



Bonn/Berlin, 21.03.2023 / Seite 1 von 2

## Lebensmittel wertschätzen im Ramadan

**Am 22. März beginnt für Muslim:innen der Fastenmonat Ramadan. *Zu gut für die Tonne!* gibt Tipps für Fastende, um in dieser Zeit möglichst wenig Lebensmittel wegzuerwerfen.**

Im Ramadan ändert sich für fastende Muslim:innen die Essensroutine, denn nur in der Zeit zwischen Sonnenuntergang und Morgengrauen wird gegessen und getrunken: Zwischen Sahur, der letzten Mahlzeit vor der Morgendämmerung, und Iftar, der ersten Mahlzeit nach Sonnenuntergang, wird gefastet. Dieser Bruch im gewohnten Verhältnis zu Lebensmitteln kann dazu führen, die Mahlzeiten besonders wertzuschätzen. Gleichzeitig können die neuen Abläufe aber auch zu mehr Lebensmittelabfällen führen, beispielsweise weil eine andere Planung notwendig wird oder es gegebenenfalls auch mal zu ungeplanten Heißhunger-Einkäufen kommt. Was können Sie während der Fastenzeit und auch darüber hinaus tun, um dem vorzubeugen?

### Bewusst planen

Nachdem Sie sich zunächst einen Überblick über Ihre Vorräte verschafft haben, können Sie diese als Grundlage für die Planung der nächsten Mahlzeiten nehmen. Bleiben Sie dabei realistisch mit Ihren Erwartungen an sich selbst: Welche Mahlzeiten werden Sie frühmorgens oder abends nach einem Fastentag wirklich wie geplant zubereiten? Was brauchen Sie, um mit genug Energie durch den Tag zu kommen – und worauf haben Sie morgens tatsächlich Appetit? Welche Lebensmittel vertragen Sie spätabends gut?

Für die [Einkaufsplanung](#) ist es nun wichtig, die benötigten Mengen zu kennen. Planen Sie, allein zu essen oder in Gesellschaft? Gerade bei den [Beilagen](#) für den Iftar sind die Mengen leicht falsch geschätzt, aus Angst, dass ein Gast nach dem langen Fastentag nicht satt werden könnte. Der [Portionsplaner der Verbraucherzentrale](#) kann Ihnen eine Orientierung geben. Aber auch der Zeitpunkt des Einkaufs spielt eine Rolle: Gehen Sie am besten morgens oder am Vormittag in den Lebensmittelladen, um nicht aus Appetit zu viel zu kaufen. Mit allzu knurrendem Magen ist der Einkaufszettel sonst womöglich schnell vergessen.

### Nachhaltig einkaufen

Indem Sie beim Kochen zu regionalen und [saisonalen](#) Zutaten greifen, unterstützen Sie den lokalen Anbau. Zudem haben regionale Lebensmittel keine weiten Transportwege. Eine gute Wahl für unmittelbar bevorstehende Mahlzeiten sind Produkte, deren [Mindesthaltbarkeitsdatum \(MHD\)](#) bald abläuft. Denn das MHD ist

lediglich ein Qualitätsdatum: Prüfen Sie zuhause nach Ablauf des MHD Aussehen, Geruch und Geschmack des Lebensmittels. So erhalten Sie schnell Aufschluss, ob das Lebensmittel noch genießbar ist – und retten es vor der Tonne.

### **Zusammen genießen**

Ob beim Iftar oder beim Zuckerfest – auch arabisch *Eid al-Fitr* oder türkisch *Şeker Bayramı* – am Ende des Ramadan: Mit Freund:innen und Familie macht genießen gleich viel mehr Freude! Nehmen Sie das Zusammenkommen doch zum Anlass, Reste aus unterschiedlichen Haushalten mitzubringen und gemeinsam zu verwerten. So können nebenbei auch kreativ neue Rezepte entstehen. Hilfreiche Ideen liefert die [Zu gut für die Tonne! – App](#).

### **Hintergrund**

#### ***Zu gut für die Tonne!***

Jährlich fallen in Deutschland entlang der gesamten Lebensmittelversorgungskette circa elf Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle an, sechseinhalb Millionen Tonnen davon allein in Privathaushalten. Dazu zählt auch Unvermeidbares wie z. B. Obst- und Nusschalen, Kaffeesatz und Knochen. Wie Verbraucher:innen die Lebensmittelverschwendung reduzieren können, zeigt *Zu gut für die Tonne!* bereits seit 2012.

Mit der [Nationalen Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung](#) rückt das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) 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 Lebensmittelabfälle in Deutschland entlang der gesamten Lebensmittelversorgungskette zu halbieren und Lebensmittelverluste zu reduzieren. Dazu ist das BMEL mit den Wirtschaftsbeteiligten – von der Primärproduktion bis zum Handel – im Gespräch und strebt ambitionierte und verpflichtende Zielvereinbarungen an. Weitere Maßnahmen, auch gesetzliche, werden geprüft. Eine Zielvereinbarung für die Außer-Haus-Verpflegung wurde bereits abgeschlossen.

### **Pressekontakt**

*Zu gut für die Tonne!*

Telefon: +49 (0)228 996845-7340

E-Mail: [kontakt@zugutfuertonne.de](mailto:kontakt@zugutfuertonne.de)

Weitere Presseinformationen unter:

[www.zugutfuertonne.de](http://www.zugutfuertonne.de)

<https://twitter.com/zgfdt>