

## Stoppt die Verschwendung! – Lebensmittel retten\*\*

Sprachniveau B2/C1

**Titelbild:**



© foodsharing e.V.

1 Die Verschwendung von Lebensmitteln ist ein sehr großes Problem. Aber wir können etwas  
2 dagegen tun! Wir haben mit verschiedenen Menschen gesprochen, die sich für die Rettung  
3 von Lebensmitteln einsetzen. Außerdem bekommst du Tipps, wie du selbst dazu beitragen  
4 kannst, dass weniger Lebensmittel auf dem Müll landen.

5

### 6 **1/6: Einleitung**

7 1,3 Milliarden Tonnen Lebensmittel werden jedes Jahr weggeworfen und damit sind nicht nur  
8 Essensreste gemeint. Es handelt sich hierbei hauptsächlich um Nahrungsmittel, die nie auf  
9 einem Teller gelandet sind. Überall auf der Welt landen Unmengen von Lebensmitteln auf  
10 dem Müll, weil wir unbedacht zu viel eingekauft haben, weil Obst oder Gemüse nicht mehr  
11 gut aussieht, weil Produkte das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten haben oder weil wir  
12 sie einfach nicht mehr brauchen. Die privaten Haushalte sind dabei für mehr als die Hälfte  
13 dieser Lebensmittelabfälle verantwortlich.

Das Thünen-Institut hat im Auftrag des Bundesernährungsministeriums zusammen mit der Universität Stuttgart im Jahr 2019 Zahlen dazu veröffentlicht. Sie zeigen wo und in welchem Verhältnis Lebensmittel in Deutschland verschwendet werden: Landwirte, die viele Grundnahrungsmittel wie Obst, Gemüse oder Getreide produzieren, sortieren bereits einen Teil aus (zwölf Prozent). Weitere Lebensmittel gehen während der Verarbeitung verloren (18 Prozent). Abgelaufene Lebensmittel aus Supermärkten machen mit vier Prozent einen eher geringen Anteil aus. In Restaurants, Cafés und weiteren Orten, die Essen außer Haus verkaufen, entstehen etwa 14 Prozent der Lebensmittelabfälle. Mit 52 Prozent fällt allerdings der mit Abstand größte Teil in privaten Haushalten an. Das bedeutet, dass jeder etwas gegen diese unnötige Verschwendung tun kann, zum Beispiel indem wir unseren Konsum überdenken und bewusster einkaufen, Lebensmittel richtig lagern oder weniger Wert darauf legen, wie Lebensmittel aussehen.

**Erklärvideo:** <https://www.youtube.com/embed/H5HlaT4T-tU>

In Deutschland landen in den privaten Haushalten jährlich über 12 Millionen Tonnen Lebensmittel im Müll, das sind Jahr für Jahr 75 Kilogramm pro Kopf. Da kommt in einem Menschenleben ein riesiger Berg zusammen. Die größte Menge an Lebensmittelabfällen entsteht mit über 90 Millionen Tonnen in China, gefolgt von Indien mit knapp 70 Millionen. Allerdings sind das zwei sehr bevölkerungsreiche Länder, die Pro-Kopf-Verschwendung fällt dort geringer aus als in Deutschland. In Australien werfen die Menschen mit über 100 Kilogramm pro Person pro Jahr die meisten Lebensmittel weg.

# Das Ausmaß der weltweiten Lebensmittelverschwendung

Jährliche Menge der Lebensmittelabfälle privater Haushalte\*

- Gesamte Lebensmittelabfälle pro Jahr (in Tonnen)
- Geschätzte Lebensmittelabfälle pro Kopf (in kg)



\* zum Verzehr geeignete Lebensmittel, die jedoch wegen Überangebot, Unkonformität oder Überschreitung der Mindesthaltbarkeit weggeworfen werden  
Quelle: UNEP Food Waste Index Report 2021



