



*Tagaus, Tagein, immer das Gleiche - ohne Essen läuft es nicht. Die Essensbeschaffung bietet eine gute Chance, das eigene Verhalten zu hinterfragen: Welche Routinen habe ich mittlerweile beim Einkaufen entwickelt? Gibt es vielleicht auch andere Wege, die klimafreundlicher sind?*

#### Lebensmittelverschwendung vermeiden

In Deutschland wirft jeder Bürger und jede Bürgerin pro Jahr im Durchschnitt 81,6 Kilo Lebensmittel weg, wovon gut 47 Prozent vermeidbar gewesen wären und weitere 18 Prozent teilweise vermeidbar (Studie der Universität Stuttgart aus dem Jahr 2012).

Versuchen Sie Ihren Einkauf daher gut zu planen und prüfen Sie vorab Ihre Vorräte und schreiben einen Einkaufszettel. Achten Sie auf die unterschiedlichen Bedürfnisse beim Lagern von Lebensmitteln. Frieren Sie Reste ein oder verwenden Sie diese weiter und kochen leckere neue Gerichte daraus.



Auch im Restaurant sollten Sie möglichst "restlos" genießen, das heißt nicht zu viel bestellen und die Reste einpacken lassen. Schauen Sie sich auch gerne die Aktion des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) hierzu an: "Restlos genießen".

Wenn Sie in den Urlaub fahren oder aus anderen Gründen Lebensmittel nicht verbrauchen, helfen Ihnen die Lebensmittelretter. Hier können Sie Ihre übriggebliebenen Lebensmittel online eintragen oder Fair-Teiler-Stationen finden, um Ihre Lebensmittel abzugeben. Nutzen Sie die Fair-Teiler-Stationen auch gerne selbst: Denn je weniger Lebensmittel weggeschmissen werden, desto besser.

#### Getränke

Auch bei Getränken muss genau hingeschaut werden. Mehrweg ist dem Einweg vorzuziehen. Und achten Sie auch hier auf die regionale Herkunft der Produkte. Oder noch besser: nutzen Sie Ihr Leitungswasser und füllen dieses in geeignete Flaschen ab. Das schont Ihren Geldbeutel und die Umwelt. Wenn Sie lieber Wasser mit Kohlensäure mögen, helfen Ihnen Wassersprudler. Achten Sie hierbei auf Glasflaschen. Und für den Kaffee oder Tee unterwegs gibt es schicke Becher aus nachwachsenden Rohstoffen oder Porzellan.

#### Während des Einkaufs

Auch hier gilt: Mehrweg statt Einweg und Glas statt Plastik. Egal ob Gewürze, Ketchup oder Joghurt, fast immer gibt es eine Alternative aus Glas. Versuchen Sie Verpackungen zu vermeiden. Und fahren Sie möglichst nicht alleine mit dem Auto zum Supermarkt. Wie wäre es stattdessen mit dem Fahrrad, dem öffentlichen Personennahverkehr oder Fahrgemeinschaften?

#### Für Unterwegs

Es gibt tolle Brotdosen aus Edelstahl statt aus Plastik und bienenwachsbeschichtete Tücher statt Frischhalte- oder Alufolie. Bienenwachstücher können Sie auch selbst herstellen, am besten aus alten Baumwollstoffen. Probieren Sie es doch einfach mal aus, Anleitungen finden Sie im Internet.



#### Tipps und Links

⇒ Die App "Zu gut für die Tonne" hilft mit Anregungen und Rezepten entsprechend Ihrer vorhandenen Zutaten. Informationen rund um das Thema Lebensmittelverschwendung bietet die dazugehörige Internetseite "Zu gut für die Tonne" der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung: [www.zugut fuer dietonne.de](http://www.zugut fuer dietonne.de)



⇒ Die App "Too Good To Go" vernetzt Gastronomen und Kunden: Über die App werden übriggebliebene Speisen für Selbstabholer vergünstigt angeboten - egal ob Bäckerei, Supermarkt oder Restaurant: [www.toogoodtogo.de](http://www.toogoodtogo.de)



⇒ Informationen und Bedingungen der Lebensmittelretter entnehmen Sie bitte der Internetseite: [www.foodsharing.de/](http://www.foodsharing.de/)



In vielen Haushalt sind mehrere Jutebeutel und andere Taschen vorhanden, doch beim Einkaufen ist keiner dabei.

Lagern Sie Ihre Beutel und Taschen doch stationär an unterschiedlichen Orten — so ist immer einer griffbereit!

Im Kofferraum, neben den Klappkisten, im Arbeitsrucksack, auf der Arbeit, in der Laptop-Tasche, in der Handtasche.

Auch die Integration in die tägliche Routine kann helfen: Portemonnaie, Schlüssel, Handy – Beutel!

