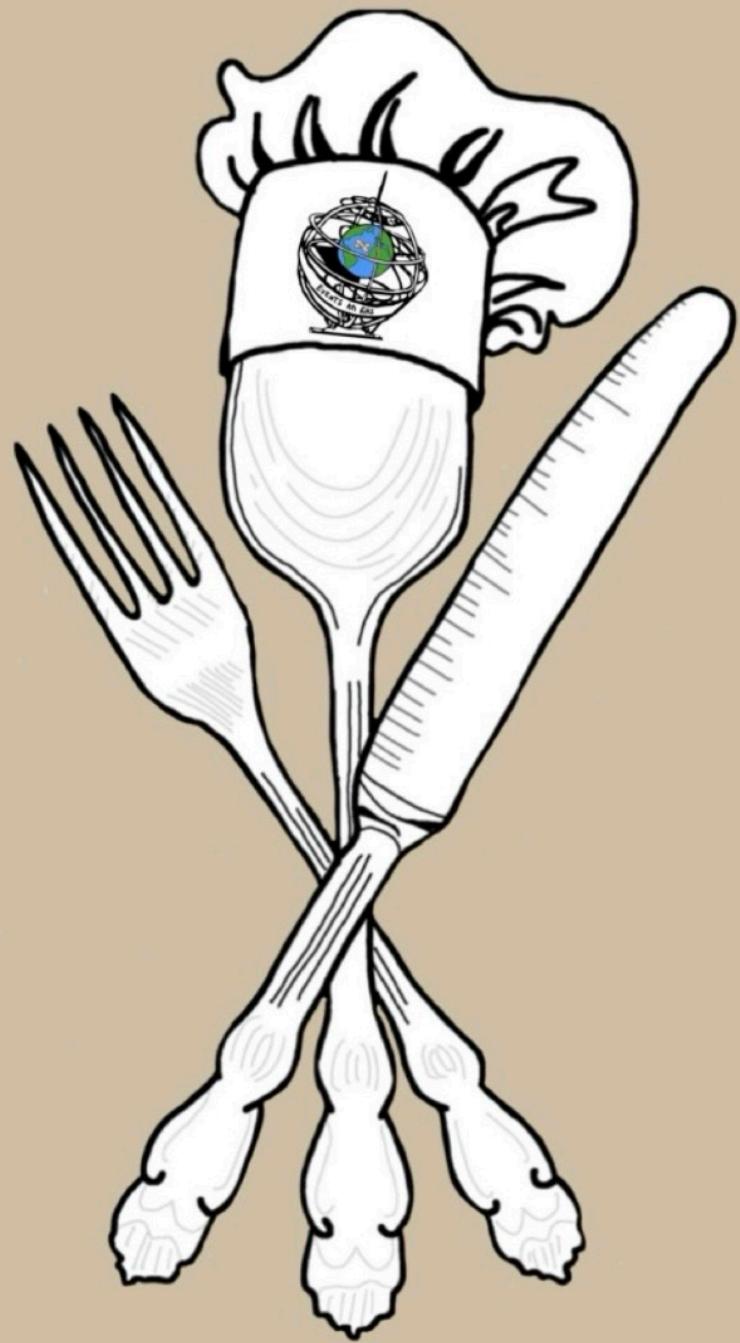


LEBENSMITTEL RETTEN



VERWENDEN STATT VERSCHWENDEN

# FOODWASTE: FAKTEN-CHECK

Statistisch landen **weltweit** rund 19 % aller Lebensmittel in der Tonne. Das sind **1,05 Milliarden Tonnen** Lebensmittel pro Jahr.

Rund **65 %** der Abfälle sind völlig oder teilweise **vermeidbar**.

Den **größten Anteil** haben mit 35 % **Obst und Gemüse**, gefolgt von Brot und Backwaren.

Im Jahr 2014 wurden in deutschen privaten Haushalten ca. **230.000 Rinder** in Form von Wurst- und Fleischwaren in den **Müll** geworfen.