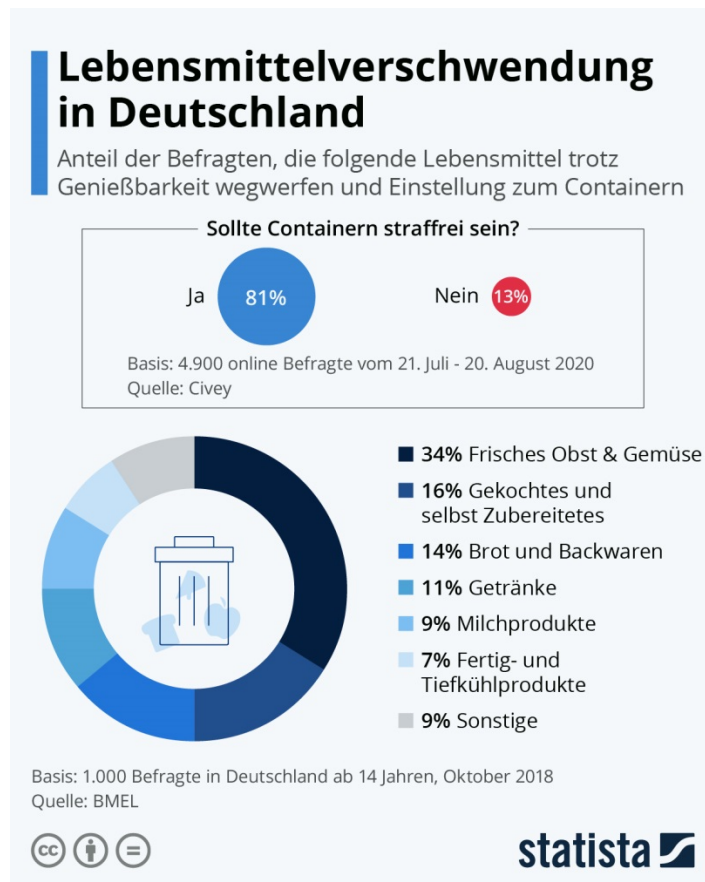
statista

© statista.com

Die Verschwendung von Lebensmitteln produziert nicht nur enorme Kosten, sondern stellt auch ein moralisches und ökologisches Problem dar. Die Verschwendung scheint noch sinnloser, wenn man sich bewusst macht, dass über 800 Millionen Menschen auf der Welt Hunger leiden. Die Umweltbelastung ist durch die ausgestoßenen Treibhausgase, den Wasserverbrauch und den Flächenverbrauch, die bei der Erzeugung von ungenutzten Lebensmitteln anfallen, sehr groß.

Doch warum kommt es zu diesen Mengen an Lebensmittelabfall? In einer Umfrage aus dem Jahr 2021 zu den Gründen für das Wegwerfen von Lebensmitteln gaben rund 58 Prozent der Befragten an, dass die Lebensmittel zu schnell schlecht geworden seien. Mit 37 Prozent ist sich ein großer Anteil der Befragten unsicher, ob bestimmte Lebensmittel noch frisch sind. Dabei gehen Expertinnen und Experten davon aus, dass ungefähr die Hälfte der weggeworfenen Lebensmittel noch genießbar ist. Als zweithäufigster Grund wurde genannt, dass zu große Mengen gekocht wurden. Eine falsche Planung beim Einkaufen spielt ebenfalls eine große Rolle. Ein überschrittenes Mindesthaltbarkeitsdatum wurde mit sechs Prozent eher selten genannt.

- 49 Am häufigsten landen Obst und Gemüse, Gekochtes sowie Brot- und Backwaren in der  
50 Mülltonne.



© statista.com

- 51 Immerhin wächst in Deutschland das Bewusstsein für die sinnlose  
52 Lebensmittelverschwendung. In einer Studie aus dem Jahr 2021 gaben 45 Prozent der  
53 Befragten an, dass sie das Problem der Lebensmittelverschwendung als sehr groß  
54 einschätzten, 41 Prozent hielten es für groß.

