

# Ernährung nachhaltig gestalten: Was ist uns unser Essen wert?

Foliensammlung





<p><b>TASTE THE WASTE</b></p> <p><b>ALLE KINOTERMINE IM ÜBERBLICK</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★ <b>Samstag den 24.11.</b> (größter Kinokomplex, 19:30)</li> <li>★ <b>Sonntag den 15.8.</b> (in den Räumen der Stadtwerke)</li> <li>★ <b>von 14h bis ca. 22h</b></li> </ul> <p><small>Revivalisierung der Dokumentarfilm "Taste the Waste" von Valentin Thurn mit anschließender Diskussionsrunde.</small></p> <p><small>Samstags, 19:30</small> Bringt mit wie ihr kochen wollt und was ihr kochen</p> <p><b>Wo ist die krumme Gurke hin? - der Versuch</b></p> <p><b>ZUSAMMEN MEHR BEWEGEN.</b> <small>Partner essen Lebensmittelverschwendung</small></p>	<p><b>Die Essensvernichter</b></p> <p>Das Buch zum Film</p> <p><b>Essen im Eimer</b> <small>Die große Lebensmittelverschwendung</small></p> <p><b>Es muss ein Ende haben - Sofort!</b></p> <p><b>Kochaufwand Lebensmittel und Schimmel</b></p>
--	--

**Registrieren** Erstelle ein Konto oder **melde dich an**, um zu sehen, was deinen Freunden gefällt.

**TASTE THE WASTE** auf Facebook

**TASTE THE WASTE**  
Der Autor des hier verlinkten Artikels auf [www.tastethewaste.de](http://www.tastethewaste.de) schlägt vor, in speziellen Supermärkten nur noch Lebensmittel nach vorheriger Bestellung an registrierte Kunden zu verkaufen.

Was haltet ihr von dieser Idee? Kann so etwas das funktionieren?

**Nahrungsmittel: Just-in-time!**  
[tastethewaste.com](http://tastethewaste.com)

vor etwa einer Stunde

**TASTE THE WASTE**  
7.357 Personen gefällt **TASTE THE WASTE**.

Lisa, Abu Khalid, Manuel, Jan, ...

Was ist unser Essen wert?

# Was ist unser Essen wert?

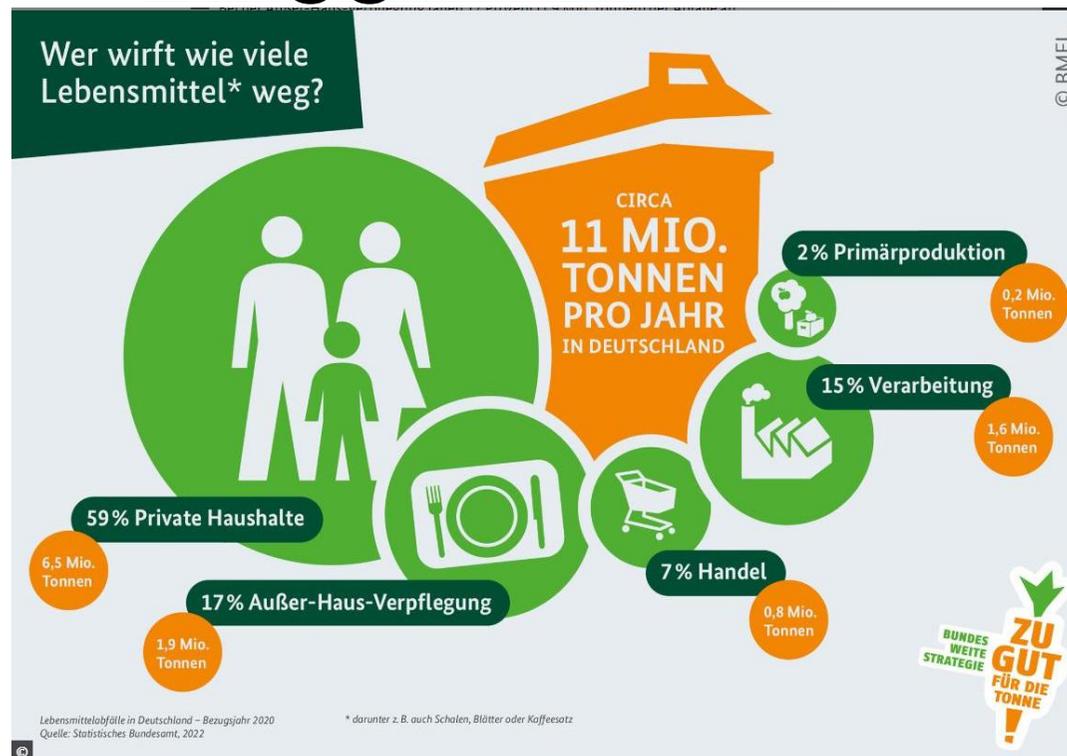
Jedes achte Lebensmittel,  
das wir kaufen, werfen wir weg.  
Du kannst das ändern.



