



„ Das Essen, das wir allein in Europa wegwerfen, würde gleich zwei Mal reichen für alle Hungernden dieser Welt.“  
*Valentin Thurn, Regisseur (Zitat aus dem Film „Taste the Waste“)*

Aktionswoche  
 9. bis 15. März 2020

## GUTES LEBEN – ZU GUT FÜR DIE TONNE

### ☑ Aufgabe:

In dieser Woche laden wir Sie und Ihre Familie ein, möglichst keine (genießbaren) Lebensmittel zu entsorgen.

Um überschüssige Lebensmittel und Lebensmittelabfälle zu vermeiden, ist es hilfreich,

- ▶ den Einkauf zu planen und dann bedarfsgerecht einzukaufen,
- ▶ alle Lebensmittel sachgerecht zu lagern,
- ▶ Lebensmittel mit einem Verbrauchsdatum („zu verbrauchen bis“) rechtzeitig zu verwenden,
- ▶ bedarfsgerecht zu kochen,
- ▶ Speisereste und überschüssige Lebensmittel rasch zu verbrauchen
- ▶ und bereits abgelaufene Lebensmittel mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum („mindestens haltbar bis“) mit den eigenen Sinnen zu prüfen – meist sind die Produkte noch genießbar.

### Wussten Sie, dass...

- ... weltweit rund ein Drittel aller für den menschlichen Konsum erzeugten Lebensmittel gar nie auf den Tellern landet, sondern verschwendet wird oder verloren geht?
- ... rein rechnerisch alle Lebensmittel, die in Deutschland zwischen 1. Jänner und 2. Mai produziert werden, für die Tonne sind?
- ... in Deutschland von Privathaushalten, Großverbrauchern und dem Handel pro Minute durchschnittlich 19 Tonnen noch verwertbare Lebensmittel entsorgt werden?
- ... die Verringerung der Lebensmittelverschwendung (nach der Verringerung des Fleischkonsums) die zweitwichtigste Maßnahme ist, um die ernährungsbedingten Treibhausgasemissionen zu reduzieren?
- ... Lebensmittel mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum („mindestens haltbar bis“) nach Ablauf dieses Datums in den allermeisten Fällen noch genießbar sind? (Vorausgesetzt, sie wurden sachgerecht gelagert und die Verpackung ist noch ungeöffnet.)
- ... wer hungrig zum Einkaufen geht, meist mehr kauft, als er oder sie tatsächlich benötigt?
- ... Lebensmitteltafeln überschüssige Lebensmittel einsammeln und diese kostenlos an Bedürftige verteilen?



## Lebensmittelverschwendung – ein globales Problem

Ein Drittel aller für den menschlichen Konsum erzeugten Lebensmittel geht weltweit jedes Jahr verloren oder wird verschwendet: rund 1,3 Milliarden Tonnen sind das laut Schätzungen der FAO. Dabei stellt sich die Situation je nach Weltregion unterschiedlich dar.

In ärmeren Ländern können es sich die Menschen kaum „leisten“, Lebensmittel zu verschwenden. Während laut Daten der FAO in Afrika südlich der Sahara die Lebensmittelverschwendung in den Haushalten durchschnittlich nur sechs kg pro Kopf und Jahr beträgt, sind es in Europa und Russland durchschnittlich 95 kg pro Kopf und Jahr (FAO, 2011).

In reicheren Ländern gehen rund 40 Prozent der verschwendeten Lebensmittel (ohne die Abfälle aus Landwirtschaft und Fischerei) auf das Konto der Haushalte, unter anderem, weil zu große Mengen eingekauft und gekocht und die Überschüsse entsorgt werden.

Die Verschwendung von Lebensmitteln hat ihren Ursprung aber auch im industriellen Lebensmittelsystem, welches billig und auf Masse produziert und noch dazu große Mengen an genießbaren Produkten aufgrund von optischen „Mängeln“ von der Vermarktung ausschließt. Verschwendung wird sozusagen als Nebenwirkung in Kauf genommen.

„Im Supermarkt sieht man ja oft eine Reihe Äpfel, die aussehen wie geklont. Da sind natürlich viele längst aussortiert worden.“

Regisseur Valentin Thurn im Interview [www.mehr-wissen-mehr-tun.de/index.php?id=valentin-thurn](http://www.mehr-wissen-mehr-tun.de/index.php?id=valentin-thurn)

Andererseits gibt es gerade in den ärmeren Ländern häufig hohe Verluste bei der Ernte, während der Lagerung und bei der Verarbeitung – oft, weil geeignete Hilfsmittel wie Lager- oder Kühllhallen nicht vorhanden oder nicht leistbar sind.

