

Lebensmittelverschwendung vermeiden

Wie Verbraucher die Landwirtschaft

beeinflussen

Wer wirft wie viele Lebensmittel* weg?

* darunter auch nicht essbare Bestandteile, wie beispielsweise Knochen, Nuss- und Obstschalen.

Stand von 2022 !!!!!



Lebensmittelabfälle in Deutschland – Bezugsjahr 2022
Quelle: Umweltbundesamt, 2024

Alle abgebildeten Zahlen sind gerundet. Das erklärt den Unterschied zwischen der Gesamtmenge der Lebensmittelabfälle und der Summe der Abfälle aus den Sektoren.



Quelle: BMLEH

Über 18 Mio. Tonnen Nahrungsmittel landen in Deutschland jährlich im Abfall (Stand: 2025)

129

KG pro Person (2025)

10 Mio. Tonnen vermeidbarer Abfall

Dies entspricht fast einem Drittel des aktuellen Nahrungsmittelverbrauchs Deutschlands (54,5 Mio. t)

8 Mio. Tonnen unvermeidbare Lebensmittelabfälle

z.B. Atmungs-, Kühl-, Koch-, Säuberungs- und Schnittverluste, inklusive Knochen

[WWF-Studie-Das-grosse-Wegschmeissen.pdf](#)

Lebensmittelverschwendung privater Haushalte

86



der Haushalte werfen Lebensmittel weg, die noch verwertbar gewesen wären.

Wer wirft häufiger und schneller weg?



Warum werfen wir alle so viel weg:

Weil wir oft mehr kaufen als wir eigentlich brauchen!

Wir lassen uns beim Einkaufen verführen!

Das heißt:

Die Waren sehen gut aus und wir wollen sie haben.

Wir kaufen zu große Packungen, können aber nicht alles verwerten.

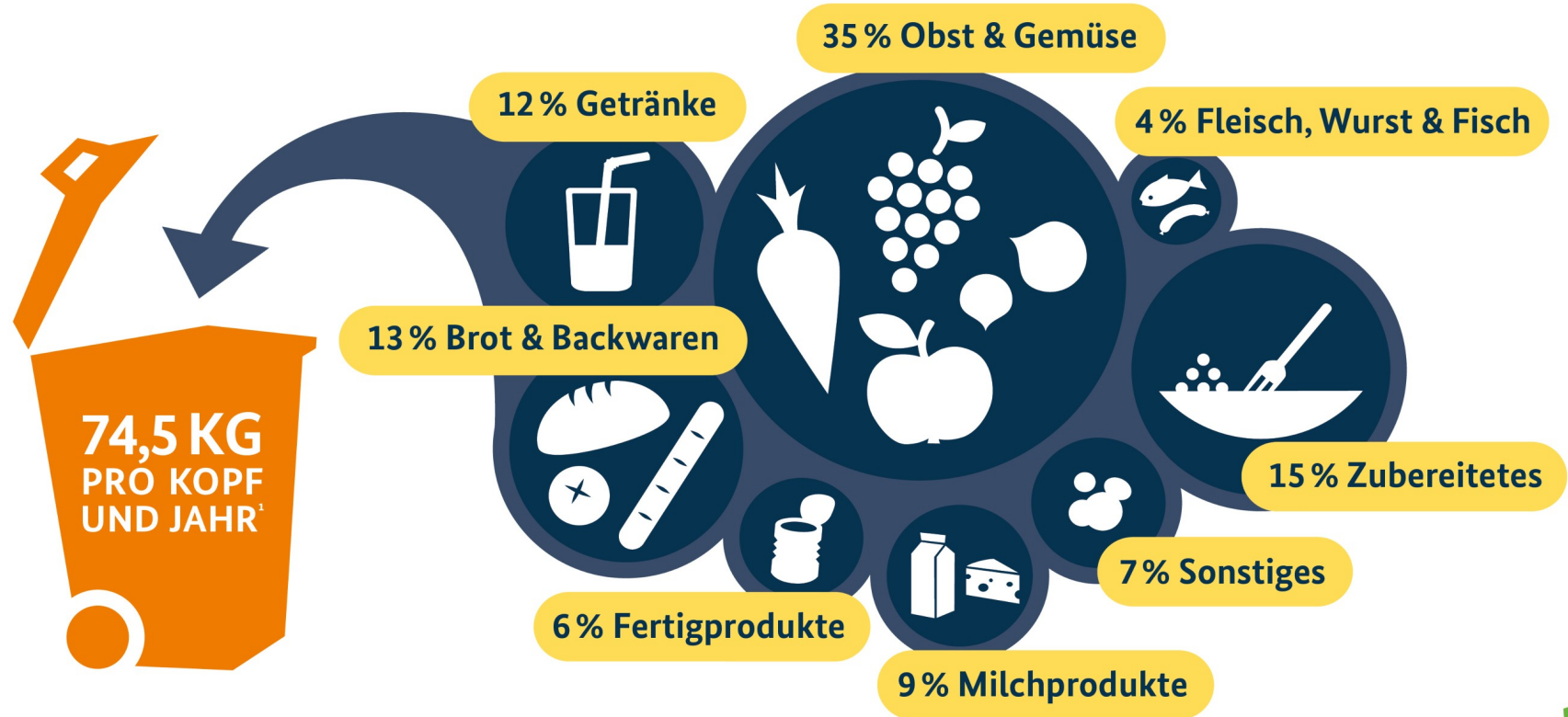
Wir werfen die Lebensmittel weg und prüfen vorher nicht:

Sind sie noch genießbar?

Was wird häufiger weggeworfen?

Welche Lebensmittel werfen wir weg?

Je gesünder, desto mehr wird weggeworfen



Anteil der verschiedenen Lebensmittel an den vermeidbaren Lebensmittelabfällen.
Eigene Darstellung nach GfK (2021): Systematische Erfassung des Lebensmittelabfalls der privaten Haushalte in Deutschland.

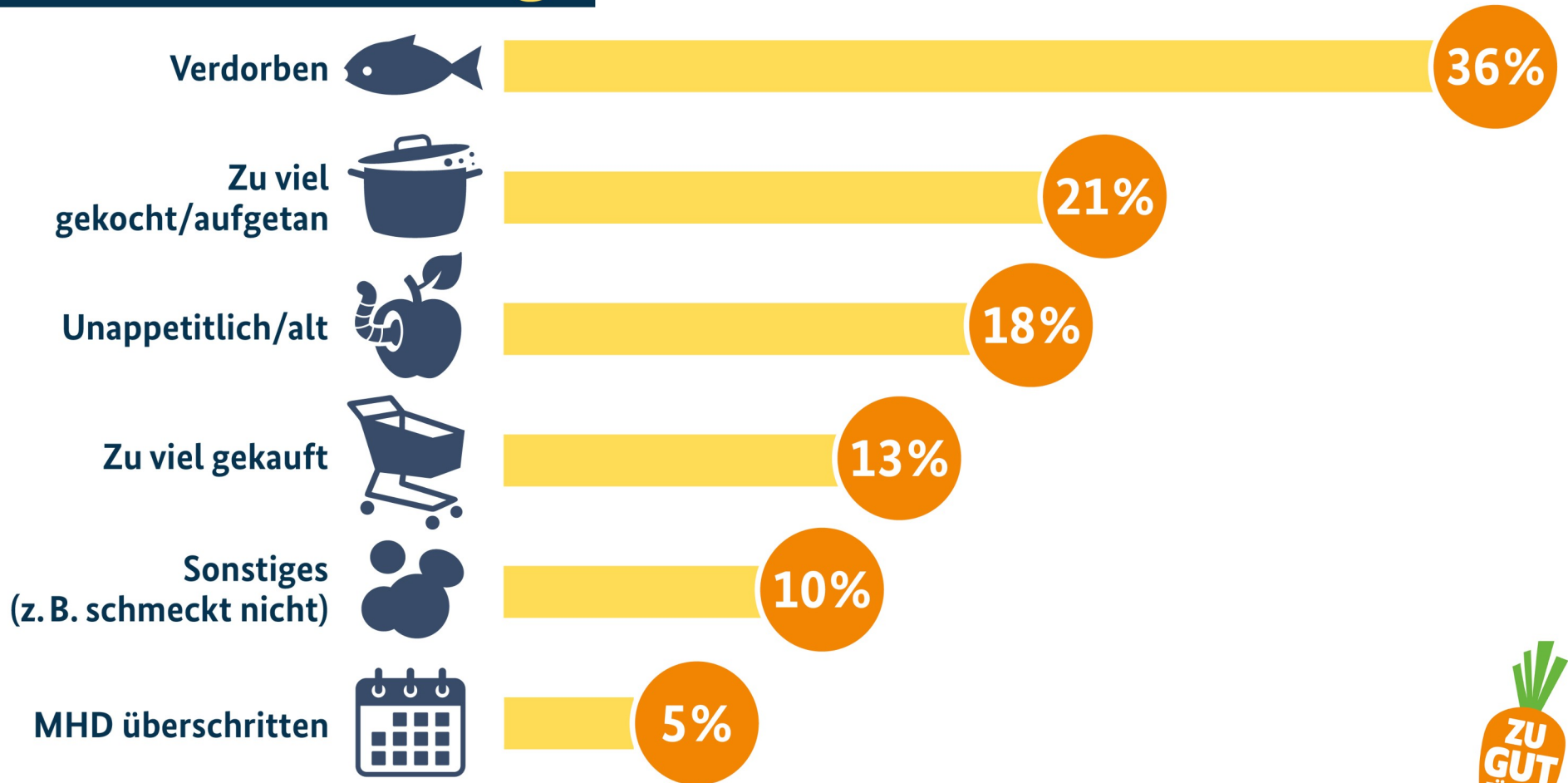
Ungenauigkeiten entstehen durch Rundungen.

