen der Welthungerhilfe: Rund 1,3 Milliarden Tonnen an Lebensmitteln landen jedes Jahr im Abfall. Das ist nicht nur deswegen gravierend, weil weltweit über 800 Millionen Menschen hungern, sondern zieht auch immense Schäden für die Umwelt nach sich.

Die gute Nachricht: Als Konsumentinnen und Konsumenten haben wir es in der Hand, diese Verschwendung anzugehen. Mit diesen fünf einfachen Tipps kannst Du dabei helfen, Ressourcen zu schonen – deine und auch die der Natur.

1. Bewusst einkaufen

Kennst du das? Man will nur eine Packung Milch, frisches Brot und Eier kaufen, aber ehe man sich es versieht, kommt man mit zwei vollgepackten Tüten voller Lebensmittel nach Hause. Mit einer bewussten Planung der Mahlzeiten und einem Blick in den Kühlschrank sparst du dir unnötige Einkäufe. Auch wichtig: Satt einkaufen gehen.

2. Das Mindesthaltbarkeitsdatum verstehen

Das Mindesthaltbarkeitsdatum wird oft als „wegwerfen“ verstanden. Ein Irrtum, denn die meisten Lebensmittel lassen sich bei richtiger Lagerung und verschlossener Verpackung noch viel länger genießen.

3. Auf heimischen Anbau setzen

Regionales und saisonales Einkaufen hilft durch die kurzen Transportwege nicht nur der Umwelt, sondern unterstützt auch die kleinen, lokalen Betriebe vor Ort. Weiterer Pluspunkt: Obst und Gemüse kommen frisch vom Feld und sind somit länger haltbar als die Ware vom Supermarkt.

4. Teilen und schenken statt wegwerfen

Wenn du aus Versehen zu viel eingekauft hast oder in den Urlaub fahren möchtest, kannst du deine Lebensmittel an Nachbarn und Freunde verteilen oder auch an gemeinnützige Organisationen spenden. So kommen Bedürftige an Lebensmittel, die sonst im Abfall landen würden.

5. Kreative Resteküche

Einfrieren, einkochen, in den Smoothie werfen oder zu einer leckeren Suppe verarbeiten: Gemüse- und Obstreste lassen sich kreativ verwerten und werden so nicht verschwendet.

Diese Tipps zeigen, dass schon kleine Umstellungen im Alltag etwas bewirken können. So schonst du nicht nur auf eine einfache Art und Weise deinen Geldbeutel, sondern hilfst der Umwelt und reduzierst die Lebensmittelverschwendung auf dem Planeten.

(Februar 2022)