### 55 Links Info- und Unterrichtsmaterial:

- 56 <https://www.zugutfuerdietonne.de/service/publikationen/schulmaterial>  
57 <https://toogoodtogo.de/de/movement/education>  
58 <https://www.welthungerhilfe.de/lebensmittelverschwendung/>

## **2/6: Die Tafel Jugend – mit geretteten Lebensmitteln Menschen helfen**

Auch in Deutschland gibt es viele Menschen, die sehr wenig Geld haben. Die Tafel unterstützt diese Menschen, indem sie Lebensmittel sammelt und verteilt. Jeder, der Hilfe benötigt, ist bei der Tafel willkommen. Damit die Lebensmittel bei den Menschen in Not ankommen, helfen deutschlandweit über 60.000 Freiwillige in über 960 Tafeln, sie abzuholen, zu sortieren und zu verteilen.

Bei der Tafel Jugend engagieren sich Jugendliche und junge Erwachsene bis 30 Jahre. Die Freiwilligen arbeiten im normalen Tafel-Betrieb mit. Darüber hinaus setzen sie ihre eigenen Schwerpunkte, beispielsweise bei Sozialpolitik, Bildung und Vernetzung. Ein Projekt besteht darin, das Thema Lebensmittelrettung in Schulen und an Universitäten zu bringen.

### **Was hat dich dazu bewegt, dich bei der Tafel Jugend zu engagieren?**

Ich finde es wichtig, mich in meiner Freizeit ehrenamtlich einzubringen und dabei etwas Sinnvolles zu unterstützen. Ich habe das Gefühl, wirklich zu helfen, indem wir Lebensmittel vor der Mülltonne bewahren und diese dann an Menschen weitergeben. Mir gibt die Tafel-Arbeit ganz viel zurück, auch weil ich gern ein Teil dieser Gemeinschaft bin. Ich finde, die Pandemie hat einmal mehr verdeutlicht, wie wichtig vor allem das Engagement von jungen Menschen ist.

### **Kannst du ein bisschen von deinen Erfahrungen berichten?**

**Audio1\_Andrea**

### **Warum ist es so wichtig, Lebensmittel zu retten?**

**Audio2\_Andrea**

### **Was muss passieren, damit künftig weniger Lebensmittel verschwendet werden?**

**Audio3\_Andrea**

### **Was ist deine Vision für die Zukunft? Hast du Tipps, wie jeder selbst das Wegwerfen von Lebensmitteln vermeiden kann?**

**Audio4\_Andrea**

## **Steffen, 26 Jahre, Tafel Göttingen und Tafel Buxtehude**

Steffen hatte ein Ehrenamt beim Roten Kreuz im Katastrophenschutz und wollte sich nach seinem Umzug nach Göttingen wieder ehrenamtlich engagieren. Über seinen Vater, der ebenfalls bei der Tafel mithilft, ist er auf die Tafel Göttingen aufmerksam geworden. Mittlerweile ist Steffen wieder umgezogen. Er arbeitet immer noch für die Tafel Jugend in Göttingen und engagiert sich bald bei der Tafel Buxtehude.

92 **Wie funktioniert die Tafel?**

93 **Audio1\_Steffen**

94 **Was macht besonders Spaß an der Arbeit für die Tafel?**

95 Ich möchte mein Lieblingszitat vom Bundesfreiwilligendienst einbringen: Nichts erfüllt mehr,  
96 als gebraucht zu werden.

97 **Audio2\_Steffen**

98 **Gab es auch schon enttäuschende Momente oder etwas, wo du das Gefühl hattest,**  
99 **das ist alles ein bisschen schwierig?**

100 **Audio3\_Steffen**

101 Bei der Tafel selber würde mir spontan kein negativer oder enttäuschender Moment  
102 einfallen. Man erlebt auf der einen Seite ein tolles Team und auf der anderen Seite meist  
103 dankbare Menschen und man sieht sofort, wie man helfen kann. Man merkt aber, dass ein  
104 ehrenamtliches Engagement bei der Tafel vielen unbekannt ist.