**8-10 %** der menschengemachten **Treibhausgas-Emissionen** gehen auf den Verlust und die Verschwendungen von Lebensmitteln zurück (zum Vergleich: Verkehr circa 15 %).

In der **europäischen Union** fielen im Jahr 2023 rund **58 Millionen Tonnen** Lebensmittelabfälle an.

Jeder **Einzelne** von uns wirft im Durchschnitt **74,5 kg** Lebensmittel **pro Jahr** weg.

In **Einkaufswagen** gefüllt reichten die Lebensmittelabfälle allein für Deutschland im Jahr 2012 **vier mal um den Äquator**.

In ganz **Deutschland** werden jedes Jahr circa **11 Millionen Tonnen** Lebensmittel weggeworfen.

Der **Wert** der weggeworfenen Lebensmittel liegt im Durchschnitt bei **300 € pro Person pro Jahr**.

In **Deutschland** wird jedes **achte** Lebensmittel weggeworfen.

Für **eine Avocado** werden **500 Liter** Wasser verbraucht.  
Für **1kg Äpfel** benötigt man **820 Liter** Wasser.  
Die Produktion von **1kg Brot** verbraucht **1.000 Liter** Wasser.  
Die Herstellung von **1kg Käse** benötigt über **5.000 Liter** Wasser.  
Für **1kg Rindfleisch** werden **15.000 Liter** Wasser benötigt.

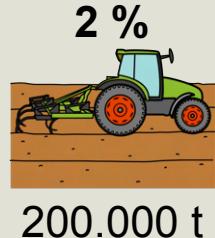
Wirft man all diese Lebensmittel einfach weg, wird auch das kostbare Wasser umsonst verbraucht.

**216 Millionen Kubikmeter Wasser** gehen **weltweit jährlich** durch das Wegwerfen von Lebensmitteln verloren (zum Vergleich: **5x** das Volumen des **Steinhuder Meers**)

# Wir werfen in Deutschland jährlich knapp 11 Millionen Tonnen Lebensmittel weg! Warum ist das so?

## Landwirtschaft

- unperfekte Früchte und Gemüse werden aussortiert
- durch Unwetter zerstörte Erzeugnisse müssen entsorgt werden
- falsche Lagerung oder Schädlingsbefall
- zu geringe Nachfrage am Markt



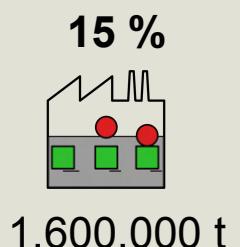
## Handel

- Schäden und Verluste bei Lagerung und Transport
- zu große Bestellmengen
- Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD)
- Produkte entsprechen nicht den Kundenwünschen, z.B. krumme Gurken



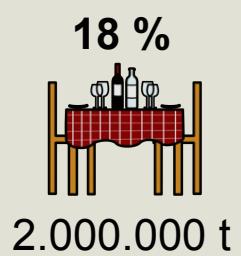
## Verarbeitung

- Überproduktion
- beschädigte Produkte, z.B. während des Transports, durch falsche Lagerung oder technische Fehler in der Produktion
- Ausschussware wird aussortiert, weil sie nicht der Norm entspricht
- zu geringe Nachfrage nach Nebenprodukten wie z.B. Molke oder Knochen



## Gastronomie

- zu große Portionen
- zu viel gekocht (Zahl der Gäste schwer planbar)
- falsche Lagerung
- strenge Hygiene- und Produktvorschriften



## Private Haushalte

- Reste, die eigentlich verwendbar wären, landen einfach so im Abfall
- Nahrungsmittel werden nicht rechtzeitig gegessen, z.B. MHD ist abgelaufen
- es wird zu viel eingekauft
- Lebensmittel werden falsch gelagert
- Lebensmittel „schmecken nicht“



