



Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg

LEBENSMITTELRETTER

Materialien zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung



MLR

Interessierte Verbraucherinnen und Verbraucher können beim [Landeszentrum für Ernährung](#) Hintergrundwissen und alltagstaugliche Umsetzungsvorschläge zur Lebensmittelwertschätzung und Vermeidung von Lebensmittelverschwendung abrufen. Dort finden sich z. B. Informationen zum [Unterschied zwischen Haltbarkeits- und Verbrauchsdatum](#), [wie Lebensmittel richtig lagern](#) sowie [weitere wertvolle Küchentipps](#).

Darüber hinaus hat das Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz eine Liste von geeigneten Materialien für die Verbraucherkommunikation zusammengestellt. Diese können zum Beispiel für einen Infostand genutzt werden oder als Anlass, mit Verbraucherinnen und Verbrauchern in den direkten Austausch zu kommen. Bastelbögen oder Malvorlagen bieten schon den Kleinsten die Möglichkeit, die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung spielerisch zu erfassen. Materialvorschläge für die Primar- und Sekundarstufe runden die Auflistung ab.

Folgende exemplarischen Unterlagen können bei den jeweiligen Anbietern kostenlos bestellt oder heruntergeladen werden:

Poster

„Welche Folgen hat die Verschwendung?“, „Was werfen wir weg?“, „Was kann ich dagegen tun?“ und mehr, Zu gut für die Tonne!

Wie lange können Lebensmittel über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus verzehrt werden?, Tafel Deutschland

Flyer zum Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum

Wie lagern Lebensmittel richtig?, Landeszentrum für Ernährung

Zum richtigen Umgang mit Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum, Zu gut für die Tonne!

Wie lange sind Lebensmittel haltbar?, Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung

Wie lange können Lebensmittel über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus verzehrt werden?, Tafel Deutschland

So erkennen Sie, ob Lebensmittel noch gut sind, Verbraucherzentrale Hamburg

Resteverwertung von Lebensmitteln

Verschiedene Reste-Rezeptkarten, Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

Resterezepte der Regionalkampagne Natürlich. VON DAHEIM, Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

Resteverwertung von A-Z, Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

Lagerungs-ABC, Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen

Testen Sie Ihr Wissen

Quiz des Landesentrums für Ernährung:

"Sind Sie ein Lebensmittelretter?" (direkt [Online spielen](#) oder [Quizkarten zum Ausdrucken](#) (pdf) herunterladen)

Quiz der Verbraucherzentrale Baden-Württemberg:

[Kann ich das noch essen?](#)

Saisonalender

Saisonkalender, Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

Saisonkalender, Bundeszentrum für Ernährung

Saisonkalender, Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung

Infobroschüren

5 Tipps für Lebensmittelretter, Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

10 goldene Regeln gegen Lebensmittelverschwendung, Zu gut für die Tonne!

Lebensmittellagerung im Haushalt – Empfehlungen für die Lagerdauer und Lagerbedingungen, Bundeszentrum für Ernährung

Lebensmittel einfrieren – Empfehlungen für die Lagerdauer, Bundeszentrum für Ernährung

Leitfaden „Lebensmittel retten – aber sicher!“, Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

Aufkleber/Postkarten

Kartoffel, Brot, Apfel, Käse, Zu gut für die Tonne!

Ausgewählte Apps

(zu beziehen über Google Play Store oder App Store von Apple)

