

# *Zu gut für die Tonne!*

Dialogforum Private Haushalte:  
Citizen Science Projekt

01.12.2022

Luisa Greupner, Koordinierungsstelle *Zu gut für die Tonne!*

**BUNDES  
WEITE  
STRATEGIE**

**ZU  
GUT  
FÜR DIE  
TONNE**



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft



Bundesanstalt für  
Landwirtschaft und Ernährung



Bundeszentrum  
für Ernährung

# Aktionen von *Zu gut für die Tonne!*

## Drei Citizen Science Aktionen:

- *Zu gut für die Tonne!* - Box
- Broschüre „10 Goldene Regeln gegen Lebensmittelverschwendung“
- 5x per E-Mail: Tipps gegen Lebensmittelverschwendung

# Zu gut für die Tonne! – Box



Auswahl der Inhalte passend zum Thema Planung und Einkauf:

- Gemüsenetz
- Drehscheibe Portionsplaner der Verbraucherzentrale
- Einkaufszettelblock
- Spaghetti-Portionierer
- Anleitung

# Zu gut für die Tonne! – Box: Thema Planung & Einkauf



Gemüsenetz – Ziele:

- Erinnerung im Supermarkt, bedarfsgerecht einzukaufen
- loses Gemüse & Obst kaufen
- Kleiner Beutel → nicht so viel kaufen

# Zu gut für die Tonne! – Box: Thema Planung & Einkauf



Portionsplaner der Verbraucherzentrale – Ziele:

→ Bessere Planung von Mahlzeiten

→ Erleichterte Mengenplanung

# Zu gut für die Tonne! – Toolbox: Thema Planung & Einkauf



Einkaufszettelblock – Ziele:

- Planung von Einkäufen verstärken (Einkaufszettel schreiben)
- Kompetenz für Planung & Umgang mit Lebensmitteln erhöhen durch Tipps auf den Einkaufszetteln

Warum ist es sinnvoll, einen Einkaufszettel zu schreiben?



Bevor du einkaufen gehst, ist es sinnvoll, die eigenen Vorräte zu überprüfen und einen Einkaufszettel zu schreiben. So weißt du, was du wirklich brauchst und vermeidest Doppelkäufe. Dieser Block kann dabei dein Begleiter sein.



Warum solltest du bei Möhren,  
Radieschen und Kohlrabi die Blätter  
nach dem Einkauf direkt entfernen?



Die Blätter entziehen dem Gemüse auch nach dem Ernten  
weiterhin Wasser. Wenn du sie entfernst, bleiben Kohlrabi und  
Co. länger knackig.



# Zu gut für die Tonne! – Box: Thema Planung & Einkauf



Spaghetti-Portionierer – Ziele:

→ Richtige Menge Spaghetti kochen

→ Stetige Erinnerung in der Küche, Mengen richtig zu planen und ggf. abzumessen

# Zu gut für die Tonne! – Box: Thema Planung & Einkauf

**Zu gut für die Tonne!-Box**

**Citizen Science**  
*Zu gut für die Tonne! – Box*

Liebe Lebensmittelretter:innen,

wie können in Privathaushalten mehr Lebensmittel gerettet und Abfallmengen reduziert werden? Welche Maßnahmen sind wirksam- und wie alltagstauglich sind sie? Diesen und ähnlichen Fragen wollen wir von *Zu gut für die Tonne!* gemeinsam mit Ihnen im Rahmen des Citizen Science Projekts *Deutschland rettet Lebensmittel* auf den Grund gehen. Dabei werden Sie selbst zu Forscher:innen, indem Sie die Lebensmittelabfälle im eigenen Haushalt messen und überprüfen, mit welchen Maßnahmen Sie diese am besten reduzieren können.

Vielen Dank, dass Sie bereits an der ersten Messphase teilgenommen haben. Mit Erhalt dieser Box beginnt für Sie Phase 2 des Projekts, in dem Sie die Box und ihre Inhalte eine Woche lang nutzen und testen. Zwischen dem 08.10. und 30.10.2022 findet Phase 3 statt, in der wir Sie bitten, erneut eine Woche lang Ihre zu Hause anfallenden Lebensmittelabfälle zu messen.

Wir wünschen viel Spaß und freuen uns auf Ihre Ergebnisse!

**Eine gute Planung ist das A und O**  
Wir alle wollen möglichst schnell, frisch und günstig einkaufen. Doch wer planlos durch den Supermarkt streift, kauft meist mehr ein, als wirklich gebraucht wird. Eine Reduktion von Lebensmittelabfällen beginnt also schon bei einer guten Planung und einem effizienten Einkauf. Deshalb finden Sie in unserer Box eine Reihe an Hilfsmitteln und Informationen, die Sie bei der Planung Ihrer Mahlzeiten sowie beim Einkauf unterstützen.





## Anleitung

- Allgemeine Infos zur richtigen Planung
- Erläuterungen zu den Tools



# Zu gut für die Tonne! – Box



Schnuckern @schnuckern · 5. Okt.  
@zgfdt Danke!

## Ablauf & Herausforderungen

- Thema festlegen & Auswahl der Give Aways
- Produktion von drei Give Aways
- 300 Boxen bereitgestellt
- Bestellung per E-Mail mit Bestellformular
- 117 Bestellungen

# Broschüre „10 Goldene Regeln gegen Lebensmittelverschwendung“



- Hintergrundinfos zum Thema Lebensmittelverschwendung
- Tipps zu den Themen Planung, Einkauf, Lagerung, MHD und Resteverwertung
- Ziel: mit Infos & Tipps Kompetenzen erhöhen, die Abfälle zu reduzieren



# Broschüre „10 Goldene Regeln gegen Lebensmittelverschwendung“



## 3. Packungsgrößen beachten

XXL-Angebote locken mit günstigen Preisen, können uns und die Umwelt aber teuer zu stehen, wenn die Hälfte in den Müll wandert. Gerade Singlehaushalte sollten gleich zu kleineren Packungen greifen.