# Die Folgen der Lebensmittelverschwendung...

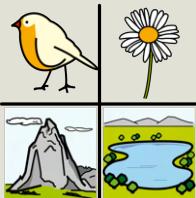
## ÖKONOMISCHE FOLGEN

- **hohe Kosten** durch das Wegwerfen
- wir werfen in Deutschland jährlich Lebensmittel im Wert von über **300 Euro** pro Person weg
- je mehr Lebensmittel verschwendet werden, desto größer ist die Nachfrage nach Lebensmitteln
- je größer diese Nachfrage, desto knapper werden die Anbauflächen weltweit
- Folge: drastischer **Preisanstieg** für Nahrungsmittel
- **Bauern verlieren Geld**, wenn sie ihr Produkt aufgrund angeblicher „Schönheitsmängel“ nicht verkaufen können
- hohe Kosten für die **Müllabfuhr** und **Müllverbrennung**



...betreffen **unseren gesamten Planeten!**

## ÖKOLOGISCHE FOLGEN



- Verschwendung von **Wasser**
- Verschwendung von **Energie**
- unnötiger Ausstoß von **Treibhausgasen** verstärkt den Klimawandel
- unnötiger Einsatz von **Pestiziden, Dünger, Verpackungsmaterialien, Chemikalien** etc.
- Umweltbelastung durch die **Entsorgung**
- Verschwendung von **Land und Boden**
- Verlust an der **Vielfalt** unserer **Tier- und Pflanzenarten**

## SOZIALE FOLGEN



- enorme Belastung des weltweiten **Grundrechtes auf Nahrung** (die steigenden Lebensmittelpreise kann sich nicht jeder leisten)
- Verschwendung von Lebensmitteln, während vor allem die **Menschen im Globalen Süden hungern müssen** (die in Europa und Nordamerika weggeworfenen Lebensmittel würden 3x ausreichen, um alle Hungernden der Welt zu ernähren)
- **Kleinbauern** im Globalen Süden **verlieren ihr Land** für den Anbau unserer Lebensmittel, die wir anschließend wegwerfen
- Folge: **Ernährungsunsicherheit**, denn auf diesen Flächen könnten die Menschen ihre eigenen Lebensmittel anbauen
- und schließlich ist es auch eine **Frage der Würde**: Tiere und Pflanzen sind nur noch ein Rohstoff? Welchen Wert messen wir unseren Lebensmitteln bei?

# Was können wir tun?

## MHD ≠ Wegwerfdatum

Produkte sind meist auch nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum genießbar.  
Tipp: Auge-Nase-Mund-Check, d.h. schaue, rieche, schmecke!

## Achtung: Bei „Zu verbrauchen bis...“

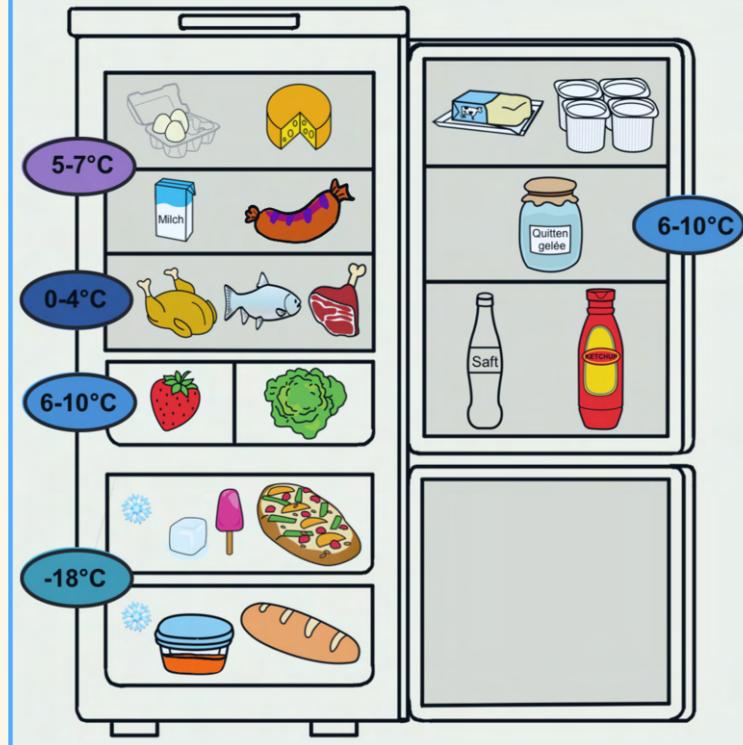
Das Verbrauchsdatum auf leicht verderblichen Lebensmitteln, wie z.B. Fleisch, sollte eingehalten werden und die Produkte nach dessen Ablauf nicht mehr verwendet werden!