- **Saisonkalender, Bundeszentrum für Ernährung:** Der praktische Einkaufsberater listet für den jeweils aktuellen Monat automatisch alle Gemüsearten und Früchte auf, die gerade Haupterntezeit haben. Die App gibt außerdem einen Überblick, wie sich das Marktangebot der ausgewählten Obst- und Gemüsearten über das gesamte Jahr verteilt.
- **Zu gut für die Tonne-App, Zu gut für die Tonne!:** Die App bietet Rezepte für die kreative Resteküche und ist ein kostenfreies Angebot des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL). Sie gibt Tipps zum Einkauf, zur richtigen Aufbewahrung und Verwertung von Lebensmitteln. Ein Einkaufsplaner bringt Übersicht in den Supermarktbesuch und hilft dabei, Mengen richtig einzuschätzen und Zeit im Geschäft zu sparen.
- **Restegourmet-App:** Die App bietet zahlreiche Resterezepte auf Basis der eingegebenen Zutaten an. Zwei weitere Funktionen ermöglichen einen Überblick über die eigene Vorratshaltung und das Erstellen einer Einkaufsliste.
- **„Grünzeit“, Saisonkalender der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein:** Die elektronische Einkaufshilfe zeigt auf einen Blick, wann Erdbeeren, Kopfsalat, Spargel & Co. hierzulande im Freien reifen. Anhand von fünf Symbolen wie beispielsweise einer grün unterlegten Sonne für den Freilandanbau, einer gelben Lagerkiste oder einem rot unterlegten Treibhaus lässt sich schnell erkennen, in welchen Monaten das Obst und Gemüse draußen wächst, aus dem Treibhaus oder dem gekühlten Lager kommt.

- **Von Daheim-App:** Im Rahmen der Regionalkampagne des Ministeriums für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg „Von Daheim“ hilft die App dabei, schnell und einfach hochwertige Produkte und Spezialitäten von Anbietern aus Ihrer Region zu finden. Schnelles Finden von Hofläden in der Nähe oder an einem bestimmten Ort mit Umkreissuche, Navigation zum gewählten Hofladen mit Routenplaner. Alle Angaben der Hofläden in der App wurden durch das Land Baden-Württemberg geprüft.
- **Mundraub App:** Ein Pflückatlas für öffentliches Obst. Fundorte können in die Karte eingetragen werden. Das Obst ist dann offiziell freigegeben zum Pflücken.
- **UXA – Die Foodsharing-App:** Mit der App können übergebliebene Lebensmittel einfach abgegeben und abgeholt werden. Die Spenderin/der Spender macht mit dem Smartphone ein Foto vom Produkt und stellt es zur Abholung in die App.
- **Too Good To Go:** Überproduzierte Lebensmittel und Speisen von Restaurants, Bäckereien, Supermärkten usw. können zu einem reduzierten Preis gekauft werden.

Materialien für Kinder

[Bastelbogen Kühlschrank, Zu gut für die Tonne!](#)

[Kühlschrank-Sticker, Zu gut für die Tonne!](#)

[Kindergeschichte „Spaghetti zum Frühstück“](#), Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz des Saarlandes

Anregungen für Grundschulen

[Lebensmittel schützen – der Umwelt nützen](#), Landeszentrum für Ernährung

[Lebensmittel sind so wertvoll – Kleine Forscherinnen und Forscher retten Bananen](#), Landeszentrum für Ernährung

[Unterrichtsmaterialien zu Nachhaltigkeit und Lebensmittelverschwendung](#) Landeszentrum für Ernährung

[Ich, Du, Wir gegen Lebensmittelverschwendung - Unterrichtsmaterial zur Messung von Tellerresten in der Schulmensa](#), Landeszentrum für Ernährung

[Wir retten Lebensmittel! Unsere Ideen und Tipps...](#), Landeszentrum für Ernährung

[Schulmaterial Klassen 3-6, Zu gut für die Tonne!](#)

[Unterrichtsmaterialien für die Primarstufe](#), Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

[Kindergeschichte „Spaghetti zum Frühstück“](#), Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz des Saarlandes

Unterrichtsmaterialien rund um Lebensmittelwertschätzung Klassen 1-6, Restlos glücklich e. V.:
Verwenderich

Bildungsprojekt „Lebensmittelfreunde“, Unterrichtsmaterialien für die 2. und 3 Klassen,
Kompetenzzentrum für Ernährung Bayern

Anregungen für weiterführende Schulen

Schulmaterial Klassen 7-9, Zu gut für die Tonne!

Ich, Du, Wir gegen Lebensmittelverschwendung - Unterrichtsmaterial zur Messung von Tellerresten in
der Schulmensa, Landeszentrum für Ernährung

Wir retten Lebensmittel! Unsere Ideen und Tipps..., Landeszentrum für Ernährung

Unterrichtsmaterialien zu Nachhaltigkeit und Lebensmittelverschwendung Landeszentrum für
Ernährung

Unterrichtsmaterialien für die Sekundarstufe, Verbraucherzentrale Baden-Württemberg

Unterrichtsmaterialien rund um Lebensmittelwertschätzung Klassen 1-6, Restlos glücklich e. V.:
Verwenderich

Sonstiges

Lebensmittel-Infoblätter, Bundeszentrum für Ernährung

Speisereste aus dem Restaurant mitnehmen, Verbraucherzentrale NRW e. V.