## 4. Bewusst auswählen

Auch wir können dazu beitragen, die Abfallmengen im Handel zu reduzieren. Milchprodukte, die wir bald verbrauchen, müssen kein Mindesthaltbarkeitsdatum tragen, das weit in der Zukunft liegt. Äpfel mit kleinen Macken schmecken nicht schlechter als ihre makellosen Verwandten. Ein Brot vom Vortag kann auch übermorgen noch lecker sein. Wer das beherzigt, kann zudem sparen. Manche Märkte bieten Waren, die bald aussortiert werden, günstiger an.

## 5. Richtig kühlen

Im Kühlschrank ist eine richtige Lagerung wichtig: Obst und Gemüse ganz unten ins Gemüsefach, Fisch und Fleisch auf die unterste Ablage, Milchprodukte auf die mittlere, Käse und Speisereste auf die oberste. Eier, Butter und Getränke haben ihren Platz in der Tür. Mit Ausnahme von Obst und Gemüse sollte alles gut verpackt sein. Das schützt vor Kontaminationen, dem Austrocknen und dem typischen Kühlschrankgeschmack. Bei leicht verderblichen Lebensmitteln, etwa Fleisch, sollte die Kühlkette niemals unterbrochen werden. Im Sommer empfiehlt die Bundesregierung, den Einkauf im Schatten zu tätigen.



## 6. Gut lagern

Nicht in den Kühlschrank gehören Brot, Speiseöle, Kartoffeln, Auberginen, Avocados, Tomaten und die meisten Südfrüchte. **Kartoffeln und Zwiebeln** brauchen einen trockenen, dunklen Ort. **Brot** bleibt in einer Brotbox oder einem Steinguttopf sowie als ungeschnittener Laib länger frisch. **Käse** am besten am Stück kaufen und in ein beschichtetes Papier einschlagen. **Äpfel und Tomaten** strömen Ethylengas aus, das andere Obst- und Gemüsesorten schneller reifen lässt; sie sollten separat gelagert werden. **Angebrochene Packungen** – Mehl, Reis oder Nüsse – in dicht schließende Behälter umfüllen, das schützt vor Schädlingsbefall. **Geöffnete Konserven** umfüllen und schnell verbrauchen.



## 7. Haltbarkeit beachten

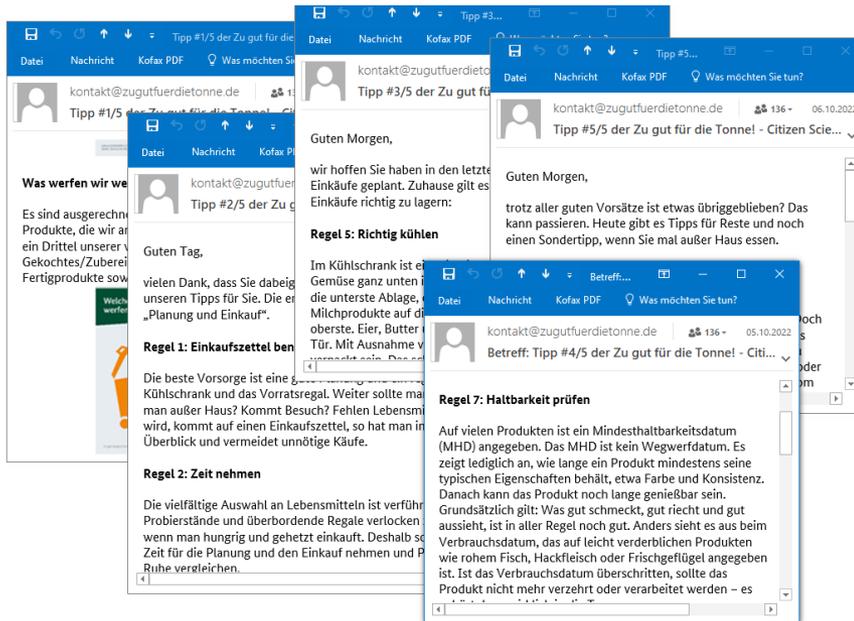
Auf vielen Produkten ist ein **Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)** angegeben. Das MHD ist kein Wegwerfdatum. Es zeigt lediglich an, wie lange ein Produkt mindestens seine typischen Eigenschaften behält, etwa Farbe und Konsistenz. Danach kann das Produkt noch lange genießbar sein. Grundsätzlich gilt: Was gut schmeckt, gut riecht und gut aussieht, ist in aller Regel noch gut. Anders sieht es aus beim **Verbrauchsdatum**, das auf leicht verderblichen Produkten wie rohem Fisch, Hackfleisch oder Frischgeflügel angegeben ist. Ist das Verbrauchsdatum überschritten, sollte das Produkt nicht mehr verzehrt werden – es gehört dann wirklich in die Tonne.

→ Kostenfrei über den BLE Medienservice bestellbar

→ Keine Zahlen zur Anzahl der Bestellungen im Rahmen des Citizen Science Projekts



# 5x per E-Mail: Tipps gegen Lebensmittelverschwendung



- Inhaltlich identisch mit der Broschüre „10 Goldene Regeln gegen Lebensmittelverschwendung“
- Vergleich zwischen Printbroschüre und E-Mailnewsletter
- 134 Anmeldungen
- Keine Rückmeldungen, aber auch keine Abmeldungen

# Kontakt

Sie erreichen die Koordinierungsstelle *Zu gut für die Tonne!* unter [kontakt@zugutfuerdietonne.de](mailto:kontakt@zugutfuerdietonne.de)