## Richtig einkaufen

- Nur mit Plan einkaufen!
- Nicht hungrig einkaufen!
- Saisonal und regional kaufen!
- Auch „hässliches“ Obst und Gemüse kaufen!

## Kalt ist nicht gleich kalt

Der Kühlschrank hat unterschiedliche Temperaturzonen. Sortiere deine Lebensmittel passend ein! Das verlängert ihre Haltbarkeit.  
Tipp: Optimale Einstellung = 7°C



## Richtig lagern

- Bananen nicht neben Obst und Gemüse lagern!
- Käse muss atmen können, also nicht luftdicht verschließen!
- Heimische Früchte mögen es kühl, tropische Früchte lieber warm!
- Champignons sofort von Plastikfolie befreien!
- Brot in den sauberen Brotkasten!
- Zwiebeln und Kartoffeln mögen es dunkel und kühl, sollten jedoch getrennt gelagert werden!

## Restlos genießen

- Den Teller nicht zu voll machen!
- Reste im Restaurant einpacken lassen!
- Gemeinsam essen, so bleibt aus Großpackungen nicht so viel übrig!
- Reste, die am Ende doch anfallen, mit Hilfe einfacher Rezepte verwerten!

**Auf den folgenden Seiten findest du für jeden Monat des Jahres Ideen für deine kreative Resteküche zu Hause.**

**Viel Spaß beim Ausprobieren unserer Lieblingsrezepte!**



# Bananenbrot

## **Zutaten** (für ein Brot):

- 3 reife Bananen
- 80 ml neutrales Öl (z.B. Sonnenblumenöl)
- 110 g brauner Zucker (Rohrzucker auch möglich)
- 2 Eier (Gr. M)
- 200 g Weizenmehl (Type 405)
- 3 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 Vanilleschote (Vanilleextrakt oder Vanillezucker ist auch okay)
- 1 Prise Zimt

Außerdem: etwas Butter für die Form

## **Zubereitung:**

Bananen zerstampfen und mit den flüssigen Zutaten vermengen.

Trockene Zutaten nacheinander in den Teig einarbeiten.

Für 55 Minuten im vorgeheizten Ofen mit 180°C Ober-/Unterhitze backen.



**Guten Appetit :-)**



# Kartoffelsuppe

## Zutaten: (für 4 Portionen)

1kg Kartoffeln  
1 Bund Suppengrün  
1 Zwiebel  
2 EL Butter  
1 Liter Gemüsebrühe  
100 ml Sahne

Salz und Pfeffer  
frische Petersilie  
Optional:  
4 Wiener Würstchen

## Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Suppengrün (Möhren, Sellerie, Porree, Petersilie) putzen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Alles in einen Topf geben, mit Brühe übergießen, einmal aufkochen und 20-25 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Anschließend alles mit dem Mixstab pürieren und mit der Sahne und Salz und Pfeffer abschmecken.

Zwiebeln klein schneiden und in der Pfanne anschwitzen (möglich: klein geschnittene Würstchen knusprig anbraten).

Tipp: Mit frischer Petersilie, Zwiebeln und Würstchen servieren.

Guten Appetit :-)





# Brotchips

## **Zutaten:**

Brot/Baguette/Brötchen (hell und/oder dunkel)

Olivenöl

getrocknete Kräuter nach Wahl (z.B. Rosmarin)

Gewürze nach Wahl (z.B. Paprika, Knoblauch)

Salz

## **Zubereitung:**

Brot, Baguette und/oder Brötchen in dünne Scheiben schneiden und in einer großen Schüssel mit Olivenöl vermengen. Kräuter, Gewürze und Salz nach eigenem Geschmack hinzufügen und gründlich vermengen.