In Deutschland landen jährlich bis zu 11 Millionen  
Tonnen Lebensmittel im Müll.

65% der Abfälle könnten noch ganz oder teilweise  
verwendet werden.

# Wo werden Lebensmittel weggeworfen?



Was ist uns unser Essen wert?

# Wie viel werfen wir weg?



Die meisten von uns glauben, dass nur wenig Lebensmittel in der Mülltonne landen.

Doch:

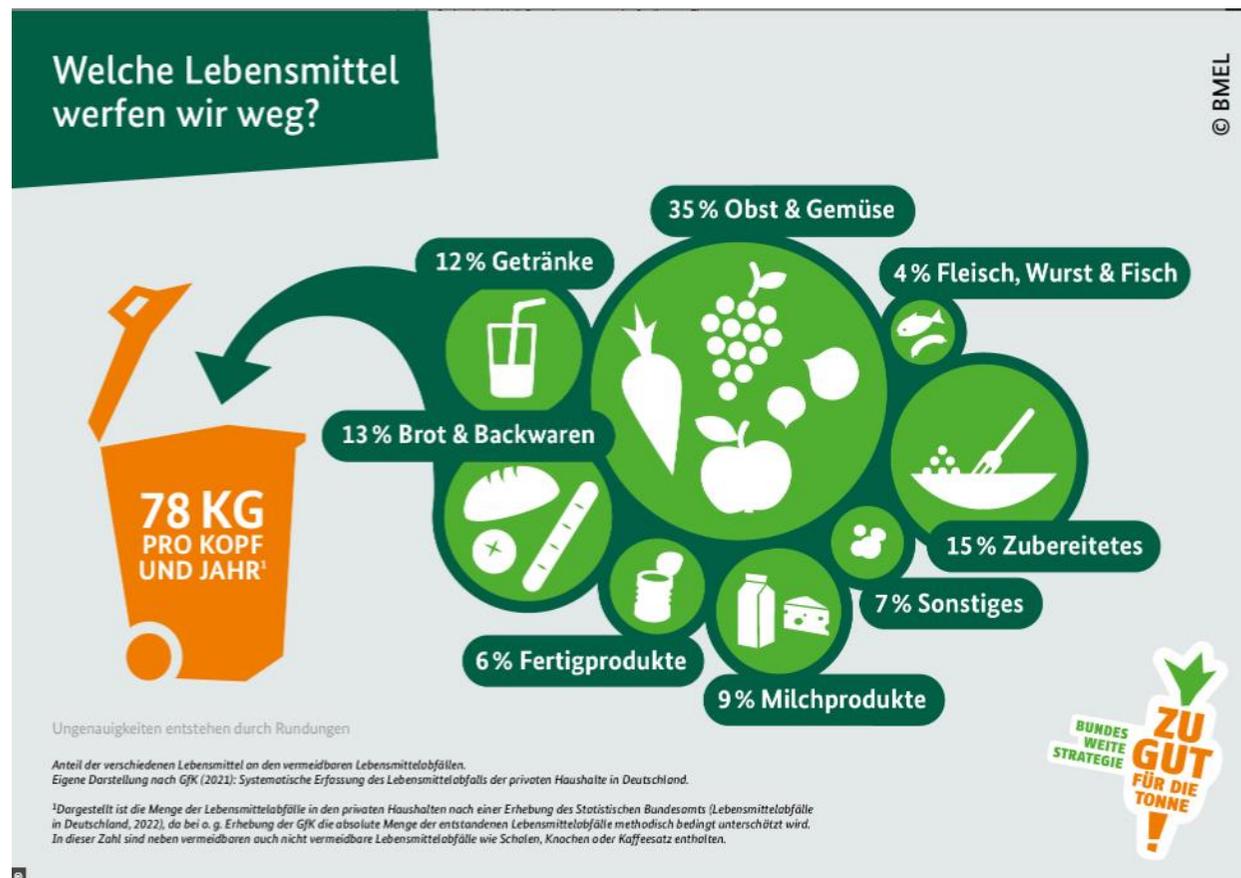
Jedes achte gekaufte Lebensmittel wird weggeworfen!

