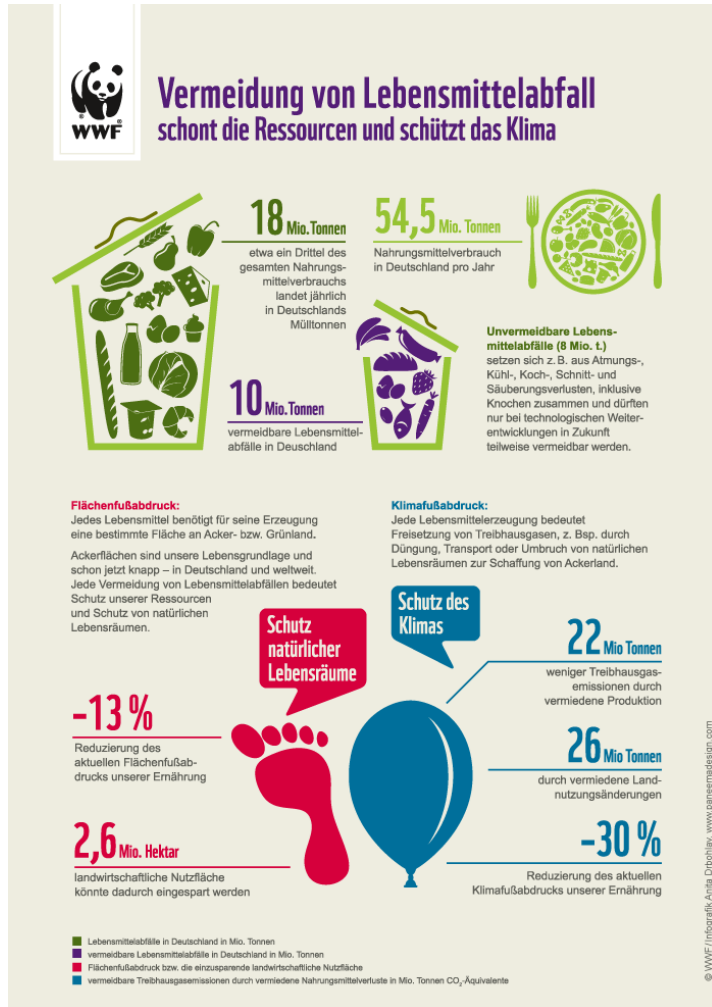


# Ist doch nur Essen?

*„Eine Woche Nachhaltigkeit“  
- Vorbereitungsgruppenstunde -*

# 1. Lebensmittelverschwendung - Fakten, Fakten, Fakten -



In Deutschland werden pro Jahr ca. 18 Mio Tonnen Lebensmittel weggeworfen. Etwas mehr als die Hälfte, ca. 60 % werden entlang der Wertschöpfungskette entsorgt, also von der Herstellung bis zum Großverkäufer. 40 % werden von Privathaushalten weggeworfen.

Insgesamt werfen wir damit ca. ein Drittel unseres aktuellen Nahrungsmittelverbrauchs weg.

# 1. Lebensmittelverschwendung - *Taste the Waste - Trailer* -



<https://youtu.be/SLyQc3mLD74>

# 1. Lebensmittelverschwendung

## - Lösung -

Konzentrieren wir uns für heute auf die 40 %, die in den Privathaushalten weggeworfen werden:

- Inventur: Was habe ich schon zuhause? Was sollte ich kaufen, um die Lebensmittel, die bald nicht mehr gut sein werden, noch zu verwenden?
- Weniger einkaufen! Nur so viel einkaufen, wie wir tatsächlich essen.
- Reihenfolge beachten: Beim Einkauf und beim anschließenden Verbrauch darauf achten, was sich wie lange hält; Essen in der Reihenfolge essen, wie es sich hält.
- Auf die richtige Lagerung der Lebensmittel achten!

# 1. Lebensmittelverschwendung - Lösung -

Resteverwertung:

- Bowls
- Wraps
- Eintöpfe
- ...



Fotos: *Sophia Hoffmann*, Zero Waste Küche, ZS Verlag

# 1. Lebensmittelverschwendung - Zum Mindesthaltbarkeitsdatum -



<https://youtu.be/4bHeALbDuXM>

# 1. Lebensmittelverschwendung

- *Fun Fact: Apfel* -

Äpfel enthalten Ethylen, ein Reifegas. Legt man Äpfel zu harten Früchten, etwa zu Kiwis, Tomaten oder Avocados reifen diese schnell nach.



# 1. Lebensmittelverschwendung

## - *Fun Fact: Bananen* -



Im Gemüsefach des Kühlschranks bleiben sie ein bis zwei Wochen fest, auch wenn die Schale derweil schon braun wird. Reife Bananen beschleunigen bei gemeinsamer Lagerung den Reifeprozess von unreifen Früchten, z.B. von Birnen. Das beste: der Reifeprozess der Banane wird dabei verlangsamt, sie hält sich so also länger!

