



Bonn/Berlin, 28.02.2022/ Seite 1 von 3

Weniger Lebensmittel im Müll: Verschwendungsfasten leicht gemacht

Am Aschermittwoch endet Karneval und für viele beginnt die 40-tägige Fastenzeit bis Ostern. Seit einigen Jahren nimmt der Trend zum sogenannten Verschwendungsfasten zu. *Zu gut für die Tonne!* gibt Tipps, wie es Verbraucher:innen gelingen kann, in der Fastenzeit besonders gezielt auf Lebensmittelverschwendung zu verzichten.

Fasten bedeutet bewusster Verzicht – und zwar meist auf bestimmte Genuss- oder Lebensmittel. Seit einigen Jahren gibt es auch das sogenannte Verschwendungsfasten. Ins Leben gerufen haben dies die Deutsche Umwelthilfe und Foodsharing e. V. Im Fokus steht dabei die gezielte Vermeidung von Lebensmittelabfällen. Jährlich fallen rund sechs Tonnen und damit über 50 Prozent der gesamten Lebensmittelabfälle in Deutschland in den privaten Haushalten an. Jede und jeder Einzelne kann also in den eigenen vier Wänden einen wertvollen Beitrag dafür leisten, diese Verschwendung zu reduzieren. Die Fastenzeit bietet den optimalen Anlass, neue Ansätze auszuprobieren, die eigenen Lebensmittelabfälle möglichst gering zu halten. *Zu gut für die Tonne!* zeigt, was Verbraucher:innen gegen die Verschwendung tun können.

Weniger Wegwerfen dank Wochenplan

Lebensmittelwertschätzung beginnt mit der [richtigen Planung](#). Ein gut strukturierter [Wochenplan](#) verschafft Zeit beim Einkaufen und Kochen, Vorfreude auf leckere Mahlzeiten, zugleich eine super Basis für sogenanntes [Meal Prepping](#) und minimiert somit die Entstehung von Essensresten. Doch was ist eigentlich bei der Erstellung eines guten Wochenplans zu berücksichtigen?

1. **Vorräte prüfen:** Überprüfen Sie Ihre Vorräte und Reste. Auch ein Blick ins Eisfach kann sich lohnen, was viele dabei oft vergessen. Verschaffen Sie sich zu Beginn der Fastenzeit einen Überblick über alle Lebensmittel, die kurz vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) stehen. Ausgehend von diesen Lebensmitteln kann dann die weitere Mahlzeitenplanung erfolgen.
2. **Zeit nehmen, um Zeit zu sparen:** Suchen Sie sich ein Zeitfenster, in dem Sie sich in Ruhe dem Erstellen des Wochenplans widmen können. Die genutzte Zeit ist nicht verloren, sondern gut investiert – denn Sie müssen sich die restliche Woche keine Gedanken mehr über Einkaufslisten machen oder darüber, was Sie wann kochen wollen.
3. **Die W-Fragen beantworten:** Stellen Sie sich zunächst alle wichtigen W-Fragen rund um Ihre Essensplanung: Was wollen Sie essen? Wo werden Sie essen? Wer isst mit? Welche Essgewohnheiten oder Allergien haben

potenzielle Gäste? Gerade bei der Planung mit mehreren Personen bietet der [Portionsplaner der Verbraucherzentrale](#) eine praktische Hilfe für Mengenangaben.

4. **Liste schreiben:** Erstellen Sie auf Basis der beantworteten W-Fragen sowie der vermerkten Vorräte und Reste eine Übersicht, welche Lebensmittel in den nächsten Tagen aufzubrauchen sind und in welchen Gerichten Sie diese verwenden können. Wählen Sie Gerichte für die gesamte Woche aus und notieren Sie die dazu erforderlichen Lebensmittel übersichtlich in einer Liste, aus der Sie dann auch direkt die Einkaufsliste für die Woche ableiten können.
5. **Vorausdenken:** Haben Sie beispielsweise noch jede Menge [Grünkohl](#) zuhause, binden Sie diesen gleich in mehrere Rezepte ein. Er lässt sich in einer herzhaften Quiche genauso gut verwerten wie in einem herbsüßen Smoothie.

Die Vorteile des Wochenplans liegen auf der Hand: Er vermeidet regelmäßigen Planungsstress im Alltag, das Fehlen von Zutaten, zeitintensive Spontankäufe und reduziert die private Lebensmittelverschwendung.

Reifegase berücksichtigen – richtige Lagerung verhindert Verderb

Auf den Wocheneinkauf folgt die Frage: Was kommt wohin? Besonders häufig werden Obst und Gemüse weggeschmissen – sie machen rund 35 Prozent und damit den größten Anteil der Lebensmittelabfälle in Deutschland aus. Mit der richtigen Lagerung lässt sich ihre Haltbarkeit jedoch verlängern – eine wichtige Rolle spielt dabei in vielen Fällen das Reifegas Ethylen, welches einige Obst- und Gemüsearten während der Reifung entwickeln und ausströmen. Das Problem: Es beschleunigt den Reifeprozess von umliegendem Obst und Gemüse und kann dazu führen, dass dieses schneller verdirbt. Wer dadurch bedingte Lebensmittelabfälle reduzieren möchte, sollte Ethylen absonderndes Obst und Gemüse getrennt lagern. Besonders viel Ethylen produzieren unter anderem Äpfel, Avocados, Birnen, Pfirsiche, Pflaumen und Tomaten. Besonders empfindlich auf das Gas reagieren Kohl, Salate, Karotten, Brokkoli, Pilze, Gurken, Spinat und Bananen.

Tipp: Sie können sich den Effekt auch zunutze machen. Legen Sie unreif gekaufte Bananen, Mangos oder Tomaten einfach neben ein paar Äpfel und beschleunigen Sie damit den Reifeprozess. Weitere hilfreiche Tipps zur richtigen Lagerung von Obst und Gemüse verrät die Gartenbauingenieurin Nadine Keßler im [Interview](#).

Wenn das Verschwendungsfasten gut funktioniert, steht auch dem [restefreien Osterfest](#) garantiert nichts mehr im Wege. Und sind doch mal größere Reste entstanden, freuen sich Nachbar:innen oder Bekannte sicher darüber.

Hintergrund

Zu gut für die Tonne!

Jährlich fallen in Deutschland entlang der gesamten Lebensmittelversorgungskette rund zwölf Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle an, sechs Millionen davon allein in Privathaushalten. Wie Verbraucher:innen die Lebensmittelverschwendung reduzieren können, zeigt *Zu gut für die Tonne!* bereits seit 2012. Mit der 2019 beschlossenen [Nationalen Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung](#) rückt das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft neben den Privaten Haushalten auch die Sektoren Primärproduktion, Verarbeitung, Groß- und Einzelhandel sowie Außer-Haus-Verpflegung stärker in den Fokus. Ziel ist es, bis 2030 die

Lebensmittelverschwendung in Deutschland auf Handels- und Verbraucherebene zu halbieren und Lebensmittelabfälle entlang der Produktions- und Lieferkette zu verringern. Unter www.zugutfuerdietonne.de finden Interessierte Fakten zur Lebensmittelverschwendung, Tipps für einen nachhaltigeren Umgang mit Lebensmitteln sowie kreative Rezepte für beste Reste.

Pressekontakt

Zu gut für die Tonne!

Telefon: +49 (0)228 996845-7340

E-Mail: kontakt@zugutfuerdietonne.de

Weitere Presseinformationen unter:

www.zugutfuerdietonne.de

<https://twitter.com/zgfdt>