

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.

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

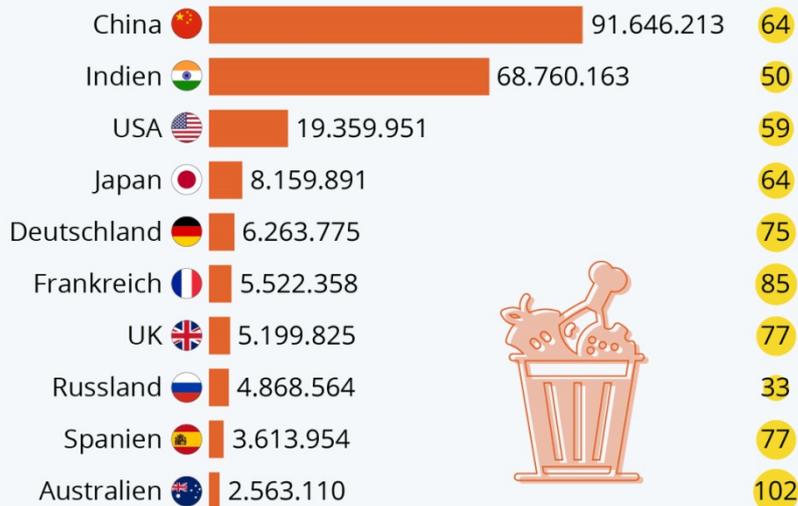
26 **Erklärvideo:** <https://www.youtube.com/embed/H5HlaT4T-tU>

27 In Deutschland landen in den privaten Haushalten jährlich über 12 Millionen Tonnen
28 Lebensmittel im Müll, das sind Jahr für Jahr 75 Kilogramm pro Kopf. Da kommt in einem
29 Menschenleben ein riesiger Berg zusammen. Die größte Menge an Lebensmittelabfällen
30 entsteht mit über 90 Millionen Tonnen in China, gefolgt von Indien mit knapp 70 Millionen.
31 Allerdings sind das zwei sehr bevölkerungsreiche Länder, die Pro-Kopf-Verschwendung fällt
32 dort geringer aus als in Deutschland. In Australien werfen die Menschen mit über 100
33 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



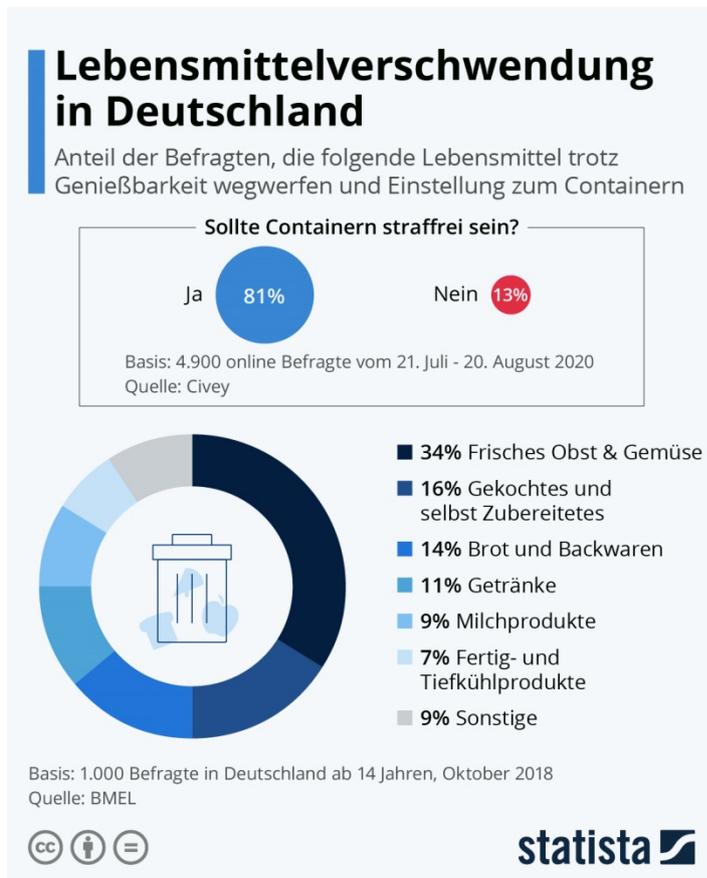
statista

© statista.com

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

40 Doch warum kommt es zu diesen Mengen an Lebensmittelabfall? In einer Umfrage aus dem
41 Jahr 2021 zu den Gründen für das Wegwerfen von Lebensmitteln gaben rund 58 Prozent der
42 Befragten an, dass die Lebensmittel zu schnell schlecht geworden seien. Mit 37 Prozent ist
43 sich ein großer Anteil der Befragten unsicher, ob bestimmte Lebensmittel noch frisch sind.
44 Dabei gehen Expertinnen und Experten davon aus, dass ungefähr die Hälfte der
45 weggeworfenen Lebensmittel noch genießbar ist. Als zweithäufigster Grund wurde genannt,
46 dass zu große Mengen gekocht wurden. Eine falsche Planung beim Einkaufen spielt
47 ebenfalls eine große Rolle. Ein überschrittenes Mindesthaltbarkeitsdatum wurde mit sechs
48 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/>

