



Station 5: Lebensmittelverschwendung

Wie können wir unsere Lebensmittelverschwendung zuhause und beim Einkaufen reduzieren?



Aufgabe 1:

Lies dir die Abschnitte auf der nächsten Seite **durch** und **markiere** die wichtigsten Aussagen. **Formuliere** für jeden Abschnitt eine passende Strategie.

Aufgabe 2:

Welche Strategien kannst du bei dir zuhause, beim Kochen und Essen, anwenden?

Welche schon beim Einkaufen im Supermarkt? **Ordne** deine Strategien **zu**!

|  |  |
|---|---|
| | - Nur so viel kaufen, wie ich wirklich brauche |



Strategie 1: *Nur so viel kaufen, wie ich wirklich brauche*

Das große Angebot im Supermarkt führt oft dazu, dass wir mehr kaufen, als wir wirklich brauchen. Große Packungen und Sonderangebote wirken günstig, sorgen aber häufig dafür, dass Lebensmittel später weggeworfen werden. Besonders wenn wir hungrig, gestresst oder in Eile einkaufen, greifen wir schneller zu Aktionswaren. Auch vermeintlich preiswerte Großpackungen kosten am Ende Geld, wenn wir sie nicht aufbrauchen. Dagegen hilft eine gute Planung: Wer vor dem Einkauf die Vorräte prüft, einen Einkaufszettel schreibt und sich daran hält, kauft gezielter ein. Ein Wochenplan kann zusätzlich helfen, den Überblick zu behalten und Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.

Strategie 2: _____

Im Lebensmittelhandel werden jedes Jahr etwa 800.000 Tonnen Lebensmittel entsorgt. Kundinnen und Kunden finden dabei jederzeit gut gefüllte Regale vor. Produkte, die nicht mehr makellos oder ganz frisch aussehen, können oft nicht mehr verkauft werden und werden aussortiert. Doch was können wir dagegen tun? Eine Möglichkeit ist, auch Lebensmittel mit kleinen Schönheitsfehlern zu kaufen, zum Beispiel Zucchini mit einer trockenen Stelle an der Schale oder einzelne Bananen. Außerdem bieten viele Geschäfte Brot vom Vortag sowie Produkte, deren Mindesthaltbarkeitsdatum bald erreicht ist, zu einem reduzierten Preis an, um den Verkauf zu fördern.



Strategie 3: _____

Viele Menschen orientieren sich daran, ob ein Lebensmittel noch gut ist, indem sie auf das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) schauen. Doch das MHD ist kein Wegwerfdatum, sondern ein Qualitätsdatum, das vom Hersteller festgelegt wird. Es zeigt an, bis wann Eigenschaften wie Geschmack, Farbe und Konsistenz garantiert sind – vorausgesetzt, das Produkt wurde richtig gelagert und nicht geöffnet. Auch nach Ablauf des MHD sind viele Lebensmittel noch genießbar. Mit den Sinnen prüfen hilft: Sieht, riecht und schmeckt das Lebensmittel normal, ist es meist noch gut. Einige Produkte wie Zucker, Salz sowie frisches Obst und Gemüse haben kein MHD. Anders ist es beim Verbrauchsdatum: Es steht auf leicht verderblichen Lebensmitteln wie frischem Fisch oder Hackfleisch. Ist dieses Datum überschritten, dürfen die Produkte nicht mehr gegessen werden, da sie gesundheitsschädliche Keime enthalten können.

Strategie 4: _____

Schimmel ist häufig ein Grund, Lebensmittel wegzuerwerfen, da die vom Schimmelpilz produzierten Gifte (sogenannte Mykotoxine) sich im ganzen Produkt ausbreiten können. Bei Hartkäsesorten wie Parmesan oder Emmentaler lässt sich Schimmelbefall hingegen oft problemlos großzügig wegschneiden. Schimmelkäse wie Camembert kann gegessen werden, solange sich nur der dem Käse eigene Edelschimmel darauf gebildet hat. Bei Schädlingsbefall oder wenn ein Lebensmittel nicht mehr gut riecht oder schmeckt, sollte es jedoch entsorgt werden.



Strategie 5: _____

Lange Transportwege bergen Risiken: Lebensmittel können bereits während des Transports oder beim Umladen verderben, zum Beispiel wenn die Kühltemperatur nicht konstant gehalten wird. Je häufiger ein Produkt umgeladen wird, desto größer ist die Gefahr von Verlusten. Regionale Produkte legen dagegen nur kurze Strecken zurück. Ein weiterer Vorteil: Kürzere Transportwege verursachen auch weniger Treibhausgase.

Strategie 6: _____

Zu viel zubereitet oder auf den Teller gelegt sind die zweithäufigsten Gründe für Lebensmittelabfälle zu Hause. Was kann man dagegen tun? Zum Beispiel kleinere Portionen nehmen und bei Bedarf Nachschlag holen, statt den Teller vollzumachen und Reste wegzuwerfen. Wer Lebensmittel zubereitet, kann sich an Hungergefühl oder Rezeptmengen orientieren. Bleibt dennoch etwas übrig, lässt es sich am nächsten Tag aufwärmen oder für eine neue Mahlzeit nutzen. Aus Gemüseresten lassen sich etwa Salate, Suppen oder Smoothies herstellen – auch von nicht mehr ganz frischen Lebensmitteln.

Bist du fertig? Tausche dich mit einem Mitschüler / einer Mitschülerin (der / die schon fertig ist) über eure Ergebnisse aus.