

Lebensmittelwertschätzung

Restlos glücklich: EDEKA startet Aktionsmonat „Lebensmittelwertschätzung“

Hamburg, August 2022: Ein ganzer Monat im Zeichen der Lebensmittelwertschätzung: Vom 15. September bis 15. Oktober 2022 dreht sich alles um den bewussteren, verantwortungsvolleren Umgang mit Lebensmitteln. Verbraucher:innen finden auf edeka.de/lebensmittelwertschätzung sowie den EDEKA-Social-Media-Kanälen spannende Informationen und hilfreiche Tipps, um nachhaltig mehr Lebensmittelwertschätzung in den Alltag zu integrieren und dabei ordentlich Geld zu sparen.

Wieso das so wichtig ist? Ob frische, Convenience- oder ökologisch-erzeugte Produkte – am Ende landeten 2020 rund 11 Millionen Tonnen Lebensmittel im Abfall*. Das sind 11 Millionen Tonnen Lebensmittel zu viel! Pro Kopf pro Jahr kommen so laut Hochrechnungen des Statistischen Bundesamtes etwa 78 Kilogramm zusammen. Eine große Menge, die viele Verbraucher:innen gar nicht bewusst wahrnehmen. Ganz zu schweigen von der Geldsumme, die sie damit sprichwörtlich wegwerfen. Doch mit einigen Tipps & Tricks können Lebensmittelverschwendung und auch Ausgaben reduziert werden.

Auch für Dirk Steffens, mehrfach ausgezeichnete Wissenschaftsjournalist, TV-Moderator und EDEKA-Experte für Nachhaltigkeit, spielt Lebensmittelwertschätzung eine wichtige Rolle:



„Das größte Umweltproblem unserer Zeit sind Nahrungsmittel, also die Art, wie wir sie herstellen und auch, wie wir mit ihnen umgehen. Es klingt verrückt, aber wenn wir diese Probleme lösen würden, könnten wir die Welt einfach gesund essen. Was auf unserem Tisch steht, ist



wahrscheinlich entscheidender für den Umweltschutz als die Frage, was für ein Auto vor der Tür parkt.“

Foto Credit: Ulrich Schaarschmidt

Smart prüfen, clever lagern, lecker verwerten.

Im Rahmen der „10-Tage-Challenge“ des Aktionsmonats Lebensmittelwertschätzung finden sich auf der EDEKA Website Tipps zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Lebensmitteln. Denn der Großteil der Lebensmittelabfälle entsteht mit 59 Prozent (6,5 Mio. Tonnen) in privaten Haushalten und ein wesentlicher Teil davon ist vermeidbar*.

Ein Beispiel: Das Mindesthaltbarkeitsdatum auf den Verpackungen ist kein Stichtag zum Wegwerfen von Lebensmitteln. Viele Produkte können auch noch nach Ablauf verzehrt werden - dies gilt allerdings nicht für leicht verderbliche Lebensmittel wie z.B. Hackfleisch oder Fisch, die daher ein Verbrauchsdatum tragen. Diese Produkte sollten am besten mit allen Sinnen geprüft werden. Wenn es gut riecht und lecker aussieht, ist es vermutlich noch genießbar.

Damit es erst gar nicht so weit kommt, sollten Lebensmittel richtig gelagert werden. Geöffnete Lebensmittel können in Frischhalteboxen umgefüllt werden, da die meisten Lebensmittel in angebrochenen Verpackungen schneller verderben. Einige Obst- und Gemüsesorten können eingefroren werden, wenn sie reif sind und nicht direkt verwendet werden können. Auch Brot und Brötchen können so länger haltbar gemacht werden.

Gerade in Zeiten steigender Preise und Inflation lohnt es sich, den eigenen Einkauf gut zu planen. In allen teilnehmenden EDEKA-Märkten gibt es eine Vielzahl an Produkten zum Discountpreis. Wer bewusst einkauft und möglichst wenig wegwirft, spart somit auch Geld.

Einfach lecker, einfach verwertet.

