



Bonn/Berlin, 14.01.2022/ Seite 1 von 2

## Mit mehr Zeit zu weniger Verschwendung: So gelingen die guten Vorsätze

**Der Januar ist die Zeit für Vorsätze. Diese das gesamte Jahr durchzuhalten, ist oft gar nicht so leicht. Weniger Ziele und kleine Schritte können helfen, Vorsätze längerfristig in den Alltag zu integrieren. Das gilt auch für den guten Vorsatz, weniger Lebensmittel wegzuerwerfen. Vor allem der Faktor Zeit spielt hierbei eine wichtige Rolle. Wie das Zeit nehmen den oft stressigen Alltag im besten Fall sogar entlasten kann und wie dies zu mehr Lebensmittelwertschätzung und weniger Abfall führt, zeigt *Zu gut für die Tonne!***

Sich Zeit zu nehmen ist manchmal leichter gesagt als getan. Doch oft lohnt es sich: Wer sich bewusster mit etwas beschäftigt, erzielt langfristig oftmals bessere Ergebnisse. Auch im Hinblick auf die Wertschätzung von Lebensmitteln ist Zeit eine wichtige Ressource: Ob bei der Essensplanung, beim Einkauf oder bei der Zubereitung – mit genügend Planung lassen sich viele Essensreste vermeiden, bevor sie entstehen. Teilweise kann dadurch sogar Zeit gespart werden: Wer Mahlzeiten und Einkäufe gut plant, muss gegebenenfalls seltener nochmal für einzelne, vergessene Zutaten den Weg zum Supermarkt auf sich nehmen.

### Vorräte im Blick haben

Spontanes Einkaufen ohne Plan und mit Zeitdruck führt oft dazu, dass wir mehr kaufen, als wir essen können. Ein Einkauf fängt daher idealerweise schon zuhause mit dem Sichten der Vorräte an. Das erleichtert den Überblick bei jeder Einkaufsplanung. Unser Tipp: Anstatt erst fünf Minuten vor dem Einkauf einen Einkaufszettel zu schreiben, einfach regelmäßig auf einer Liste vermerken, was fehlt.

### Speisepläne erstellen

Je besser die Planung, desto geringer die Reste. Dafür eignet sich ein Wochenplan für die einzelnen Mahlzeiten. Dieser Überblick schafft Vorfreude auf leckeres Essen und ist außerdem eine gute Basis für das sogenannte [Meal-Prepping](#). Bei der Erstellung des Plans ist es ratsam, die folgenden Fragen zu beantworten: Was möchte ich essen? Was habe ich vor? Esse ich an bestimmten Tagen auswärts? Wer isst alles mit? Gerade bei der Planung mit mehreren Personen bietet der [Portionsplaner der Verbraucherzentrale](#) eine praktische Hilfestellung für Mengenangaben. Bei Gästen lohnt sich außerdem die Abfrage der Essensgewohnheiten: Isst jemand rein vegetarisch oder vegan? Gibt es Allergien?

Die Erstellung des Speiseplans kostet Zeit, bringt aber einige Vorteile mit sich: Wer zum Beispiel eine Zutat, wie beispielsweise einen großen Kohlkopf, für mehrere Gerichte in der Woche einplant, hat am Ende den gesamten Kohl verbraucht. Mit jedem Plan wird man auch ein bisschen besser in der Speiseplanung. Zudem verführt die Planung weniger zu Spontankäufen und schont im Supermarkt den Geldbeutel.

## **Entspannt einkaufen**

Je nach Speiseplan ist es wichtig, den Einkauf zeitlich sinnvoll zu planen: Frisches und leicht Verderbliches, wie zum Beispiel Fisch oder Fleisch, wird am besten erst dann eingekauft, wenn es benötigt wird – da es sich nicht sehr lange hält. Im Sommer sollte auch eine kühlende Transportmöglichkeit nicht vergessen werden. Obst oder Gemüse lassen sich auch im Voraus kaufen, da sich beides bei [richtiger Lagerung](#) einige Tage hält und auch mit kleinen Macken noch genießbar ist.

Auch beim Einkauf selbst lohnt es sich, etwas mehr Zeit einzuplanen. Werden Lebensmittel beispielsweise in den nächsten Tagen benötigt und verbraucht, können auch Angebote von Lebensmitteln kurz vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums gewählt werden. So lässt sich Geld sparen und wertvolle Lebensmittel vor dem Abfall retten.

Einkauf und Wochenplan steht? Dann finden sich Tipps zur [richtigen Lagerung](#), [Haltbarmachung](#) und [Resteverwertung](#) sowie weitere Texte rund um das Thema Lebensmittelwertschätzung auf der [Zu gut für die Tonne! – Website](#).

## **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](http://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](mailto:kontakt@zugutfuerdietonne.de)

Weitere Presseinformationen unter:

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

<https://twitter.com/zgfdt>