

Ernährungs-Newsletter

für unsere
Mitarbeiter*innen
1. Ausgabe Januar 2022



Nachhaltig ins neue Jahr starten

Traditionell wünschen sich viele Menschen zum Jahreswechsel auch Veränderungen und fassen gute Vorsätze, um mit Schwung ins neue Jahr zu starten. 2022 ist da keine Ausnahme. Mehr Sport, weniger Süßigkeiten, weniger Stress, mehr Motivation, gesünder essen - genug von den immer gleichen Vorsätzen die wir alle kennen. Warum nicht im neuem Jahr etwas nachhaltiges tun?

Die Verschwendung von Lebensmitteln, die für den menschlichen Verzehr geeignet sind, hat in der Nachhaltigkeit einen immer größeren Stellenwert. Denn die Entstehung von Lebensmittelabfällen ist aus ethischer, ökologischer, sozialer und nicht zuletzt ökonomischer Perspektive problematisch und widerspricht dem Nachhaltigkeitsgedanken.

Lebensmittelabfälle in Zahlen

In diesem Moment, in dem Sie diesen Satz lesen, werden 313kg Lebensmittel in Deutschland weggeschmissen.

Zack schon wieder!
Jede Sekunde!

Auf das Jahr hochgerechnet landen deutschlandweit ca. 12 Millionen Tonnen Lebensmittel im Müll. Davon landet ein Drittel der jährlich für Deutschland produzierten Lebensmittel nutzlos im Müll. Denn in der Tonne landen sowohl Lebensmittel, die nicht für den Verzehr geeignet sind, als auch genießbare Lebensmittel.



Quelle: <https://www.wwf.at>

WO ENTSTEHEN LEBENSMITTELABFÄLLE?



bmel.de

Lebensmittelverschwendung entsteht entlang der gesamten Wertschöpfungskette. Eingeteilt in den Sektoren Primärproduktion, Lebensmittelverarbeitung, Groß- und Einzelhandel, Außer-Haus-Verpflegung sowie private Haushalte. Der Großteil der Lebensmittelabfälle mit 52 Prozent (6,1 Millionen Tonnen pro Jahr) entsteht in privaten Haushalten. Jeder von uns wirft pro Jahr rund 75kg Lebensmittel weg. Das Brot ist schimmelig, die Birne matschig, das MHD überschritten, den meisten von uns tut es nicht weh, wenn Lebensmittel manchmal im Müll landen anstatt in unseren Mägen. Privathaushalte in Deutschland werfen vor allem Obst und Gemüse gefolgt von Brot und Backwaren sowie zubereitete Speisen weg.



Quelle: GfK-Studie 2017

Interessantes zum Stöbern

<https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/zgfdT-10regeln-lebensmittelabfaelle-vermeiden.html>

Ernährungs-Newsletter

für unsere
Mitarbeiter*innen
1. Ausgabe Januar 2022



Folgen der Lebensmittelverschwendung

Aber was hat unser verschimmeltes Brot konkret mit Nachhaltigkeit zu tun?

Es gibt drei große Bereiche, in denen die Folgen von Lebensmittelverschwendung zu spüren sind: Ökologie, Ökonomie und Soziales.



Ökologische Folgen:

- Verschwendung von Land/Boden für den Anbau von pflanzlichen Lebensmitteln, Tierfutter und Tierhaltung.
- Biodiversitätsverlust, indem mehr Land als nötig für die landwirtschaftliche Produktion verwendet werden muss und Pflanzen und Tieren nicht mehr als natürlicher Lebensraum zur Verfügung steht.
- Verschwendung von Wasser für den Anbau und die Aufzucht, die Reinigung und die Zubereitung von Lebensmitteln.
- Verschwendung von Energie für Produktion, Ernte, Aufbereitung, Zubereitung, Lagerung und sämtliche Transporte.
- Unnötige Emissionen wie O₂, Abgase, Feinstaub etc.
- Unnötiger Einsatz von Pestiziden, Düngern, Verpackungsmaterialien, Chemikalien etc.
- Nicht zuletzt führt auch die Entsorgung von Lebensmitteln zu weiteren Umweltbelastungen.

Ökonomische Folgen:

- Jeder Deutsche wirft jährlich Lebensmittel im Wert von ca. 300 Euro weg.
- Auch im Handel wird viel verworfen, das treibt den Preis für Lebensmittel in die Höhe.