Beispiele für Initiativen gegen Lebensmittelverschwendung

Foodsharing

Die Foodsharing-Initiative wurde 2012 gegründet. Sie setzt sich für einen verantwortungsvollen Umgang mit Ressourcen und ein nachhaltiges Ernährungssystem ein. Oberstes Ziel ist es, die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren. Die ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter retten und verteilen kostenlos noch genießbare Lebensmittel, z. B. über **Fairteiler**. Dies sind Regale oder Kühlschränke, die man kostenfrei mit Lebensmitteln bestücken oder aus denen man kostenlos Lebensmittel entnehmen kann und die allen Menschen öffentlich zur Verfügung stehen. Die Initiative bietet auch Workshops, Kochevents, Vorträge und Diskussionsrunden an. Groß geschrieben wird auch die Vernetzung mit anderen Nachhaltigkeitsinitiativen, z. B. über Tauschläden, Urban-gardening-Aktionen, Repair-Cafés usw. In **Foodsharing-Cafés** werden gerettete Lebensmittel angeboten. Das erste Foodsharing-Café in Deutschland ist die [Raupe Immersatt in Stuttgart](#)

Ernteprojekt „Gelbes Band“

Mit dem Ernteprojekt "Gelbes Band" gewann der Landkreis Esslingen 2020 den „Zu gut für die Tonne!“ – Bundespreis in der Kategorie Landwirtschaft und Produktion. Obstbäume oder Sträucher, die mit dem „Gelben Band“ gekennzeichnet sind, dürfen kostenlos und ohne Rücksprache von jedem für den Eigenbedarf geerntet werden. Die Aktion sorgt dafür, dass in Deutschland mehr Obstbäume abgeerntet und dadurch mehr Obst verwertet wird.

Rettermarkt Mannheim

In diesem besonderen Supermarkt im Mannheimer Stadtteil Lindenhof können Waren gekauft werden, die im Einzelhandel nicht mehr angeboten werden, z. B. weil das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist, die Ware falsch etikettiert oder die Verpackung lädiert wurde. Auch Obst und Gemüse, das auf dem Mannheimer Markt übrigbleibt oder nicht den Handelsnormen entspricht, wird angeboten.

Ernährungsräte

Ernährungsräte sind Zusammenschlüsse von Vertretern aus der Land- und Ernährungswirtschaft, der Bürgerschaft und der Verwaltung. Gemeinsam wollen sie eine nachhaltige Lebensmittelversorgung auf lokaler Ebene gestalten.

Mittlerweile gibt es sie in Konstanz, Stuttgart, Tübingen- Rottenburg, Heidelberg und Freiburg. Deutschlandweit haben sich bereits mehr als 40 Ernährungsräte in Städten und Regionen gebildet.

Start-ups

Auch junge Unternehmen setzen sich immer mehr gegen die Verschwendung von Lebensmitteln ein. Im Folgenden einige Beispiele für Start-Ups, die gegen Lebensmittelverschwendung kämpfen:

- **BeBananas** - Bananenbrot für die Rettung von Lebensmitteln
- **Motatos** - Onlineshop für Lebensmittel Sonderposten
- **Etepetete** - Die "Krummes-Gemüse-Retter-Box"
- **Rettergut** - Wir retten, du auch? (beziehbar: über Motatos* oder über SirPlus*)
- **VeggieSpecials** - Onlineshop für gerettete Bio-vegane Lebensmittel
- **Knärzje** - Bier aus altem Brot
- **Beetgold** - Tortillas aus Gemüsetrester
- **Dörrwerk** - Leckeres Fruchtpapier aus gerettetem Obst
- **Unverschwendet** - Gutes aus gerettetem Obst & Gemüse

Link dieser Seite:

<https://mlr.baden-wuerttemberg.de/de/unsere-themen/ernaehrung/lebensmittelretter/lebensmittelwertschaetzung/materialien>