



Für mehr Lebensmittelwertschätzung

Weniger Lebensmittel verschwenden: Neun hilfreiche Tipps von EDEKA

- Privathaushalte verursachen die meiste Lebensmittelverschwendung
- Ursachenforschung und gezielte Maßnahmen helfen
- Planung, korrekte Lagerung und Kreativität schaffen Abhilfe
- Wiederverwertung mit Regrowing-Effekt für neue Lebensmittel

Hamburg, 27. September 2022: Hand aufs Herz, jeder Mensch wirft leider ab und zu Lebensmittel weg. Die Gründe dafür sind vielfältig: Falsche Lagerung, mangelnde Planung, vielleicht wurde auch einfach vergessen, dass bestimmte Lebensmittel gekauft wurden und diese sind in der Zwischenzeit verdorben. Laut Statistischem Bundesamt verschwendet jeder Mensch in Deutschland rund 78 Kilogramm Lebensmittel, davon 59 Prozent in Privathaushalten – umgerechnet auf eine vierköpfige Familie fallen so jährlich fast 350 Euro vermeidbare Kosten an. Wer die Ursachen für die eigene Lebensmittelverschwendung kennt, kann sie gezielt vermeiden – und so bares Geld sparen, was gerade in Zeiten von Inflation für viele mehr als willkommen ist. EDEKA setzt sich schon seit vielen Jahren für mehr Lebensmittelwertschätzung ein. Besonderes Augenmerk darauf wird im aktuellen Aktionsmonat unter dem Motto „Gut für die Umwelt und den Geldbeutel“ gelegt, den EDEKA erstmalig in 2022 vom 15. September bis 15. Oktober ins Leben gerufen hat. Im Rahmen der Initiative, die für einen bewussteren Umgang mit Lebensmitteln steht, gibt EDEKA neun Tipps für weniger Lebensmittelverschwendung.

1. Schlau und Sparsam: ein guter Plan

Wer einen Essensplan anfertigt, weiß genau, was er für die Zubereitung der Gerichte braucht. Idealerweise greift man dabei auf saisonale und regionale Lebensmittel zurück, das ist klimaschonend und unterstützt regionale Landwirte und Unternehmen.

EDEKA ZENTRALE Stiftung & Co. KG

Unternehmenskommunikation

New-York-Ring 6
22297 Hamburg

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

E-Mail: presse@edeka.de
www.edeka.de





2. Portionsgrößen planen

Wer keine Fußballmannschaft zu versorgen hat, muss nicht in Übermengen kochen. Grobe Faustregeln helfen, Portionsgrößen besser einzuschätzen. So reichen als Beilage bereits 50 bis 80 Gramm Nudeln oder Reis pro Person, als Hauptspeise eher 120 bis 150 Gramm. Auch die eigene Hand kann zur Kalkulierung herangezogen werden: Eine Hand gilt als eine Portion, zwei Hände voll sind es bei Gemüse.

3. Lagerung im Kühlschrank

Nach dem Einkauf kommt es auf die richtige Lagerung an. Ein Kühlschrank hat verschiedene Klimazonen, die jeweils für unterschiedliche Lebensmittel geeignet sind. In der Tür des Kühlschranks ist es wärmer – Eier, Getränke, Butter, Soßen und Marmeladen sind hier gut aufgehoben. Auch im Gemüsefach ist die Temperatur etwas milder. Hier sollten neben Gemüse und Obst auch Salat, Blattgemüse und Möhren gelagert werden. Aber Achtung: Nicht jedes Gemüse fühlt sich im Kühlschrank wohl (Punkt 5). Fleisch hingegen sollte in der kältesten Zone des Kühlschranks aufbewahrt werden – auf der untersten Glasplatte.

4. Lagerung im Eisfach

Wer weiß, dass er nicht alle Lebensmittel innerhalb kurzer Zeit verzehren wird, kann verschiedene Lebensmittel wie Brot oder manche Obst- und Gemüsesorten einfrieren. Temperaturen unterhalb von -18 Grad Celsius stoppen Verderbsprozesse zum Großteil. Wichtig: Beschriften nicht vergessen. Infos wie das Einfrierdatum und der Inhalt des Gefrierbeutels sind unverzichtbar. Beim Auftauen werden tiefgefrorene Lebensmittel bestenfalls direkt portioniert, um weitere Abfälle zu vermeiden.

5. Trocken-Lagerung

Manche Lebensmittel müssen gar nicht im Kühlschrank gelagert werden. Das spart Energie und damit gleichzeitig Geld. So gehört Brot ebenso wenig in den Kühlschrank wie Bananen und Tomaten, die bei Kälte schneller verderben und an Geschmack verlieren. Trockene Lebensmittel wie Mehl und Zucker sind gut verschlossen, lichtgeschützt und trocken aufzubewahren. Trocken, dunkel und kühl sollte es auch für Kartoffeln und Kürbisse sein.



6. Kreative Resteverwertung

Aus einzelnen Gemüseresten lässt sich eine leckere Gemüsepfanne zubereiten, aus schrumpeligen Äpfeln Apfelmus, aus übriggebliebenen Kräutern Pesto. Viele Lebensmittelbestandteile werden auch aus Gewohnheit weggeworfen, wie etwa Kartoffel- oder Karottenschalen oder Kohlrabi-Blätter– meist ist das nicht nötig! Aus Kartoffelschalen lassen sich knusprige Chips zaubern, das Karottenschälen kann man sich oft sparen und über die Kohlrabi-Blätter freut sich das Kaninchen von nebenan.

7. Let it grow!

Schon gewusst? Aus einem Salatstrunk wachsen wieder neue Salatblätter! Am besten geht das mit Romana- oder Eichblattsalat. Dazu den Strunk bis zur Hälfte ins Wasser stellen bis neue Blätter wachsen. Auch aus dem Wurzelanteil von Zwiebelgewächsen wie Lauch oder Speisezwiebeln können Lauch und Zwiebel wieder nachwachsen, wenn sie mit Wasser bedeckt sind. Regrowing nennt sich das Prinzip.

8. Als gutes Beispiel voran

Was Erwachsene ihren Kindern vorleben, wird gerne nachgemacht. Es lohnt sich also, gemeinsam mit den Kindern aus alten Lebensmitteln etwas Neues zu zaubern. Dunkle Bananen sind super für Bananenbrot – und das schmeckt Kindern ganz besonders! Genauso wie Arme Ritter mit Zimt und Zucker aus altem Brot. Und auch das Einkochen von Obst und Gemüse macht (mit) den Kids besonders viel Spaß!

9. Biotonne bitte!

Nur wenige Lebensmittel müssen wirklich weggeworfen werden. Und falls doch etwas verdorben ist, gehört es in die Biotonne. Dort erfüllen Lebensmittelabfälle als Kompost oder Biomasse für die Biogasanlage noch wertvolle Dienste.

Weitere Tipps und mehr Informationen zum EDEKA Aktionsmonat für Lebensmittelwertschätzung unter: www.edeka.de/lebensmittelwertschaetzung



EDEKA – Deutschlands erfolgreichste Unternehmer-Initiative

Das Profil des mittelständisch und genossenschaftlich geprägten EDEKA-Verbunds 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 Unternehmensverbunds 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: presse@edeka.de
verbund.edeka.de