105 **Audio4\_Steffen**

106 **Was hältst du von Containern?**

107 Containern wird im Kontext von Lebensmittel retten und Lebensmittel verschwenden viel  
108 diskutiert.

109 **Audio5\_Steffen**

### 110 3/6: Tipps und Tricks, damit du keine Lebensmittel verschwenden musst



© foodsharing e.V., Raphael Fellmer

- 111 • Lass dich nicht vom Mindesthaltbarkeitsdatum verunsichern: Tee, Zucker, Salz,  
112 Pfeffer und andere Gewürze kannst du viele Jahre lang benutzen. Auch andere  
113 trockene Produkte wie Mehl, Nudeln, Müsli oder Konserven, Marmelade, Honig etc.  
114 kannst du wesentlich länger verwenden, solange die Packung nicht geöffnet ist. Bei  
115 Milchprodukten und Eiern ist das Mindesthaltbarkeitsdatum schon wichtiger, aber  
116 selbst solche Produkte halten meistens länger. Vorsichtig sein solltest du hingegen  
117 bei Fleisch, Fisch und Wurst.
- 118 • Organisiere deinen Kühlschrank: Die Temperatur im Kühlschrank ist nicht überall  
119 gleich. Über dem Gemüsefach ist es am kühnsten, dort legst du Sachen hin, die nur  
120 kurz haltbar sind. Dann wird es mit jedem Fach nach oben wärmer. Sortiere neue  
121 Lebensmittel nach hinten, ältere nach vorne, damit du nichts übersiehst.
- 122 • Kaufe mit Maß: Natürlich ist es praktisch, wenn man nicht so oft einkaufen muss.  
123 Aber meistens klappt das sowieso nicht, weil man irgendetwas vergessen hat und  
124 noch mal losgehen muss. Überlege dir gut, was du wirklich brauchst. Achte darauf,  
125 dass dein Kühlschrank nicht zu voll ist. Lass dich nicht zu sehr von Sonderangeboten  
126 locken. Verzichte auf große Packungen bei Lebensmitteln, die du nicht oft benutzt. Es  
127 gibt mittlerweile auch Einkaufslisten-Apps, die dabei helfen, den Einkauf zu  
128 organisieren, so dass man nichts vergisst.

- Entscheide dich für Unperfektes: Das gilt vor allem für Obst und Gemüse. Krumme Gurken und Karotten schmecken genauso gut, werden aber leider weniger gekauft.
- Kreatives Kochen: Aus Resten kannst du noch viel herausholen. Im Internet gibt es viele Rezeptideen. Probier doch mal etwas ganz Neues aus. Achte darauf, dass du dich bei der Menge nicht verschätzt.
- Teilen macht Freude: Du hast zu viel gekocht und keinen Platz im Tiefkühlfach? Verschenke deine Reste an Freunde, Bekannte oder Nachbarn. Über die Plattform foodsharing oder ähnliche Initiativen kannst du Lebensmittel, die du nicht mehr brauchst, anbieten oder selbst welche abholen. Oder du engagierst dich bei Initiativen wie der Tafel oder den FoodFighters.
- Sparen und Retten: Mit Apps wie Too Good To Go kannst du bei Unternehmen Gerichte, Obst, Gemüse, Backwaren und so weiter, die übrig geblieben sind, günstig kaufen und sie so vor der Mülltonne retten.
- Tu der Umwelt Gutes: Regionale Produkte belasten die Umwelt nicht so sehr wie Produkte mit langen Transportwegen oder aufwendiger Lagerung. Die Gefahr für Transportschäden sind geringer.

#### **4/6: Too Good To Go – eine App zur Rettung von Lebensmitteln**

Die in Dänemark gestartete App Too Good To Go gibt es mittlerweile in mehreren Ländern Europas, den USA und Kanada. Wer die App auf sein Handy geladen hat, kann in der Nähe Restaurants, Bäckereien, Supermärkte oder Hotels suchen, die Lebensmittel günstig abgeben möchten, zum Beispiel Brot, das am nächsten Tag nicht mehr verkauft werden kann. So bekommt man Essen zu einem günstigen Preis und sorgt dafür, dass es nicht im Müll landet.

Alexandra ist durch ihre Arbeit an der Hochschule für Musik und Theater auf die App aufmerksam geworden. Sie nutzt Too Good To Go auch privat für ihre Familie mit zwei Kindern und berichtet von ihren Erfahrungen mit der Abholung der sogenannten Magic Bags.