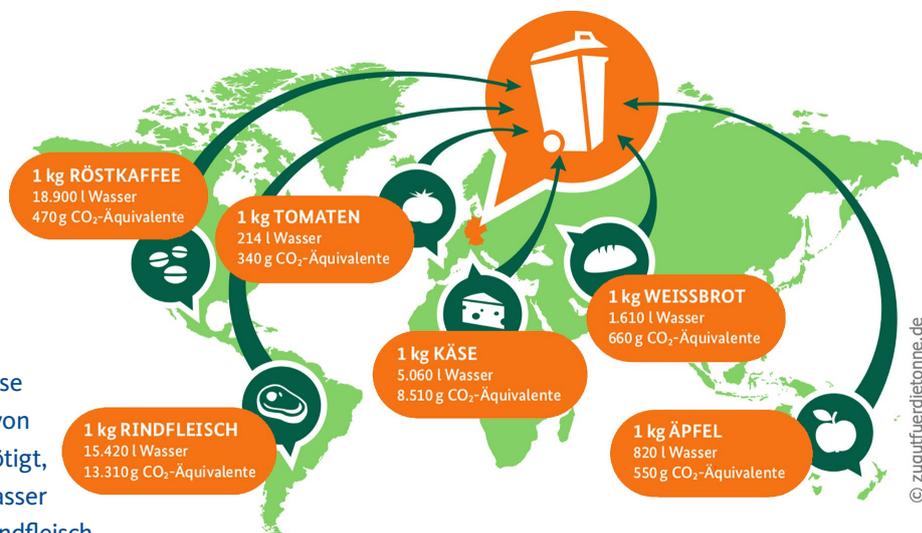
## Eine Frage der Ethik, aber nicht nur

Auch Lebensmittel, die später entsorgt werden, müssen zunächst einmal erzeugt werden, wofür wertvolle Ressourcen verbraucht werden. 1.600 Liter Wasser werden beispielsweise für die Herstellung von einem Kilo Brot benötigt, über 15.000 Liter Wasser sind es für ein Kilo Rindfleisch

(Quelle: waterfootprint.org). Ganz zu schweigen vom Boden- und Energieverbrauch. Wenn das Brot und das Rindfleisch am Ende nicht auf dem Teller, sondern in der Tonne landen, war alles umsonst.

Lebensmittelverschwendung wirkt sich also auch auf die Umwelt und das Weltklima aus. Die Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation der Vereinten Nationen FAO weist darauf hin, dass durch Lebensmittelverschwendung und Lebensmittelverluste jährlich 3,3 Milliarden Tonnen Treibhausgase (CO<sub>2</sub>-Äquivalente) entstehen. Im Ranking der größten Treibhausgasproduzenten würde diese Menge nach China und den USA den dritten Platz einnehmen (FAO, 2013).

„Wir zerstören gerade unser Land, um Lebensmittel anzubauen, die niemand isst.“  
Tristram Stuart, Aktivist (Zitat aus dem Film „Just Eat It“, aus dem Englischen übersetzt)



## Obst und Gemüse landen häufig in der Tonne

Gemüse wird in Deutschland am häufigsten weggeworfen, gefolgt von bereits zubereitetem Essen und Backwaren.

Rund 75 Kilogramm Lebensmittel sind es, die in den privaten Haushalten in Deutschland pro Person und Jahr weggeworfen werden (Thünen-Institut, 2019). Ungefähr ein Drittel davon ist Obst und Gemüse.



Die Verbraucherzentrale Südtirol hat 2019 die Aktion „Tagebuch der Lebensmittelabfälle“ durchgeführt. 69 Südtiroler Haushalte haben sich daran beteiligt und sieben Tage lang notiert, welche Lebensmittel in welcher Menge und aus welchem Grund entsorgt werden. Die Daten wurden von Eurac Research ausgewertet:

- Insgesamt fielen 68,4 kg an Lebensmittelabfällen an. Bei 69 Haushalten entspricht das im Durchschnitt einer Menge von 1 kg pro Haushalt in der Woche der Aufzeichnung.
- Bei den entsorgten Lebensmitteln handelt es sich fast vollständig um vermeidbare Lebensmittelabfälle, die zum Zeitpunkt ihrer Entsorgung noch uneingeschränkt genießbar sind oder bei rechtzeitiger Verwendung genießbar gewesen wären.
- Die am häufigsten entsorgten Lebensmittel in den teilnehmenden Haushalten sind Brot (33 Mal), Äpfel (24 Mal), Käse (17 Mal), Salat (16 Mal) und Milch (15 Mal).
- Nach der Menge gereiht wurde am meisten Milch entsorgt (5,1 kg), gefolgt von Suppe (4,4 kg), Birnen (4,2 kg), Äpfeln (3,7 kg) und Brot (3,3 kg).
- Die Kategorien Obst roh (23%) und Gemüse roh (18%) machen zusammen 41% des Gewichts der entsorgten Produkte aus. Die Kategorie Zubereitete Speisen macht 18%, die Kategorie Milchprodukte 15% und die Kategorie Brot und Backwaren 8% aus.
- Der häufigste Grund für die Entsorgung war der Verderb: in 52% der Fälle wurden die Lebensmittel entsorgt, weil sie schimmelig, faul, sauer, ranzig o.ä. waren (z.B. Milchprodukte). In weiteren 26% der Fälle waren die Lebensmittel alt bzw. nicht mehr frisch (z.B. Brot und Backwaren).
- Die Reste von zubereiteten Speisen landeten hauptsächlich deswegen in der Tonne, weil zu viel gekocht wurde und die überschüssige Menge bzw. die Reste nicht rechtzeitig wiederverwendet wurden.



# Wodurch wird Food Waste VERURSACHT?

während der **PRODUKTION**  
und **VERMARKTUNG**



Aussehen,  
Normierung  
und Qualitäts-  
Ansprüche



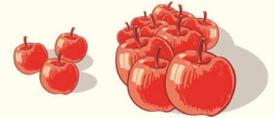
Unfälle,  
menschliches  
Fehlverhalten oder  
Logistikstörungen



zu grosse  
Portionen in der  
Gastronomie



Verschwendung  
essbarer Neben-  
produkte



schwankende  
Ernteerträge

zu **HAUSE**

wir gehen einkaufen, bevor  
der Kühlschrank leer ist



wir halten uns  
nicht an eine  
Einkaufsliste



wir vertrauen nicht auf unsere  
Sinne und halten uns nur an die  
Mindesthaltbarkeitsdaten

## So können Sie Lebensmittelüberschüsse, die später vielleicht entsorgt werden, von vornherein vermeiden

### Lebensmittel bedarfsgerecht einkaufen

- ▶ Werfen Sie einen Blick in Kühlschrank und Vorratsschrank und prüfen Sie, welche Lebensmittel noch vorhanden sind und welche Sie benötigen.
- ▶ Erstellen Sie eine Einkaufsliste.
- ▶ Essen Sie bei Bedarf etwas vor dem Einkauf. Satte Menschen lassen sich weniger leicht als hungrige dazu verleiten, mehr zu kaufen, als sie brauchen.
- ▶ Halten Sie sich beim Einkauf an Ihre Einkaufsliste und vermeiden Sie Impulskäufe.
- ▶ Ignorieren Sie Aktionsangebote wie „Nimm 3, zahl 2“ – außer Sie benötigen das Produkt wirklich in der angebotenen Menge.

„Wir müssen uns klarmachen, dass wir unsere Kaufentscheidungen nicht nach rationalen Gesichtspunkten fällen, sondern nach emotionalen. Und der Handel weiß das genau. Nichts ist so gut untersucht wie das Einkaufsverhalten des Konsumenten.“

Regisseur Valentin Thurn im Interview [www.mehr-wissen-mehr-tun.de/index.php?id=valentin-thurn](http://www.mehr-wissen-mehr-tun.de/index.php?id=valentin-thurn)

Infos zur richtigen Lagerung von Lebensmitteln finden Sie auch hier: [www.consumer.bz.it/de/welternaehrungstag-lebensmittel-richtig-lagern](http://www.consumer.bz.it/de/welternaehrungstag-lebensmittel-richtig-lagern)

### Lebensmittel optimal lagern

- ▶ Räumen Sie gekühlte, tiefgekühlte und verderbliche Lebensmittel sofort nach dem Einkauf in den Kühl- bzw. Gefrierschrank.
- ▶ Lagern Sie Lebensmittel sachgerecht bei der jeweils optimalen Temperatur.

## LEBENSMITTEL RICHTIG LAGERN

**OBERSTES FACH** 8°C  
Gut haltbare Lebensmittel, die nur wenig Kühlung benötigen wie z.B. Marmelade, Hartkäse, veganer Aufstrich, eingelegte Oliven und Gurken.