59 **2/6: Die Tafel Jugend – mit geretteten Lebensmitteln Menschen helfen**

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

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

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

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

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

77 **Audio1_Andrea**

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

79 **Audio2_Andrea**

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

81 **Audio3_Andrea**

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

84 **Audio4_Andrea**

85

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

87 Steffen hatte ein Ehrenamt beim Roten Kreuz im Katastrophenschutz und wollte sich nach
88 seinem Umzug nach Göttingen wieder ehrenamtlich engagieren. Über seinen Vater, der
89 ebenfalls bei der Tafel mithilft, ist er auf die Tafel Göttingen aufmerksam geworden.
90 Mittlerweile ist Steffen wieder umgezogen. Er arbeitet immer noch für die Tafel Jugend in
91 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
- 112
- 113
- 114
- 115
- 116
- 117
- 118
- 119
- 120
- 121
- 122
- 123
- 124
- 125
- 126
- 127
- 128
- Lass dich nicht vom Mindesthaltbarkeitsdatum verunsichern: Tee, Zucker, Salz, Pfeffer und andere Gewürze kannst du viele Jahre lang benutzen. Auch andere trockene Produkte wie Mehl, Nudeln, Müsli oder Konserven, Marmelade, Honig etc. kannst du wesentlich länger verwenden, solange die Packung nicht geöffnet ist. Bei Milchprodukten und Eiern ist das Mindesthaltbarkeitsdatum schon wichtiger, aber selbst solche Produkte halten meistens länger. Vorsichtig sein solltest du hingegen bei Fleisch, Fisch und Wurst.
 - Organisiere deinen Kühlschrank: Die Temperatur im Kühlschrank ist nicht überall gleich. Über dem Gemüsefach ist es am kältesten, dort legst du Sachen hin, die nur kurz haltbar sind. Dann wird es mit jedem Fach nach oben wärmer. Sortiere neue Lebensmittel nach hinten, ältere nach vorne, damit du nichts übersiehst.
 - Kaufe mit Maß: Natürlich ist es praktisch, wenn man nicht so oft einkaufen muss. Aber meistens klappt das sowieso nicht, weil man irgendetwas vergessen hat und noch mal losgehen muss. Überlege dir gut, was du wirklich brauchst. Achte darauf, dass dein Kühlschrank nicht zu voll ist. Lass dich nicht zu sehr von Sonderangeboten locken. Verzichte auf große Packungen bei Lebensmitteln, die du nicht oft benutzt. Es gibt mittlerweile auch Einkaufslisten-Apps, die dabei helfen, den Einkauf zu organisieren, so dass man nichts vergisst.

- 129
- Entscheide dich für Unperfektes: Das gilt vor allem für Obst und Gemüse. Krumme Gurken und Karotten schmecken genauso gut, werden aber leider weniger gekauft.
- 130
- 131
- 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
- 132
- dich bei der Menge nicht verschätzt.
- 133
- Teilen macht Freude: Du hast zu viel gekocht und keinen Platz im Tiefkühlfach? Verschenke deine Reste an Freunde, Bekannte oder Nachbarn. Über die Plattform
- 134
- foodsharing oder ähnliche Initiativen kannst du Lebensmittel, die du nicht mehr
- 135
- brauchst, anbieten oder selbst welche abholen. Oder du engagierst dich bei
- 136
- Initiativen wie der Tafel oder den FoodFighters.
- 137
- Sparen und Retten: Mit Apps wie Too Good To Go kannst du bei Unternehmen
- 138
- Gerichte, Obst, Gemüse, Backwaren und so weiter, die übrig geblieben sind, günstig
- 139
- kaufen und sie so vor der Mülltonne retten.
- 140
- Tu der Umwelt Gutes: Regionale Produkte belasten die Umwelt nicht so sehr wie
- 141
- Produkte mit langen Transportwegen oder aufwendiger Lagerung. Die Gefahr für
- 142
- Transportschäden sind geringer.
- 143
- 144
- 145

146 **4/6: Too Good To Go – eine App zur Rettung von Lebensmitteln**

147 Die in Dänemark gestartete App Too Good To Go gibt es mittlerweile in mehreren Ländern

148 Europas, den USA und Kanada. Wer die App auf sein Handy geladen hat, kann in der Nähe

149 Restaurants, Bäckereien, Supermärkte oder Hotels suchen, die Lebensmittel günstig

150 abgeben möchten, zum Beispiel Brot, das am nächsten Tag nicht mehr verkauft werden

151 kann. So bekommt man Essen zu einem günstigen Preis und sorgt dafür, dass es nicht im

152 Müll landet.

153 Alexandra ist durch ihre Arbeit an der Hochschule für Musik und Theater auf die App

154 aufmerksam geworden. Sie nutzt Too Good To Go auch privat für ihre Familie mit zwei

155 Kindern und berichtet von ihren Erfahrungen mit der Abholung der sogenannten Magic Bags.

156

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

158 **Audio1_Alexandra**

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

160 **Audio2_Alexandra**

161 **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**

185 **6/6: Jörg Alt kämpft für das Containern und die Rettung von Lebensmitteln**

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

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



197

198 © foodsharing e.V., Raphael Fellmer

199 Deshalb gibt es immer wieder vor allem junge Menschen, die heimlich nachts von
200 Supermärkten weggeworfene Lebensmittel retten. Im Jahr 2018 wurden zwei Studentinnen
201 in der Nähe von München beim Containern erwischt und wegen schweren Diebstahls von
202 der Polizei angezeigt. Die beiden Studentinnen klagten vor dem Bundesverfassungsgericht,
203 das ist das höchste Gericht in Deutschland gegen diese Entscheidung. Ihre Klage hatte aber
204 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**

Wörterklärungen:

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.

wohlätzig: 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