(81,6 kg / Person und Jahr)

Wert: ca. 235 Euro / Person und Jahr

Wann hast DU das letzte Mal Lebensmittel weggeworfen und was waren die Gründe dafür?

# Was werfen wir weg?



Was ist uns unser Essen wert?

# Warum werden Lebensmittel weggeworfen?

## In der Landwirtschaft:

- Überproduktion und Preisverfall
- Vom Handel geforderte Größen-, Farb- und Formvorgaben
- Erntemethoden
- Schädlingsbefall



# Warum werden Lebensmittel weggeworfen?

## In der Lebensmittelindustrie:

- Fehlproduktion
- Umsatzeinbrüche (z.B. durch Skandale)
- Formzuschnitte bei der  
Verarbeitung



# Warum werden Lebensmittel weggeworfen?

## Im Supermarkt:

- Volle Regale bis Ladenschluss (auch Brot, Obst und Gemüse)
- Druck- oder Faulstellen bei Obst und Gemüse (eine faule Orange im Netz)
- Packung beschädigt
- Mindesthaltbarkeitsdatum oder Verbrauchsdatum läuft ab
- Sortiment wird geändert
- Lagerüberschüsse



# Warum werden Lebensmittel weggeworfen?

## In Kantine und Gastronomie:

- Fehlplanung (zu viel eingekauft oder gekocht)
- Fehler bei der Kühlung und Lagerung
- Fehler bei der Zubereitung (z.B. versalzen)
- Essensreste auf den Tellern
- Reste vom Buffet  
(gesetzliche Regelungen)



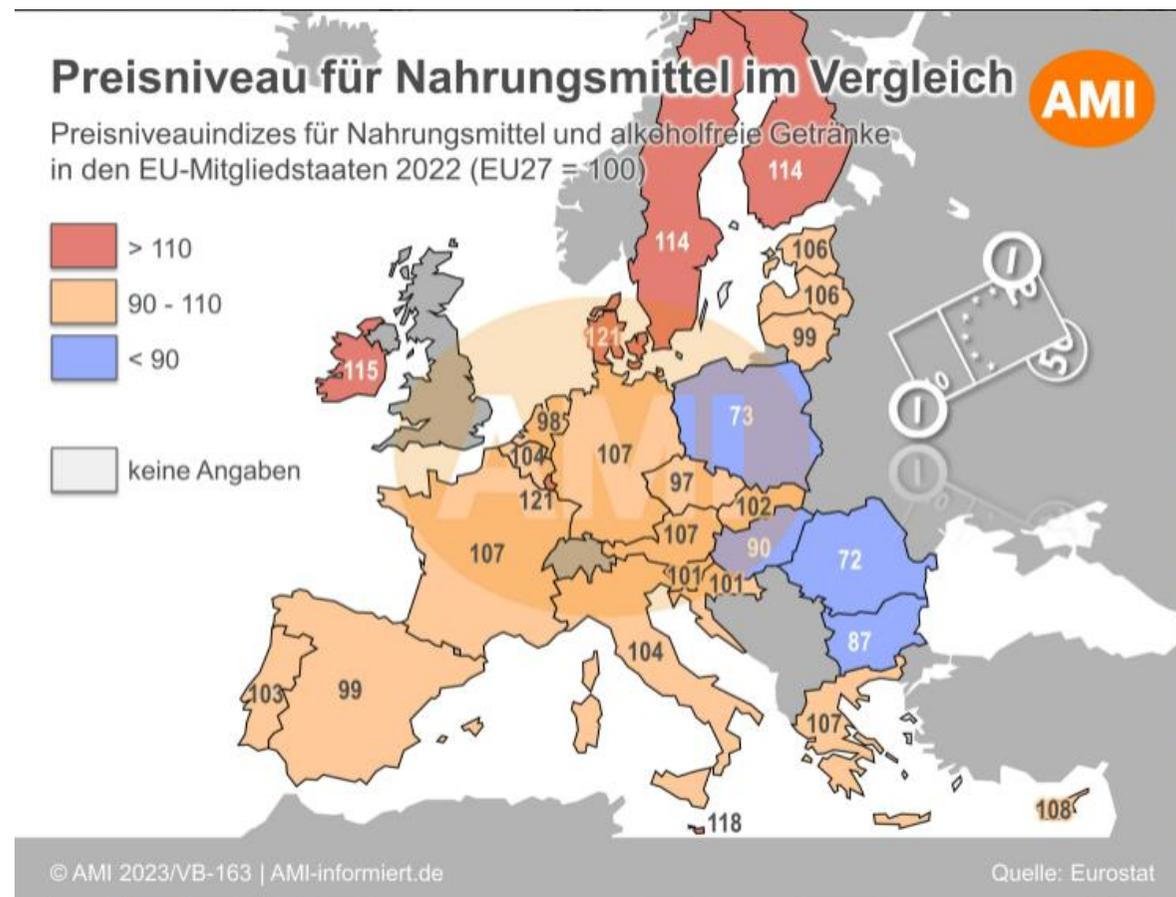
# Warum werden Lebensmittel weggeworfen?