**MITTLERES FACH** 5°C  
Optimale Temperaturen für vegetarischen Fleischersatz und Milchprodukte aller Art z.B. Pudding, Joghurt und Käse.

**UNTERES FACH** 2°C  
Kältester Bereich. Lagere hier leicht verderbliche Lebensmittel wie z.B. Fleisch, Fisch und Wurst.

**GEMÜSEFACH** 10°C  
Perfekt für empfindliches Obst und Gemüse wie z.B. Äpfel, Birnen, Blattsalate, Blumenkohl, Brokkoli, Erdbeeren, Karotten, Kirschen, Rosenkohl, Spargel, Spinat und Rhabarber.

**KÜHLSCHRANKTÜR** ↓10°C  
Relativ warm. Eignet sich für Butter, Eier, Saucen, Dressing, (Pflanzen-)Milch und Getränke.

### WAS NICHT IN DEN KÜHLSCHRANK GEHÖRT

**BROT**

**EMPFINDLICHE SÜDFRÜCHTE**

**GEMÜSEARTEN MIT HOHEM WASSERANTEIL**

**#NoFoodWaste**

[www.welthungerhilfe.de/NoFoodWaste](http://www.welthungerhilfe.de/NoFoodWaste)

- ▶ Räumen Sie verderbliche Lebensmittel mit System in den Kühlschrank: Produkte mit der kürzeren Haltbarkeit gehören nach vorne, damit sie rascher verbraucht werden. Produkte mit der längeren Haltbarkeit werden weiter hinten eingeräumt.
- ▶ Verpackungen, Behälter oder Abdeckungen schützen Lebensmittel vor dem Austrocknen und vor geschmacklichen Veränderungen, aber auch vor Feuchtigkeit und vor Schädlingen.
- ▶ Nach dem Öffnen gehören angebrochene Konserven (z.B. Tomatensoße) und Packungen (z.B. H-Milch) in den Kühlschrank.
- ▶ Haben Sie einmal zu viel eingekauft, können Sie die überschüssige Menge einfrieren.



## Lebensmittel verwenden statt verschwenden

- ▶ Konsumieren Sie Lebensmittel mit einem Verbrauchsdatum („zu verbrauchen bis“ – „da consumarsi entro“) immer vor Ablauf dieser Frist. Nach Ablauf der Frist sollten diese Lebensmittel nicht mehr gegessen bzw. getrunken werden.
- ▶ Lebensmittel mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum („mindestens haltbar bis“ – „da consumarsi preferibilmente entro“) sind in der Regel auch nach Ablauf der Frist noch genießbar, wenn sie ungeöffnet sind und korrekt gelagert wurden. Ihre Sinne helfen Ihnen: was gut aussieht, gut riecht und gut schmeckt, kann bedenkenlos gegessen werden.
- ▶ Kochen Sie nur so viel, wie tatsächlich gegessen wird.
- ▶ Servieren Sie kleinere Portionen. Wer mehr essen möchte, kann sich noch einen Nachschlag holen.
- ▶ Haben Sie trotzdem einmal zu viel gekocht, können Sie die überschüssige Menge einfrieren.
- ▶ Bewahren Sie Speisereste gekühlt auf und verbrauchen Sie sie innerhalb von wenigen Tagen.
- ▶ Resteverwertungsrezepte finden Sie hier:  
[www.unabuonaoccasione.it/de/resterezepte-und-mehr/rezepte-von-slow-food-2](http://www.unabuonaoccasione.it/de/resterezepte-und-mehr/rezepte-von-slow-food-2)
- ▶ Bleibt im Restaurant oder Gasthaus etwas übrig, können Sie sich das einpacken lassen und mit nach Hause nehmen.

## Lebensmittel- retter und -retterinnen in Südtirol

In Südtirol existiert ein sehr gut funktionierendes Netz an Lebensmitteltafeln, welche überschüssige und gespendete Lebensmittel an bedürftige Menschen weitergeben.

Der Banco Alimentare der Region Trentino-Südtirol organisiert jedes Jahr Ende November die Lebensmittelsammlung „Colletta alimentare“.