Es gibt weltweit über 1000 essbare Sorten, aber gegessen wird weltweit fast überall nur die eine selbe Sorte: die Cavendish.

Übrigens: Bei Bananen immer auf Bio-Qualität achten, da dieser Mono-Verzehr im Vorfeld zu Monokulturen führt!



# 1. Lebensmittelverschwendung

## - Brokkoli-Strunk -

Viele der Gemüseteile, die wir beim Kochen aussortieren und wegwerfen, könnten wir eigentlich auch verarbeiten, so z.B. den Brokkoli-Strunk.

Dieser ist, genauso wie die Brokkoliröschen, essbar und enthält viele Wertvolle Inhaltsstoffe.

Inspiration für die Verwertung von vermeintlichen Resten findet ihr hier:

<https://utopia.de/ratgeber/lebensmittel-reste-verwerten/>



# 1. Lebensmittelverschwendung

## - Kohl & Salat -

- Bei großen Kohlköpfen einzelne Blätter von außen abschälen, ohne den Kohlkopf etwa zu halbieren. Er hält sich so wochenlang!
- Genauso so auch Kopfsalat. In ein feuchtes Küchentuch gewickelt können Salatköpfe so 1-2 Wochen im Gemüsefach des Kühlschranks überleben.



# 1. Lebensmittelverschwendung

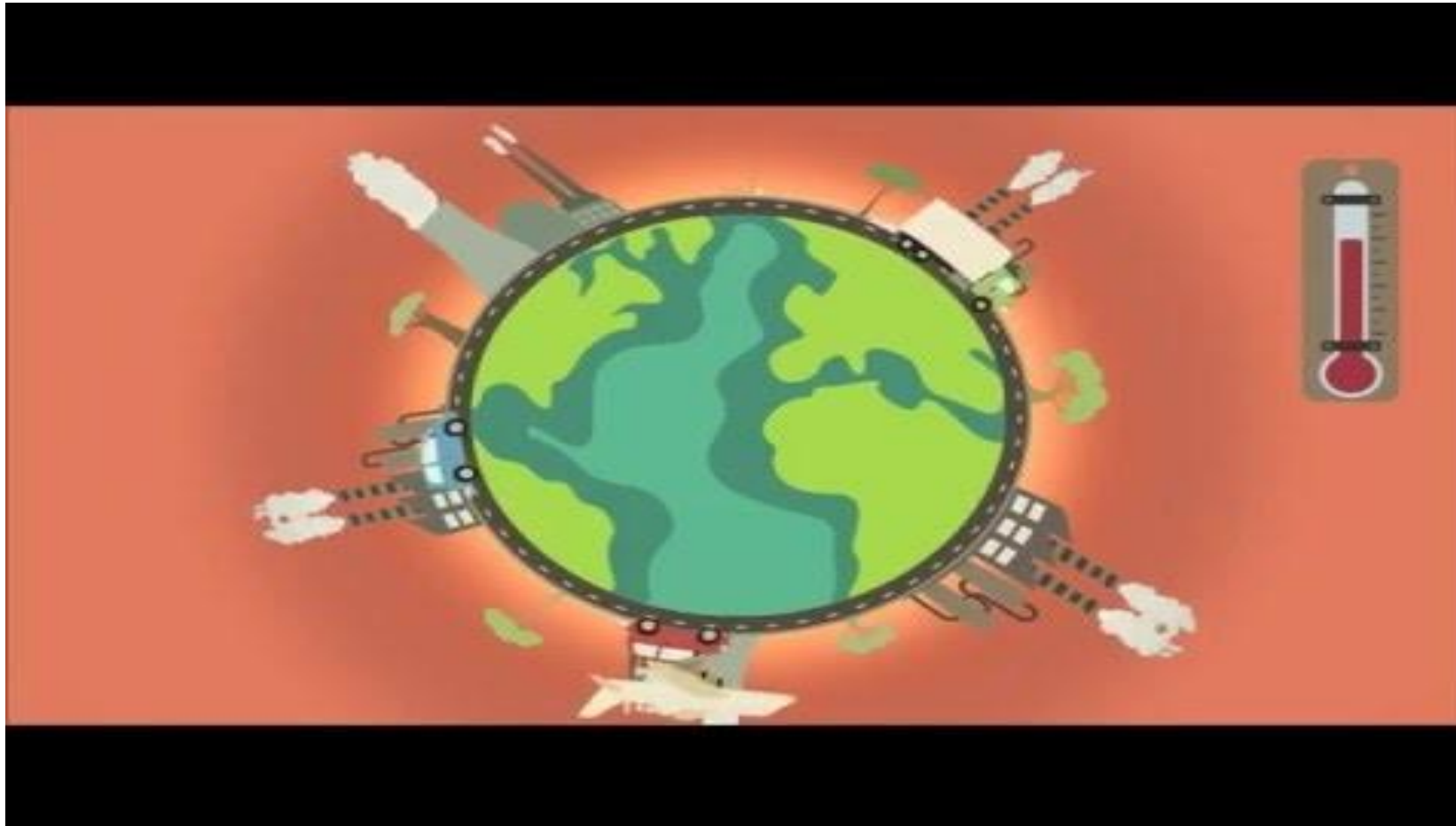
- *mehr Infos* -

- [www.zugutfürdietonne.de](http://www.zugutfürdietonne.de)  
Seite des Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft mit Rezepten, Tipps für Einkauf & Lagerung  
Auch als App!
- Taste the Waste – der Film,  
sowie viele informative Kurzvideos auf youtube, insb. „WASTE“