## Im Haushalt:

- Produkte sind verdorben
- Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen
- Reste von Mahlzeiten werden nicht verwertet
- Fehlkäufe (schmeckt nicht)
- Portion zu groß  
(z.B. Fertiggericht)



# Preisniveau für Nahrungsmittel in der EU



# Warum sind Lebensmittel uns so „wenig“ wert?

- alles ist zu jeder Zeit verfügbar
- Lebensmittel sind günstig  
(Schnäppchenmentalität, „Geiz ist geil“)
- wenig Bezug zu Grundnahrungsmitteln  
(Weg vom Ur-Produkt hin zum Fertigprodukt)
- Allgemeiner Konsum- und Lebensstil  
(Alltagshektik, wenig Zeit zum Kochen)



# Preisvergleich Tierfutter - Lebensmittel



5,30 € / kg Katzenfutter



4,60 € / kg Hundefutter für den kleinen Liebling



2,49 € / kg Schweinehackfleisch für die Familie

# Billig hat viele Verlierer

Landwirte (regional /  
weltweit) ohne  
ausreichende Existenz

Dörfer ohne  
Metzger und Bäcker



Arbeiter / Beschäftigte  
mit niedrigem Lohn

Verbraucher, die  
Lebensmittel mit  
minderwertigen  
Zutaten  
und Aromen  
bekommen

zerstörte Landschaft  
und Lebensräume

# Geschmacksverluste



„Da mach ich meinen Erdbeeryoghurt doch lieber selbst!  
Dann weiß ich, wie viel Frucht drin ist.“

# Lebensräume



**6000 ha Erdbeeren  
unter Folie**



**Grundwasserspiegel von Mai bis Juli  
auf 30 – 40 m gesunken**

# Die Macht der Supermärkte



„Kampf um Kuchenstücke“

Edeka, Rewe, Schwarz (Lidl, Kaufland) und Aldi, besitzen über 66 % des Marktanteils in ganz Deutschland

Quelle: [www.ehi.org](http://www.ehi.org)



Billiges wird billig produziert auf Kosten von Arbeitern, Bauern, Tieren und Natur

Quelle: [www.supermarktmacht.de](http://www.supermarktmacht.de)

# Lebensmittel „WERT“-schätzen

Lösungswege:

- Geplant einkaufen
- Lebensmittel richtig lagern
- Mindesthaltbarkeitsdatum richtig verstehen
- Reste vermeiden oder kreativ verwerten



# Geplant einkaufen

- ✓ Mahlzeiten planen
- ✓ Berücksichtigen „was ist noch da?“
- ✓ Einkaufszettel schreiben
- ✓ nicht hungrig einkaufen gehen
- ✓ bei häufigen Kantinen und Restaurantbesuch entsprechend wenig(er) einkaufen
- ✓ auch Urlaub bedenken

# Geplant einkaufen

- ✓ auf Mindesthaltbarkeits- oder Verbrauchsdatum achten
- ✓ richtige Packungsgrößen wählen, denn Großpackungen lohnen nur, wenn sie auch aufgebraucht werden
- ✓ Grundpreis zum Preisvergleich beachten - Großpackungen sind nicht immer preisgünstiger
- ✓ auch Sonderangebote sind teuer, wenn ich das Produkt nicht brauche
- ✓ beim Einkauf auf Qualität (was ist mir wichtig: bio, regional, fair) achten

# Lebensmittel richtig lagern

Lebensmittel können verderben und müssen richtig gelagert werden

Einflussfaktoren sind:

- Zusammensetzung des Lebensmittels
- Verpackung des Lebensmittels
- Temperatur, Luftfeuchtigkeit, Licht
- Kontrolle und Sauberkeit

# Lebensmittelverderb verhindern



**Von Schimmel befallene Lebensmittel MÜSSEN grundsätzlich weggeworfen werden!**

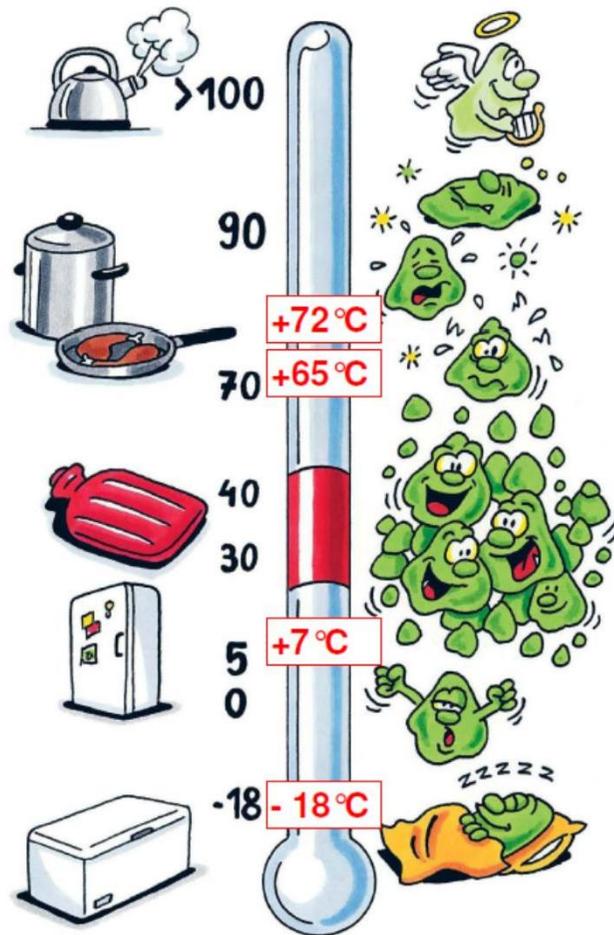
◁ angefaultes Obst nicht essen und nicht weiterverarbeiten



◁ angeschimmelte Nüsse unbedingt Aussortieren



◁ unbedenklich genießbar sind Käse mit Kulturschimmel wie Brie, Camembert, Gorgonzola oder Roquefort.