Die Brotscheiben in einer einzelnen Schicht auf ein Backblech mit Backpapier legen. Die Scheiben so lange bei ca. 200°C backen, bis sie goldbraun und knusprig sind. Die Backzeit hängt von der Dicke der Scheiben ab, sie beträgt meist zwischen 5-10 Minuten. Chips abkühlen lassen und genießen.

Tipp: Chips beim Backen stets im Auge behalten.



**Guten Appetit :-)**



# Apfelmus



## Zutaten (für 3 große Weckgläser):

2 kg Äpfel  
2 El Zucker  
1/4 l Apfelsaft

etwas Zitronensaft  
Zimt (gemahlen)

## Zubereitung (30 min):

Äpfel schälen, achteln und vom Kerngehäuse entfernen. In einem Kochtopf 2 gestrichene Esslöffel Zucker schmelzen, bis er karamellisiert (ca. 2 Minuten).

Dann Apfelspalten dazu geben und bei reduzierter Hitze kräftig herumrühren, bis sich der karamellisierte Zucker etwas vom Topfboden löst (ca. weitere 1-2 Minuten). Dann Apfelsaft dazu gießen, Deckel drauf und kochen bis die Äpfel völlig weich sind.

Dann mit dem Mixer zu Püree vermixen. Für die endgültige Konsistenz ggf. noch etwas Apfelsaft dazugießen.

Zum Schluss mit Zucker, Zitronensaft und Zimt abschmecken.



Guten Appetit :-)



# Beeren-Bananen-Smoothie

## Zutaten:

2 reife Bananen  
200 g gemischte Beeren (frisch oder tiefgekühlt)  
250 ml Joghurt (Natur oder Vanille)  
200 ml Milch (alternativ auch Hafermilch)  
1-2 EL Honig oder Agavendicksaft

Optional: 1 Teelöffel Vanilleextrakt

1 Prise Zimt  
Eiswürfel

## Zubereitung:

Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden.  
Frische Beeren waschen oder TK-Beeren auftauen.  
Bananen und Beeren vermischen.  
Den Joghurt und die Milch hinzufügen und alles vermixen.  
Zum Schluss den Honig oder Agavendicksaft hinzufügen, um die Süße anzupassen.

Tipp: Nun kannst du alles hinzufügen, was du noch hinzufügen willst.

Guten Appetit :-)





# Bananeneis & gefrorene Trauben

## Zutaten:

10 Bananen  
1 Pckg. Vanillezucker  
1 Zitrone (Zitronensaft)

Trauben (rot/grün)

## Zubereitung:

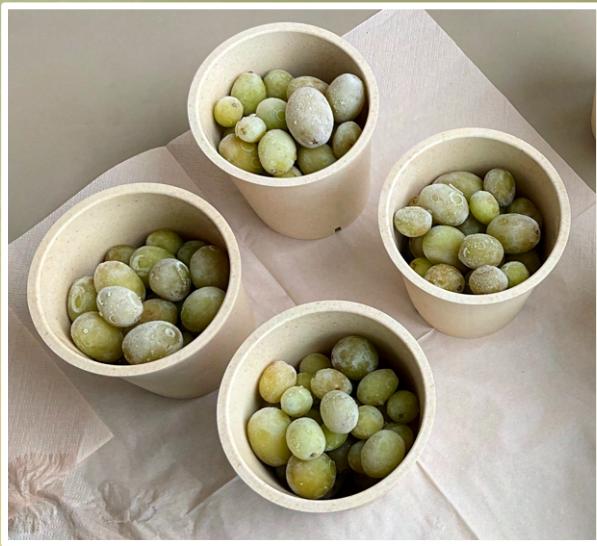
Bananen kleinschneiden.

Nun die Bananen für ca. 1 Stunde gefrieren.

Alles mit Vanillezucker und Zitronensaft mischen und im Mixer zu einer Masse pürieren. Zum Schluss alles noch einmal für eine Nacht ins Gefrierfach stellen. Fertig ist euer Bananeneis.

Die Trauben waschen, von der Rebe abziehen und für ca. 2-3 Stunden ins Gefrierfach legen.