**Wie bist du auf die App aufmerksam geworden?**

**Audio1\_Alexandra**

**Welche Lebensmittel hast du über die App schon abgeholt?**

**Audio2\_Alexandra**

**Wie zufrieden warst du mit dem ganzen Prozess?**

162 **Audio3\_Alexandra**

163 **Wie könnte die App noch besser werden?**

164 **Audio4\_Alexandra**

165 **Würdest du die App deinen Freundinnen und Freunden empfehlen?**

166 **Audio5\_Alexandra**

167

168 **5/6: foodsharing – eine Community engagiert sich**

169 Die Plattform foodsharing.de startete 2012 in Berlin und hat mittlerweile über 455.000  
170 registrierte Nutzerinnen und Nutzer in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Mehr als  
171 115.000 Freiwillige, die sich Foodsaver nennen, und über 11.000 Betriebe sorgen dafür,  
172 dass weniger Lebensmittel in der Mülltonne landen. Sie verteilen sie kostenfrei im  
173 Bekanntenkreis, in der Nachbarschaft, in Obdachlosenheimen, Schulen, Kindergärten oder  
174 über die Plattform. Es gibt in vielen verschiedenen Orten Fair-Teiler. Das sind Regale oder  
175 Kühlschränke, zu denen jeder Lebensmittel bringen oder sich welche nehmen darf.

176 **Video: <https://www.youtube.com/embed/6lJtk1XE148>**

177 **Was hat dich dazu bewegt, dich bei foodsharing zu engagieren?**

178 **Audio1\_Gloria**

179 **Was machst du bei foodsharing?**

180 **Audio2\_Gloria**

181 **Was kannst du mit deinem Engagement bewirken?**

182 **Audio3\_Gloria**

183 **Was ist deine Vision für die Zukunft?**

184 **Audio4\_Gloria**

## 6/6: Jörg Alt kämpft für das Containern und die Rettung von Lebensmitteln

Der Jesuit Jörg Alt setzt sich ein für eine bessere Welt. Er engagiert sich als Aktivist, um etwas gegen Armut, Ungleichheit und den Klimawandel zu tun. Dafür wählt er manchmal auch ungewöhnliche Wege wie das Containern von Lebensmitteln. Im Dezember 2021 wollte er in einer Aktion zeigen, wie wichtig er es findet, dass die deutsche Regierung die Rettung von Lebensmitteln aus Supermärkten besser regelt. Das Containern ist in Deutschland verboten.

Containern bedeutet: Jemand holt Lebensmittel, die Supermärkte weggeworfen haben, aus deren Mülltonnen. Die Lebensmittel sind im Müll gelandet, weil der Supermarkt sie nicht mehr verkaufen kann, etwa weil das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist oder weil Obst und Gemüse nicht mehr frisch genug aussehen. Während dort auch wirklich verdorbene Lebensmittel landen, könnte man viele davon noch essen.



© foodsharing e.V., Raphael Fellmer

Deshalb gibt es immer wieder vor allem junge Menschen, die heimlich nachts von Supermärkten weggeworfene Lebensmittel retten. Im Jahr 2018 wurden zwei Studentinnen in der Nähe von München beim Containern erwischt und wegen schweren Diebstahls von der Polizei angezeigt. Die beiden Studentinnen klagten vor dem Bundesverfassungsgericht, das ist das höchste Gericht in Deutschland gegen diese Entscheidung. Ihre Klage hatte aber keinen Erfolg. Die Begründung: Weggeworfene Lebensmittel gehören immer noch dem

205 Supermarkt. Allerdings sagte das Gericht auch: Die Regierung in Deutschland soll hier klare  
206 Regeln, also Gesetze schaffen. In Deutschland ist das Containern weiterhin illegal. In  
207 Frankreich und Tschechien gibt es dagegen Gesetze, die die Verschwendung von  
208 Lebensmitteln verhindern sollen. In beiden Ländern müssen Supermärkte ihre Abfälle an  
209 wohltätige Organisationen oder Bedürftige spenden.