## 2. Massentierhaltung

- *Wir wir uns die Welt warm essen - SpiegelTV-*

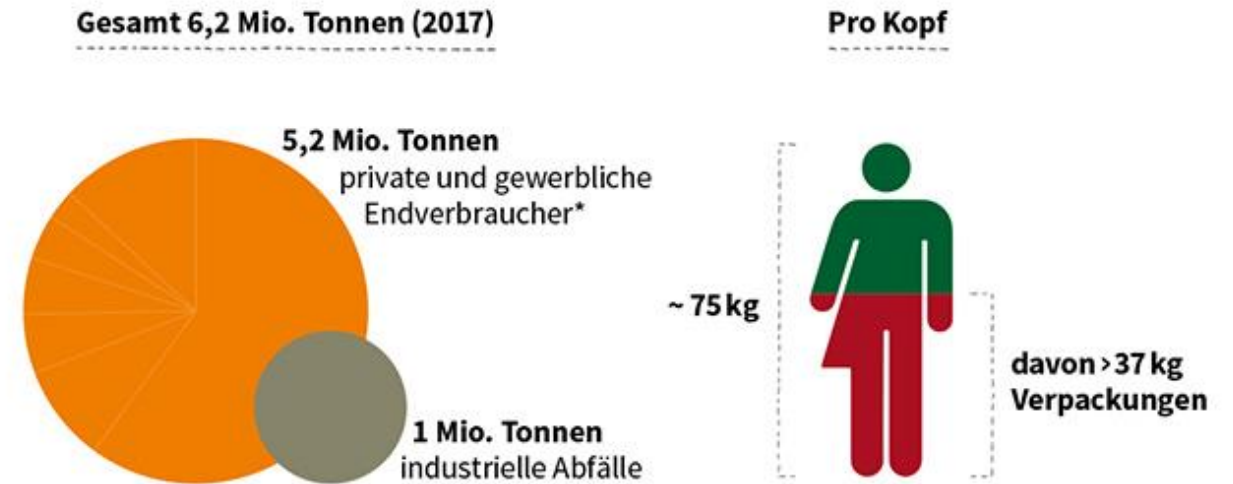


<https://youtu.be/xjqBGwnW9P0>

## 2. Massentierhaltung - Das Verpackungsproblem -

Belastend für die Umwelt sind zudem die Verpackungen der ganzen Produkte. Gerade Milchprodukte, aber auch Fleischaufschnitte, also Salami und Schinken etc., kommen ganz oft in Hartschalenplastikverpackungen. Oft genug sind in jeder Verpackung noch dazu nur ein paar wenige Scheiben enthalten.

### Kunststoffabfälle in Deutschland 2017



\* Der Anteil privater Endverbraucher an den Endverbraucher-Abfällen liegt bei ca. 60%, der Anteil gewerblicher Endverbraucher bei 40%.

Quelle: Conversio (2018)

Grafik: [www.nabu.de](http://www.nabu.de), Kunststoffabfälle in Deutschland

## 2. Massentierhaltung - Lösung -

Die einzig wahre Lösung lautet: Immer mehr auf tierprodukt-freie Gerichte umsteigen.

Tipps für einen Einstieg in die vegane Ernährung gibt es im Internet zuhauf, z.B. bei PETA: <https://www.peta.de/wochenspeiseplan>

### Action Plan:

- Einzelne Elemente nach und nach ersetzen
- Bspw. nur einen Tag die Woche Fleisch essen und dann aber bewusst

# 3. Nachhaltig einkaufen

## - *How to* -

- *Wie viel* kaufe ich von welchem Produkt?
- Wie viel kaufe ich *insgesamt* ein?
- Gibt es eine *verpackungsfreie* Alternative?
- *Woher* kommt das Produkt?
- Ist es die *richtige Jahreszeit* für das Produkt?



Eine sehr schön gestaltete „Führung durch den Supermarkt“ gibt es übrigens hier: <https://www.nabu.de/umwelt-und-ressourcen/ressourcenschonung/einzelhandel-und-umwelt/nachhaltigkeit/21716.html>

# 4. Bücher zum Thema - lesefutter -



*Ilona Koglin & Marek Rohde,  
Und jetzt retten wir die Welt!,  
Kosmos Verlag*



*Louisa Dellert, Mein Herz  
schlägt grün. Weltverbessern  
für Anfänger, KompletMedia  
Verlag*



*Sophia Hoffman, Zero Waste  
Küche, ZS Verlag*