Nicht selten landen Lebensmittelreste im Abfall, die sich mit etwas Kreativität noch gut weiterverarbeiten lassen. Zeit für zweite Chancen! Ein Beispiel mit besonders großem Snack-Potenzial sind Kartoffelschalen (die Kartoffeln sollten hierfür vor dem Schälen abgewaschen werden): Ist die tolle Knolle geschält, können die Schalen mit wenigen Handgriffen in knusprige Chips verwandelt werden. Einfach auf einem Backblech ausbreiten und mit etwas Pflanzenöl, Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Für 15 - 20 Minuten bei 200 Grad im Ofen knusprig backen – fertig ist der wohl einfachste Knusperspaß für kleine und große Kartoffel-Fans!



Chips aus Kartoffelschalen

- 6 große Kartoffel (Schalen)
- 3 EL Rapsöl
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Paprikapulver, geräuchert

Zero waste – a lot of taste!

Der Strunk eines Brokkolis, der Abschnitt einer Lauchzwiebel, die Schalen von Karotten – all das hat im Abfalleimer (erstmal) nichts zu suchen und muss auch nicht direkt auf dem Kompost landen. Denn auch in den vermeintlichen Resten stecken wertvolle Nährstoffe und ganz viel Geschmack, der sich in wenigen Schritten in eine superleckere Gemüsebrühe verwandeln lässt. Dazu braucht es neben Gemüseresten wie Karotten, Pastinaken oder Porree am besten noch eine Handvoll gemischter Kräuter sowie Salz und Pfeffer nach Geschmack. Etwa eine Stunde köchelt das Gemüse ganz entspannt auf dem Herd – fertig! Zum Abschluss einmal durchsieben, dann kann die DIY-Gemüsebrühe direkt verwendet oder in einem Schraubglas im Kühlschrank gelagert werden. Abgebrüht!



Zero Waste Gemüsebrühe

- 600 g diverse Gemüsereste
- 100 g Kräuter
- 1 TL Pfefferkörner
- 1 TL Pimentkörner
- 2 TL Salz
- Mit reichlich Wasser aufgießen

Alle weiteren Infos zum Aktionsmonat und die Idee einer „10-Tage-Challenge“ für mehr Lebensmittelwertschätzung gibt's ab 15.09. hier:

<https://www.edeka.de/nachhaltigkeit/alltagstipps/food-waste.jsp>

*Quelle: Statistisches Bundesamt 2022;

<https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittelverschwendung/studie-lebensmittelabfaelle-deutschland.html>

EDEKA – Deutschlands erfolgreichste Unternehmer-Initiative

Das Profil des mittelständisch und genossenschaftlich geprägten EDEKA-Verbands basiert auf dem erfolgreichen Zusammenspiel dreier Stufen: Bundesweit verleihen rund 3.500 selbstständige Kaufleute EDEKA ein Gesicht. Sie übernehmen auf Einzelhandelsebene die Rolle des Nahversorgers, der für Lebensmittelqualität und Genuss steht. Unterstützt werden sie von sieben regionalen Großhandelsbetrieben, die täglich frische Ware in die EDEKA-Märkte liefern und darüber hinaus von Vertriebs- bis zu Expansionsthemen an ihrer Seite stehen. Die Koordination der EDEKA-Strategie erfolgt in der Hamburger EDEKA-Zentrale. Sie steuert das nationale Warengeschäft ebenso wie die erfolgreiche Kampagne "Wir ♥ Lebensmittel" und gibt vielfältige Impulse zur Realisierung verbundübergreifender Ziele. Mit dem Tochterunternehmen Netto Marken-Discount setzt sie darüber hinaus erfolgreiche Akzente im Discountgeschäft. Fachhandelsformate wie BUDNI oder NATURKIND, die Kooperation mit online-basierten Lieferdiensten wie Picnic und das Großverbrauchergeschäft mit dem EDEKA Foodservice runden das breite Leistungsspektrum des Unternehmensverbands ab. EDEKA erzielte 2021 mit über 11.100 Märkten und rund 405.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern einen Umsatz von 62,7 Mrd. Euro. Mit rund 19.900 Auszubildenden ist EDEKA einer der führenden Ausbilder in Deutschland.

EDEKA ZENTRALE Stiftung & Co. KG
Unternehmenskommunikation

New-York-Ring 6
22297 Hamburg

Telefon: +49 40 6377-2182
Fax: +49 40 6377-2971

E-Mail: produkt-pr@edeka.de
www.edeka.de

