

## Pressemitteilung

### Lebensmittel bei Hitze: Richtig lagern, Verschwendung vermeiden

23.08.2018. Im Sommer entstehen in privaten Haushalten so viele vermeidbare Lebensmittelabfälle wie zu keiner anderen Jahreszeit: Die Hitze setzt Brot, Obst und Gemüse zu. „Der Nachhaltige Warenkorb“ des Rates für Nachhaltige Entwicklung (RNE) gibt Tipps, wie Verbraucherinnen und Verbraucher Lebensmittel vor dem Abfall retten können.

Die anhaltend hohen Temperaturen im Sommer setzen Lebensmitteln zu. Allein im Jahr 2016 entstanden in den Monaten Juli und August rund 342.000 Tonnen vermeidbare [Lebensmittelabfälle](#) in privaten Haushalten ([Studie](#) der Gesellschaft für Konsum-, Markt- und Absatzforschung, GfK). Für Umwelt und Gesellschaft ist diese Verschwendung problematisch, denn das unnötige Wegwerfen von Lebensmitteln ist nicht nur ethisch fragwürdig. Es verschwendet auch wichtige Ressourcen wie Boden, Wasser und Energie. Im Rahmen der UN-Nachhaltigkeitsziele strebt auch Deutschland an, bis 2030 die Lebensmittelverschwendung pro Kopf um 50 Prozent zu reduzieren. Verbraucherinnen und Verbraucher können durch einen bewussteren Umgang mit Lebensmitteln aktiv dazu beitragen.

#### Lebensmittel im Sommer richtig lagern

Bei großer Hitze ist es besonders wichtig, leicht verderbliche Lebensmittel [kühl und an der richtigen Stelle im Kühlschrank zu lagern](#). Heimisches Obst, das es jetzt in Hülle und Fülle gibt, lagert man wie Gemüse ins Gemüsefach des Kühlschranks. Fisch, Fleisch und Milchprodukte finden ihren Platz im unteren Fach, Feinkost und fertig Zubereitetes gehören ins mittlere. Ganz oben sind Käse, Eingemachtes und Marmelade am besten aufgehoben. Eier und Getränke passen in die dafür vorgesehenen Fächer in der Kühlschranktür. Achtung: Tomaten und Zucchini halten am längsten, wenn sie zimmerwarm gelagert werden, gerne an einem dunklen und luftigen Platz. Auch Kartoffeln sollte man dort aufbewahren. Im Kühlschrank werden diese ungenießbar.

#### Saisonal und regional einkaufen, am besten gut geplant

Um Verschwendung zu vermeiden, ist ein guter erster Schritt, die eigenen [Einkaufsroutinen zu verändern](#). Einkaufslisten für unterwegs und Restelisten für zuhause helfen, die Übersicht zu behalten und nur das zu kaufen, was wirklich gebraucht wird. Tauchen zum Beispiel immer wieder die gleichen Lebensmittelreste auf der Resteliste auf, macht es Sinn, sein Einkaufsverhalten anzupassen. Zudem sollte man auf die richtigen [Packungsgrößen achten](#). Viele kleine Verpackungen verursachen mehr Abfall als wenige größere. Aber: Es lohnt sich nicht, Großpackungen zu kaufen, wenn die Hälfte im Müll landet. Ressourcen spart auch, wer grundsätzlich darauf achtet, [Obst und Gemüse aus der Region](#) zu kaufen. Lange, energieaufwändige Transportwege entfallen und die Gefahr sinkt, dass Produkte auf ihrem Weg zum Endverbraucher beschädigt und aussortiert werden.

### **Lieber zweimal hinsehen: Auf die richtige Haltbarkeit achten**

Das „Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)“ ist kein Wegwerfdatum. Nur weil das MHD um einige Tage überschritten ist, bedeutet das nicht, dass die Lebensmittel ungenießbar sind. Zur Prüfung der Lebensmittel kann man sich getrost auf die eigenen Sinne (Sehen, Riechen, Schmecken) verlassen. Anders sieht es beim sogenannten „Verbrauchsdatum“ aus, das sehr leicht verderblichen Produkten wie zum Beispiel rohem Geflügelfleisch zugewiesen wird. An diese Vorgabe sollte man sich, gerade im Sommer, unbedingt halten.

### **Überschüsse verwerten oder weitergeben**

Überschüssige Lebensmittel lassen sich oftmals noch verwerten. Obst aus dem eigenen Garten eignet sich beispielsweise bestens für Kuchen und Säfte oder auch zum Einmachen. Wer vor dem Urlaub oder nach besonderen Anlässen Lebensmittel übrighat, kann diese auch an andere weitergeben – zum Beispiel über <https://foodsharing.de/> oder bei der [örtlichen Tafel](#), wenn diese Spenden von Privatpersonen annimmt.

### **Der Nachhaltige Warenkorb**

Nachhaltig konsumieren ist heute schon möglich: Wie es geht, zeigt der Nachhaltige Warenkorb des Rates für Nachhaltige Entwicklung. Der Einkaufsführer weist auf nachhaltige Konsumalternativen hin und gibt mit Faustregeln Orientierung für konkrete Konsumententscheidungen zu Lebensmitteln, Reisen und Mobilität, Wohnen und Bauen, Haushalt und Elektronik, Mode und Kosmetik. Zudem bietet er Bewertungen von Siegeln und Produktkennzeichnungen. Der Nachhaltige Warenkorb wird jährlich unter wissenschaftlicher Begleitung aktualisiert. Er ist als Broschüre erhältlich und im Internet.

[www.nachhaltiger-warenkorb.de](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de)

### **Medienkontakt:**

Projektbüro Der Nachhaltige Warenkorb

Gunnar Hansen

Tel.: +49 (0)30 2888453-12

E-Mail: [kontakt@nachhaltiger-warenkorb.de](mailto:kontakt@nachhaltiger-warenkorb.de)

Facebook: [facebook.de/nachhaltigerwarenkorb](https://www.facebook.com/nachhaltigerwarenkorb)

Twitter: [twitter.com/nachhaltigjetzt](https://twitter.com/nachhaltigjetzt)

[www.nachhaltiger-warenkorb.de](http://www.nachhaltiger-warenkorb.de)