Vorsicht: Die Eistrauben können süchtig machen ;-)



Guten Appetit :-)





# Mozzarella im Toastmantel

## **Zutaten:**

8 Scheiben Toastbrot  
2 Kugeln Mozzarella  
4 TL Pesto  
4 Eier  
Salz, Pfeffer

4 EL Milch  
8 EL Mehl  
4 EL geriebener Parmesan  
10-14 EL Olivenöl  
+ Salat (optional)

## **Zubereitung:**

Mozzarella in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.  
4 Brotscheiben mit je 1 TL Pesto bestreichen und mit dem Mozzarella belegen, dabei etwas Rand freilassen, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.  
Übrige Brotscheiben darauflegen und die Brote zusammendrücken.  
Eier und Milch mit etwas Salz und Pfeffer verquirlen.  
Brote in eine flache Schale legen, mit der Eiermilch übergießen und kurz einziehen lassen, dabei ab und zu wenden. Mehl und Parmesan mischen, Brote darin wenden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die Brote darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite circa 4 Minuten goldbraun braten, dabei vorsichtig wenden.

Tipp: Als Beilage eignet sich ein knackiger grüner Salat mit z.B. Rucola, Tomaten, Basilikum und einem Kräuterdressing.

**Guten Appetit :-)**





## Pizzabrotchen

**Zutaten** (Portion für 2 Personen):

3 Brötchen  
1 Frühlingszwiebel  
1/2 Paprika  
100 g Schmand  
25 g Sahne  
100 g geriebener Gouda

Salz und Pfeffer

Optional:

50 g Kochschinken  
50 g Salami

**Zubereitung:**

Paprika und Frühlingszwiebel waschen und in kleine Würfel schneiden.

Gemüse und ein bisschen vom geriebenen Gouda in einer Schüssel vermischen und Salz und Pfeffer dazu geben.

Brötchen halbieren, Schmand drauf schmieren und ein EL Gemüse-Käsemischung auf die Brötchenhälften geben.

Die Pizzabrotchen bei 200°C Umluft für ca. 12 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Man kann weitere Sachen nach Geschmack hinzufügen, wie z.B. Thunfisch, Oliven, ...

**Guten Appetit :-)**





## Apfelmuffins

### Zutaten:

250 g Äpfel

260 g Mehl Typ

1 Ei

1 Pckg. Backpulver

1,5 TL Zimt

80 g gehackte Walnüsse

1 Pckg. Vanillezucker

150 g (brauner) Zucker

100 ml Öl/Butter

250 ml (Butter)milch

### Zubereitung:

Das Mehl in eine Schüssel sieben und mit dem Backpulver und Zimt vermischen und die gehackten Nüsse hinzugeben.

Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Stücke schneiden.

Das Ei in eine Schüssel schlagen, mit einer Gabel verquirlen und mit Zucker, Öl, Milch und dem Vanillezucker mischen.

Die Mehlmischung hinzufügen und zuletzt die Äpfel unterheben.

Jeweils eine Walnusshälfte in die Muffinform legen, Teig einfüllen und für ca. 20 Minuten bei 200°C backen.



Guten Appetit :-)



# Kürbissuppe

## **Zutaten: (für 6 Portionen)**

1 Hokkaidokürbis  
600 g Möhren  
1 Zwiebel  
2 EL Butter  
1 Liter Gemüsebrühe  
500 ml Kokosmilch

Salz und Pfeffer  
Sojasauce  
frische Petersilie

## **Zubereitung:**

Kürbis, Möhren und Zwiebel schälen und würfeln, in Butter andünsten.

Mit der Brühe aufgießen und etwa 15-20 Minuten weich kochen.

Dann sehr fein pürieren, eventuell durch ein Sieb streichen.

Die Kokosmilch unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Sojasauce abschmecken und noch einmal erwärmen. Mit frischer Petersilie servieren.

Tipp: Dazu passen aufgebackene Brötchen oder Baguette in Scheiben geschnitten.