¹ Angegeben ist die vom Umweltbundesamt veröffentlichte Pro-Kopf-Menge der Lebensmittelabfälle in den privaten Haushalten in Deutschland für das Jahr 2022 (Quelle: Umweltbundesamt, 2024). In dieser Zahl sind neben vermeidbaren auch nicht vermeidbare Lebensmittelabfälle wie Obstschalen, Blätter oder Kaffeesatz enthalten. Dies ist in der Erhebung der GfK 2021 nicht der Fall.



Quelle: BMLEH

Warum werfen wir Lebensmittel weg?



Gründe für die Entstehung vermeidbarer Lebensmittelabfälle (Ungenauigkeiten entstehen durch Rundung), eigene Darstellung;
Quelle: Systematische Erfassung des Lebensmittelabfalls der privaten Haushalte in Deutschland 2020. GfK (2021)



Was wird aufgrund des MHD weggeworfen?



Anteile der Produktgruppen in Prozent innerhalb des Wegwerfgrunds Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD), eigene Darstellung;
Quelle: Systematische Erfassung des Lebensmittelabfalls der privaten Haushalte in Deutschland 2020. GfK (2021)



Auswirkung der Verschwendung

**System reagiert auf Nachfrage mit Überproduktion,
das hat zur Folge:**

Mehr Flächenverbrauch

Mehr Energie für Erzeugung und Transport

Mehr Pestizide und Mineraldünger

Weniger Verschwendung hätte zur Folge:

Wasserschutz

Bodenschutz

Diversitätsschutz

Klimaschutz

Weniger CO² – Ausstoß



48
Mio. Tonnen
CO²

Weltweit

- Jährlich gehen weltweit rund 1/3 aller produzierten Lebensmittel verloren – über **eine Milliarde Tonnen**.
- Weggeworfene Lebensmittel verursachen unnötige Treibhausgase und verschlechtern die Klimabilanz.
- Besonders Fleisch- und Milchprodukte sind ressourcen- und emissionsintensiv.
- Durch Überproduktion und Exportstrukturen leiden ärmere Länder trotz globalem Überfluss weiter an Hunger.

Weniger Lebensmittelverluste bieten Chancen!



Wir brauchen wieder Wissen und Bewusstsein, darüber, wie sich Verschwendung vermeiden lässt!



- Nur nach Bedarf einkaufen - Einkaufszettel
- Nicht hungrig zum Einkaufen gehen
- Menge der Zutaten planen
- Auch krummes Gemüse ist Gemüse
- Mindesthaltbarkeitsdatum sagt nichts darüber aus, ob etwas genießbar ist – eigene Sinne benutzen
- Speisekammer regelmäßig ausmisten und Reste-Menüs zaubern
- Im Restaurant nicht Gegessenes einpacken lassen
- Bei Partys Reste mitnehmen
- Lebensmittel richtig lagern
- Lebensmittel verarbeiten und haltbar machen z.B. einfrieren

WAS KANNST DU TUN?

- Wirf so wenig Lebensmittel weg wie möglich
- Gönn dir mehr frisches Obst und Gemüse und iss öfter vegetarisch
- Greife zu regionalen und saisonalen Lebensmitteln
- Genieße besseres Fleisch, dafür weniger
- Gönn dir Fisch als Delikatesse, aber nicht jeden Tag
- Bevorzuge zertifizierte Lebensmittel, am besten Bio
- Sei kreativ beim Kochen und verwende Reste für neue Kreationen

TIPPS

1.

Apps

- toogoodtogo.com
- etepetete-bio.de
- foodsharing.de
- restegourmet.de
- leftovercooking.de

2.

Reste Kochbuch

- WWF „Der beste Rest“
- UTOPIA.de
- Liste mit den zehn besten Büchern

3.

Gute Infos im Netz

- UTOPIA.de
- [Zu gut für die Tonne.de](http://Zu_gut_für_die_Tonne.de)
- Welthungerhilfe.de

„Essen gehört auf den Teller, nicht in die Tonne.“

SCHÖNER NEBENEFFEKT

Viel Geld sparen



Durchschnittlich 3 Euro pro „gerettetes“ Kilo

129

KG pro Person (2025)

= jährlich 387 Euro pro Person!

**VIELEN DANK
FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!**

www.schweinfurt.bund-naturschutz.de

Kreisgruppe Schweinfurt

Friedrichstraße 1

97421 Schweinfurt

Tel.: 09721/185353

Handy: 0151 2226 6908

Referentin: Ute Höfner