Darüber hinaus holen der Banco Alimentare und die „Bröseljäger“ ganzjährig überschüssige Lebensmittel und solche, die bald ablaufen, von Produzenten und Handelseinrichtungen ab und geben diese an karitative Organisationen wie die Südtiroler Vinzenzgemeinschaft, die Caritas, den Verein Volontarius oder die Aktion „Ja zum Leben“ weiter. An deren Ausgabestellen können bedürftige Menschen kostenlos Lebensmittelpakete abholen, mit einem Punktesystem kostenlos einkaufen (z.B. VinziMarkt) oder werden regelmäßig gepflegt (z.B. VinziBus).

Im Jahr 2019 wurden in der Region Trentino-Südtirol durch den Banco Alimentare 1.473 Tonnen an Lebensmitteln gesammelt bzw. als Spenden angenommen und für karitative Zwecke weitergegeben.

### Filmtipp:

Fernsehbeitrag von Rai Südtirol über die „Bröseljäger“ im Rahmen der Reihe „Vereine vereinen“

[www.youtube.com/watch?v=\\_7\\_8gIG74il](http://www.youtube.com/watch?v=_7_8gIG74il)

„Brösel‘ sind normalerweise das, was übrig bleibt und achtlos weggewischt wird. Nicht so bei den ‚Bröseljägern‘ von Bozen. Auf ihren blauen Rädern flitzen sie abends durch die Stadt. Dabei sammeln sie in Bäckereien und Supermärkten übrig gebliebene Lebensmittel, die sonst im Müll landen würden. Das gespendete Essen geht dann direkt an bedürftige Menschen und soziale Einrichtungen. Weniger Wegwerf-Gesellschaft, mehr Menschlichkeit und Solidarität: die ‚Bröseljäger‘.“

Günther Haller über die „Bröseljäger“ [www.youtube.com/watch?v=\\_7\\_8gIG74il](http://www.youtube.com/watch?v=_7_8gIG74il)



„ Wenn man sich wieder mehr um Qualität kümmert, dann gewinnt man eine neue Lebensqualität – und als Nebeneffekt schmeißt man weniger weg. Es geht um Wertschätzung.“

Regisseur Valentin Thurn im Interview [www.mehr-wissen-mehr-tun.de/index.php?id=valentin-thurn](http://www.mehr-wissen-mehr-tun.de/index.php?id=valentin-thurn)

## Zum Nachlesen und Vertiefen

- ➔ Internetseite des Projekts „Una Buona Occasione – Eine gute Gelegenheit“ [www.unabuonaoccasione.it](http://www.unabuonaoccasione.it)
- ➔ Internetseite der Initiative „Zu gut für die Tonne!“ des deutschen Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) [www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de)
- ➔ Slow Food: Slow Food Positionspapier zu Lebensmittelverschwendung und -verlusten, 2014 [www.slowfood.de/w/files/themen/ted\\_position\\_paper\\_foodwaste6.pdf](http://www.slowfood.de/w/files/themen/ted_position_paper_foodwaste6.pdf)
- ➔ WWF Deutschland (Hrsg.): Das große Wegschmeißen, Juni 2015 [www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF\\_Studie\\_Das\\_grosse\\_Wegschmeissen.pdf](http://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF_Studie_Das_grosse_Wegschmeissen.pdf)
- ➔ Buch- und Filmtipps zum Thema [www.foodwaste.ch/mediathek/](http://www.foodwaste.ch/mediathek/)
- ➔ Über den Perfektionswahn in unseren Supermärkten: Interview mit Valentin Thurn, Regisseur des Dokumentarfilms „Taste the Waste“ [www.mehr-wissen-mehr-tun.de/index.php?id=valentin-thurn](http://www.mehr-wissen-mehr-tun.de/index.php?id=valentin-thurn)
- ➔ Vorlage der Welthungerhilfe für einen Wochen-Speiseplan mitsamt Einkaufsliste [www.welthungerhilfe.de/fileadmin/pictures/publications/de/action\\_material/2019-speiseplan-welthungerhilfe.jpg](http://www.welthungerhilfe.de/fileadmin/pictures/publications/de/action_material/2019-speiseplan-welthungerhilfe.jpg)

In Zusammenarbeit mit:



Verbraucherzentrale Südtirol  
Centro Tutela Consumatori Utenti

Mit freundlicher Unterstützung:

AUTONOME PROVINZ  
BOZEN - SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA  
DI BOLZANO - ALTO ADIGE

Familienagentur

Agenzia per la famiglia

 **Raiffeisen**  
Meine Bank

**OBI**



Aktionswoche  
9. bis 15. März 2020

**KFS**  
Katholischer  
Familienverband  
Südtirol