

Essen retten, Abfall vermeiden: Tipps für den Alltag



Tübingen macht
blau
Klimaneutral bis 2030

Hintergrund

Ein Drittel aller Nahrungsmittel wird weltweit weggeworfen. In Deutschland landen laut Umweltbundesamt jedes Jahr 74,5 Kilogramm Lebensmittel pro Kopf im Müll.

Die Auswirkungen auf die Umwelt sind erheblich: Ressourcen werden unnötig verschwendet und Böden und Gewässer bei der Lebensmittelproduktion belastet. Hinzu kommen überflüssige Transporte und Verpackungen.

Vieles davon ist vermeidbar. Die folgenden Tipps sollen ihnen dabei helfen:

Welche Lebensmittel landen am häufigsten im Müll?



Bild erstellt mit KI, Datenquelle: GfK (2021)

Tipps gegen Lebensmittelverschwendung

Vor und während des Einkaufs

1. Planen Sie Ihren Einkauf im Voraus.

Erstellen Sie eine Einkaufsliste und überprüfen Sie Ihre Vorräte – mit vielen Resten lassen sich tolle Mahlzeiten zaubern (z.B. „Resteauflauf“)

2. Damit die Augen nicht größer als der Magen sind, gehen Sie nicht hungrig einkaufen.

3. Lassen Sie sich nicht von Schönheitsmakeln bei Obst und Gemüse abschrecken. Viele vermeintlich unattraktive Lebensmittel werden unnötig entsorgt, obwohl sie genauso frisch und schmackhaft sind. Auch die krumme Möhre schmeckt!

4. Kaufen Sie nur, was Sie tatsächlich verbrauchen können.

- Wir alle wissen, dass die Schwaben ein gutes Schnäppchen lieben. Doch wenn man beispielsweise eine XXL-Packung Oliven oder fünf Kilo Kartoffeln kauft, die man dann doch nicht aufbraucht, hat sich die Ersparnis nicht wirklich gelohnt.
- Kaufen Sie lieber weniger, aber dafür öfter – so genießen Sie frische Zutaten und vermeiden unnötige Verluste.

Zuhause

1. Lebensmittel richtig lagern.

- Stellen Sie die Kühlschranktemperatur optimal ein: 7° C im mittleren Fach reichen aus. Eine niedrigere Einstellung um nur 1° C kann den Stromverbrauch bereits um etwa sechs Prozent erhöhen. So bleiben Ihre Lebensmittel frisch, Ihre Stromrechnung sinkt und Sie leisten zugleich einen Beitrag zum Klimaschutz.
- Die Kühlschrankfächer haben einen bestimmten Zweck – nutzen Sie sie richtig!

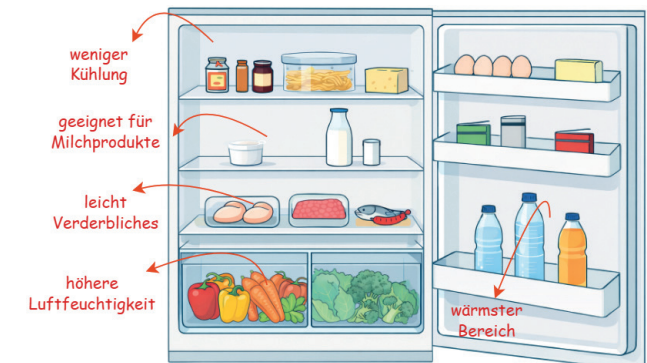


Bild erstellt mit KI

- Einige Obstsorten (z.B. Äpfel, Birnen, Avocados, Tomaten, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen) sollten getrennt von anderem Obst und Gemüse gelagert werden, da sie deren Reifung beschleunigen.

2. Lassen Sie sich nicht nur von dem **Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)** leiten. Es markiert den Zeitpunkt, bis zu dem das Produkt bei optimaler Lagerung seine gewohnte Qualität garantiert. Allerdings ist ein abgelaufenes Produkt nicht automatisch verdorben und darf weiterverkauft werden, häufig zu reduzierten Preisen. Vertrauen Sie daher auf Ihre Sinne, um zu beurteilen, ob ein Lebensmittel noch genießbar ist.

Beim **Verbrauchsdatum** ist das anders: Es kennzeichnet bei besonders empfindlichen Lebensmitteln den Stichtag ab dem das Produkt nicht mehr verkauft werden darf und auch nicht mehr verzehrt werden sollte.

3. Nutzen Sie den Tiefkühler.

- Beim Gemüseschnippeln bleiben ein paar Reste über? Lagern Sie im Tiefkühler einen Gefrierbeutel für Gemüseschnipsel. Wenn Sie das nächste Mal kein frisches Gemüse im Haus haben, freuen Sie sich darüber. Wird das Brot oft trocken und hart? Frieren Sie es in Scheiben ein. Die lassen sich leichter portionieren.
- Haben Sie genug von der dritten Portion Bolognese hintereinander? Frieren Sie Reste direkt ein, bevor sie verderben. Solche portionsweise eingefrorenen Mahlzeiten werden Ihnen an langen, stressigen Tagen eine große Hilfe sein. Und kleben Sie einen Zettel mit dem Datum und dem Namen der Mahlzeit an, dann wissen Sie auch nach Wochen noch, was sich da versteckt.

4. **Geben Sie Lebensmitteln eine zweite Chance, indem Sie sie verarbeiten.** Schrumpelige Früchte werden zu Smoothies, Marmelade oder einem Kuchen/Bananenbrot. Etwas älteres Gemüse lässt sich wunderbar für Suppen, Soßen oder Chutneys verwenden. Trockenes Brot kann zu Knödeln, Croutons oder Semmelbröseln verarbeitet werden.

5. Setzen Sie Ihre Kreativität ein – mit Zutaten, die im Schrank schlummern.

- KI kann hier eine gute Hilfe sein. Viele Rezeptblogs bieten Features, bei denen man einfach die vorhandenen Zutaten eingeben kann. Auch die App „Zu gut für die Tonne!“ bietet nützliche Tipps.
- Planen Sie eine Resteparty – fordern Sie Ihre Gäste heraus, ein Gericht mit einer lange vernachlässigten Zutat mitzubringen.

6. Nutzen Sie Plattformen zur Lebensmittelrettung.

- Mit der **Too Good To Go-App** finden Sie Restaurants, Bäckereien und Geschäfte, die übrig gebliebene Lebensmittel zu günstigen Preisen verkaufen.
- **Foodsharing** ist eine von Ehrenamtlichen betriebene Initiative, bei der Privatleute Lebensmittel kostenlos abholen oder selbst abgeben können, die andernfalls weggeworfen würden. Besuchen Sie den Fairteiler im Rathaus-Foyer oder entdecken Sie weitere Stationen unter www.foodsharing.de/region/tuebingen

*Impressum
2026*

*Herausgegeben von der Universitätsstadt Tübingen
Stabsstelle Umwelt- und Klimaschutz*

Titelbild: © Hananeko_Studio/Shutterstock.com

Layout und Druck: Reprintstelle Hausdruckerei

Gedruckt auf 100 Prozent Recyclingpapier