Soziale Folgen:

- Wegwerfen von Lebensmitteln führt zur Verknappung und lässt die Lebensmittelpreise ansteigen. Dies ist besonders für die Menschen schlimm, die sowieso schon wenig haben, um sich Lebensmittel leisten zu können.
- Tiere müssen unnötig ihr Leben lassen, für Fleisch- und Milchprodukte, die wir gar nicht konsumieren.
- Wir werfen essbare und kostbare Lebensmittel weg, während andere Menschen hungern. Weltweit leiden ca. 820 Millionen Menschen an Hunger.
- Ackerflächen in armen Ländern werden für Lebensmittelexporte in einkommensstarke Länder genutzt oder sind für den Anbau von Futtermitteln und Biokraftstoffen belegt. Dadurch fehlen diese Flächen für den Anbau von Nahrungsmitteln für die dortige Bevölkerung.



Interessantes zum Stöbern

Ernährungs-Newsletter

für unsere
Mitarbeiter*innen
1. Ausgabe Januar 2022



Lebensmittelabfälle reduzieren = Klima schützen

Die Ressourcen unserer Erde werden immer knapper. Schuld daran ist unter anderem unser übermäßiger Konsum. Ein Großteil der Verschwendung ist für uns unsichtbar, weil sie schon bei der Erzeugung, Verarbeitung, beim Transport und im Handel stattfinden. Deshalb sollte die gesamte Lebensmittelversorgungskette in die Pflicht genommen werden. Denn nur gemeinsam können wir das globale UN- Nachhaltigkeitsziel (SDG 12.3), die Lebensmittelabfälle bis 2030 zu halbieren, auch erreichen. Zu diesem Ziel hat sich 2019 auch Deutschland mit der Nationalen Strategie gegen die Verschwendung von Lebensmittelabfällen verpflichtet. Dort werden Strategien zur Vermeidung von Lebensmittelabfällen entlang der gesamten Wertschöpfungskette entwickelt. Bereits seit längerem wirbt das BMEL (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft) mit der bundesweiten Strategie "Zu gut für die Tonne!" bei Verbraucher*innen für einen bewussteren Umgang mit Lebensmitteln und gibt unter anderem Tipps für den Alltag.

Projekt: "Reduzierung von Lebensmittelabfällen" in der stationären Altenhilfe



Im Sektor der Außer-Haus-Verpflegung werden 1,7 Millionen Tonnen Lebensmittel verschwendet. Nach bisherigen Erkenntnissen landen bis zu 35 Prozent der für den Außer-Haus-Markt zubereiteten Lebensmittel im Abfall. Gleichzeitig weist der Außer-Haus-Bereich ein hohes Einsparungspotenzial auf. Die Verantwortung für Unternehmen nachhaltig zu handeln wächst somit. Um hier einen wesentlichen Beitrag zu leisten, startete die AWO WW Ende 2021 mit dem Projekt "Reduzierung von Lebensmittelabfällen".

Das Hauptziel ist Lebensmittelabfälle in den Seniorenzentren der Arbeiterwohlfahrt zu reduzieren und globale Ressourcen zu schonen. Es beteiligen sich in diesem Projekt acht Seniorenzentren. Im Rahmen des Projektes werden Informationen zu Aufkommen, Zusammensetzung und Wertigkeit von Lebensmittelabfällen sowie deren Entsorgungsgründe erhoben. Aus den Ergebnissen wird ein individueller Maßnahmenkatalog zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen erarbeitet. Die entwickelten Maßnahmen werden nach der Implementierung auf ihre Wirksamkeit hin evaluiert.

Tipps gegen Lebensmittelverschwendung

Einkauf planen

Spontane Einkäufe führen nicht selten dazu, dass viel zu viel gekauft und ein Teil der Lebensmittel schlecht werden. Das Verderben von Lebensmitteln lässt sich leicht mit einem regelmäßig aufgestelltem Essensplan und Einkaufsplan vermeiden.

Weitere Infos:

<https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/gut-planen-und-clever-einkaufen-fuer-das-gemeinsame-essen-zu-hause-10740>

Bewusst einkaufen

Auch unser Einkaufsverhalten hat großen Einfluss darauf, welche Produkte angeboten werden. Deshalb ist in den letzten Jahren kein krummes oder kleines Gemüse mehr im Supermarkt zu finden. Was nicht perfekt ist, wird meist gar nicht erst geerntet oder landet direkt nach der Ernte im Abfall. Zudem bleibt "hässliche" Ware im Regal liegen. Eine Zucchini mit Kratzer, die Zwiebel deren Schale schon zu arg auf geblättert ist, schmecken tun sie genauso gut.