210 Jörg Alt möchte auch für Deutschland ein solches Gesetz erreichen, damit Lebensmittel in  
211 Zukunft ganz legal vor den Supermarktcontainern gerettet werden können und sie nicht  
212 jemand illegal aus den Containern holt. Um möglichst viel Aufmerksamkeit zu erreichen,  
213 bricht Jörg Alt ganz bewusst und offensichtlich die Regeln. Eine solche Aktion wird als ziviler  
214 Ungehorsam bezeichnet, eine Art friedlicher Widerstand gegen bestehende Gesetze.

215 Am 21. Dezember 2021 suchte der Priester also nachmittags in den Containern eines  
216 Supermarktes in Nürnberg weggeworfene Lebensmittel und verteilte diese vor dem  
217 Supermarkt. Jörg Alt wollte bei seinem Diebstahl erwischt werden, doch niemand rief die  
218 Polizei. Deshalb meldete er sich selbst bei der Polizei. Die Polizisten fanden die Aktion gut,  
219 aber Jörg Alt bestand darauf, dass er gestohlen hatte. Kurze Zeit später bekam er Post. Die  
220 Staatsanwaltschaft ermittelte wegen eines besonders schweren Falls von Diebstahl. Darauf  
221 steht eine Strafe von mindestens drei Monaten Gefängnis.

222 **Wie kommt man auf die Idee, eine solche Aktion zu starten?**

223 **Audio1\_alt**

224 **Was ist Ihre Vision für die nahe Zukunft?**

225 **Audio2\_alt**

### **Worterkklärungen:**

die Unmenge, die Unmengen: eine sehr große Menge

unbedacht: ohne nachzudenken

das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD): Das Mindesthaltbarkeitsdatum gibt an, bis zu welchem Datum der Hersteller für die höchste Qualität und den besten Geschmack des Produktes garantiert, wenn es ungeöffnet ist und richtig gelagert wird.

abgelaufen: hier: zu Ende sein

sich bewusst machen: sich deutlich machen; bedenken

Hunger leiden: nicht ausreichend zu Essen haben

die Erzeugung: hier: die Produktion

genießbar: essbar; kann man essen, ohne krank zu werden

überschritten: hier: über das Datum hinaus

das Bewusstsein wächst: hier: das Wissen wächst; mehr Menschen wissen davon

deutschlandweit: in ganz Deutschland

Schwerpunkte setzen: sich beschäftigen mit; sich spezialisieren auf

die Vernetzung: sich vernetzen; Kontakte zu anderen engagierten Menschen aufbauen

sich ehrenamtlich einbringen: für eine (gute) Sache arbeiten und dafür kein Geld bekommen

etwas bewahren vor: hier: retten

verdeutlichen: deutlich machen; klar machen; zeigen

ein Ehrenamt haben: ehrenamtlich arbeiten; arbeiten für einen guten Zweck ohne Bezahlung

der Katastrophenschutz: alle Maßnahmen, wie man sich bei Katastrophen verhalten muss und was man tun kann, um Katastrophen zu vermeiden

etwas einbringen: hier: nennen; erwähnen

haltbar: hier: essbar sein

sich locken lassen: hier: etwas kaufen, nur weil es billig ist

viel herausholen: hier: aus wenig viel machen

sich verschätzen: etwas falsch einschätzen; etwas nicht korrekt schätzen

der Transportschaden, die Transportschäden: ein Schaden, der während des Transportes entsteht

leicht verderblich: schnell schlecht werden; nach kurzer Zeit nicht mehr essbar sein

der Jesuit, die Jesuiten: Mitglied der christlichen Gemeinschaft "Gesellschaft Jesu", die zusammen im Kloster lebt

heimlich: hier: ohne gesehen zu werden

erwischt werden: hier: Die Polizei bemerkt, dass jemand etwas Verbotenes tut.

wohlätig: etwas für einen guten Zweck tun

der/die Bedürftige, die Bedürftigen: eine Person, die Unterstützung – oder wie hier Lebensmittel – braucht

Regeln brechen: das Gesetz nicht einhalten; etwas tun, das verboten ist