**Guten Appetit :-)**





## Fruchtcrumble

### Zutaten:

400 g Mehl  
200 g Zucker  
200 g Butter  
1 Pckg. Vanillezucker  
1/2 Zitrone (Saft)

Früchte nach Wahl (z.B.  
Mirabellen, Aprikosen,  
Pflaumen, Stachel-  
beeren, Rhabarber oder  
Äpfel)

Außerdem: etwas Butter für die Auflaufform

### Zubereitung:

Butter, Zucker, Mehl und den Zitronensaft zu einem Streuselteig kneten, entweder mit dem Knethaken des Mixers oder mit den Händen.

Die Früchte in eine gefettete Auflaufform geben.  
Die Streusel über Früchte verteilen.

Den Crumble nun für ca. 30 Minuten im Ofen bei 200 °C (Ober- und Unterhitze) backen.

Tipp: Serviere den noch warmen Crumble mit frischer Schlagsahne und/oder einer Kugel Vanilleeis.

Guten Appetit :-)





# Omas Hühnersuppe

## Zutaten:

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| 3 Hähnchenschenkel                               | 1 Bund Petersilie                 |
| 2 große Möhren                                   | 1 TL Kurkumapulver                |
| 1 Stange Lauch                                   | 2 Pimentkörner                    |
| 1 Stück Knollensellerie                          | Wasser/Salz/Pfeffer (nach Bedarf) |
| 175 g Suppennudeln<br>(Muscheln, Sternchen etc.) |                                   |

## Zubereitung:

Zur Vorbereitung die Hähnchenschenkel waschen. Das Suppengrün (Möhren, Sellerie und Lauch) waschen und kleinschneiden. Einen großen Topf mit kaltem Wasser füllen, die Hähnchenschenkel hineinlegen und zum Kochen bringen. Die Kochzeit variiert je nach Größe der Schenkel, bei normal großen beträgt die Kochzeit zwischen 30 und 40 Minuten. Nach der Kochzeit die Schenkel rausnehmen. Nun das kleingeschnittene Gemüse samt den Nudeln in den Topf geben und einmal aufkochen. Danach den Herd auf halbe Hitze stellen. Jetzt die zwei Pimentkörner hinzugeben, die am Ende wieder entnommen werden (findet man schnell wieder, da diese meist oben schwimmen). In der Zwischenzeit das gar gekochte Fleisch vom Knochen lösen und zerfasern. Nach ca. 10-15 Minuten das Fleisch zurück zum Gemüse in die Suppe geben. Die Suppe noch einmal richtig aufkochen lassen und mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken. Je nach Belieben noch Flüssigkeit hinzufügen und mit Hühnerbrühe abschmecken. Erst kurz vor dem Servieren nach Belieben gehackte Petersilie hinzufügen.

**Gesamtzeit:** 1 Stunde, 25 Minuten

**Arbeitszeit:** 25 Minuten

**Kochzeit:** 1 Stunde

Guten Appetit :-)





**Eine Aktion des Jahres 2025  
von Schüler:innen der  
Event-AG des Gymnasiums  
Anna-Sophianeum.**

**Namen der Mitwirkenden:**

Hiba Abdelwahab, Damla Ay, Lina Blau, Mahreen Butt,  
Lara Frank, Eliah Gorslar, Zeinab Hawari, Tabea Linnert,  
Pia Lommatzsch, Emma Richter, Lea Spitzer  
Unter der Leitung von Christiane Droz

**Ein herzliches Dankeschön geht außerdem an:**

Die Schüler:innen des Projektes „Foodsharing gegen Foodwaste“ unserer Projektwoche 2025,  
Frau Jennifer Winter (foodsharing Schöningen),  
Herr René Harting (Inhaber Marktkauf Schöningen),  
Frau Katharina Durow (Filialleitung Penny Schöningen),  
Nadine Kummert (Helmstedter Tafel e.V.)

**Inspiriert, unterstützt  
und gefördert durch:**



Gefördert durch



**Deutsche Stiftung  
für Engagement  
und Ehrenamt**

mit Mitteln des



**Bundesministerium für  
wirtschaftliche Zusammenarbeit  
und Entwicklung**