Weitere Infos:

<https://www.worldsoffood.de/specials/stoppt-die-verschwendung/item/2035-weniger-lebensmittelabfaelle-durch-bewusstes-einkaufen.html>

Interessantes zum Stöbern

<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittelverschwendung/strategie-lebensmittelverschwendung.html>

Ernährungs-Newsletter

für unsere
Mitarbeiter*innen
1. Ausgabe Januar 2022



Richtig lagern

Ein Grund für den schnellen Verderb oder auch Qualitätsverluste von Lebensmitteln ist deren falsche Lagerung. Das ist aber leicht vermeidbar, denn bei richtiger Lagerung, bleiben etwa Obst und Gemüse länger frisch und knackig.

Weitere Infos:

https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ernaehrung/Lebensmittelverschwendung/WvL_Vorratshaltung_RichtwerteLagerhaltung.pdf?__blob=publicationFile&v=4

Haltbar machen

Es gibt viele Methoden zur Konservierung von Lebensmitteln, die dazu beitragen, können dass weniger Nahrungsmittel verderben und weggeworfen werden müssen. Wer einmal zu viel gekauft hat oder sich an einer besonders reichlich ausgefallenen Ernte im eigenen Garten erfreut, kann Überschüssiges zum Beispiel durch Einfrieren, Einkochen, Dörren, sauer oder salzig Einlegen und Fermentieren länger haltbar machen.

Weitere Infos:

<https://www.zugutfuerdietonne.de/tipps-fuer-zu-hause/haltbar-machen/>



Reste kreativ verwerten

Aus Resten lassen sich oft leckere Mahlzeiten, Saucen oder Shakes herstellen. Es lässt sich aus (fast) allem etwas zaubern. Entdecken Sie neue Kreationen und Verarbeitungstechniken.

Tolle Rezepte unter:

- <https://www.zugutfuerdietonne.de/tipps-fuer-zu-hause/reste-rezepte/rezeptdatenbank>
- <https://www.lecker.de/restekueche-kreative-rezept-ideen-mit-ueberbleibseln-59412.html>



Überprüfen

Prüfe die Lebensmittel, bevor du etwas wegwirfst! Wir können uns dabei auf unsere Sinne verlassen sie schützen uns auf natürliche Weise vor Ungenießbarem. Sieht das Obst noch gut aus? Riecht es noch angenehm?

Dann koste ruhig ein kleines Stück! Dies ist ein guter Weg, um eine unnötige Entsorgung von Lebensmitteln zu vermeiden. Im November 2019 wurde als Maßnahme gegen Lebensmittelverschwendung das Label "Oft länger gut" geschaffen, um darauf aufmerksam zu machen, dass Lebensmittel nach dem MHD nicht gleich entsorgt werden müssen.

Weitere Infos:

<https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/Flyer-Poster/Flyer-MHD.html>

Verschenken statt wegschmeißen

Ob nach einem großem Fest oder kurz vorm dem Urlaub, oft bleiben Lebensmittel übrig. Es gibt viele Möglichkeiten um Lebensmittel vor der Tonne zu bewahren:

- Lebensmittel an Familie, Freunde oder Nachbarn weitergeben, ggf. mit anderen Lebensmitteln tauschen.
- Bundesweit etabliert hat sich <https://foodsharing.de/> Über die Plattform können Essenskörbe verschenkt oder in Fair-Teiler-Kühlschränken Lebensmittelrettern zur Verfügung gestellt werden.
- Soziale Einrichtungen wie die Tafel oder große Sozialverbände helfen Bedürftigen mit Lebensmitteln und freuen sich über Spenden.
- Gastronomische Betriebe geben z.B. über die App "To Good To Go" überschüssiges Essen günstiger ab.

SERVIER MICH
DOCH NICHT AB!



Wir alle können dazu unseren Beitrag leisten und sofort ohne viel Aufwand aktiv werden!



Es war noch nie so einfach, etwas Gutes für die Umwelt zu tun: Genießen wir unsere Lebensmittel, statt sie wegzuworfen!

Interessantes zum Stöbern

Buchempfehlung: *Wirf mich nicht weg - Das Lebensmittelsparbuch*, smarticular Verlag