## Welche Rolle spielt die Temperatur?

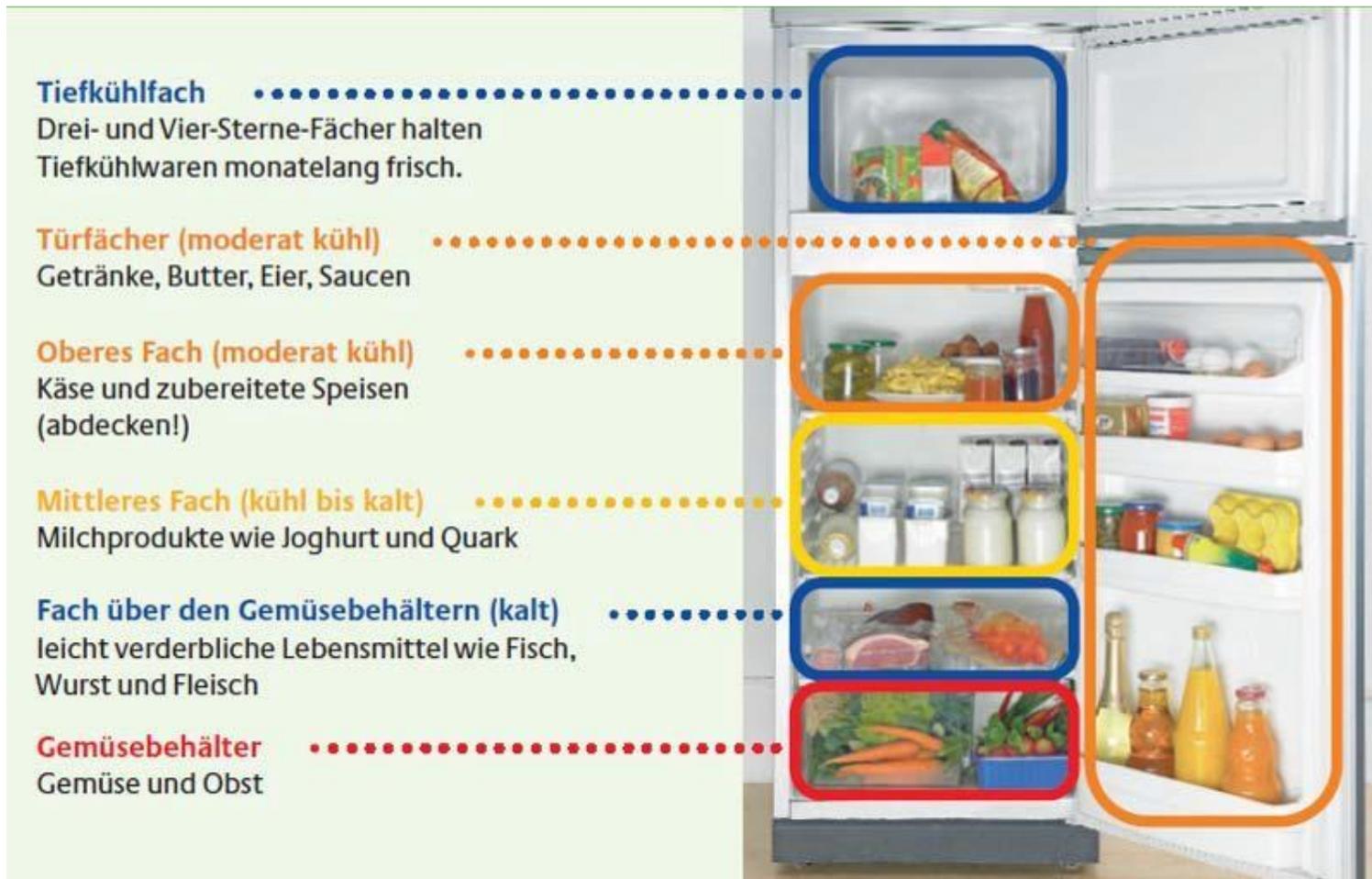
Abtötung von  
Mikroorganismen



**Gefahr !!!**

optimaler  
Vermehrungsbereich  
vieler Mikroorganismen

kein Wachstum von  
Mikroorganismen



Quelle: [www.bmel.bund.de](http://www.bmel.bund.de)

# Im Kühlschrank richtig lagern

- Lebensmittel richtig verpacken und abdecken
  - ◀ schützt vor Keimübertragungen
  - ◀ schützt vor Feuchtigkeits- und Geschmacksverlusten
  - ◀ verhindert Fremdgerüche
- Kühlschrank nicht länger geöffnet halten als nötig
- Temperatur (4-7°C) regelmäßig kontrollieren!
- Kühlschrank regelmäßig reinigen



# Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)

- MHD ist kein Verfallsdatum
- Vom Hersteller gewählt
- Garantie für die Eigenschaften des Produkts, wie Farbe, Geschmack, Konsistenz (z.B. die Cremigkeit des Joghurts)
- Kann bei einem Joghurt zwischen 3 und 6 Monate liegen



# Verbrauchsdatum

- Zu finden bei sehr leicht verderblichen Lebensmitteln wie Hackfleisch, Rohmilch oder frischem Geflügelfleisch
- „zu verbrauchen bis...“
- Darf danach nicht mehr verkauft werden
- Soll bis zu diesem Datum **im** „verbraucht“ sein



# Lebensmittelqualität beachten

## **Hinweise auf „gute“ Qualität von Lebensmitteln**

- äußere Qualitätsmerkmale wie Reife-, Frischezustand, Geruch, Farbe, ...
- Herstellerinformationen wie Nährwertangaben, Zutatenverzeichnis, Mindesthaltbarkeitsdatum, Verbrauchsdatum, ...
- Güte- und Markenzeichen, Prüfsiegel etc.

# Siegel & Co

Beispiele Biosiegel:



Nationales Biosiegel  
freiwillig



EU-Biosiegel  
Pflicht



# Siegel



# Siegel

Beispiele Regionalmarken:



# Reste kreativ verwerten

Lebensmittelreste	Reste kreativ verwerten
Brot, Brötchen	
Nudeln	
Kartoffeln	
Kartoffelpüree	Hier seid ihr gefragt!
Obst Gemüse	
Fleisch (Braten, Schnitzel usw.)	