ZEHN
ZENTRUM FÜR ERNÄHRUNG UND HAUSWIRTSCHAFT NIEDERSACHSEN

ZEHN FAKTEN

Lebensmittel-verschwendung

Lebensmittelverschwendung ist auch in Deutschland ein bedeutendes Problem. Entlang der gesamten Wertschöpfungskette fallen Abfälle an. Deren Vermeidung gilt als ein wichtiger Ansatz für eine umweltverträglichere Ernährung. Vor diesem Hintergrund sind auch individuelle Maßnahmen sinnvoll, um die Verschwendung wirksam zu reduzieren.

1. Zu viel

In Deutschland werden jährlich rund 11 Mio. t Lebensmittel entsorgt.

2. Unethisch

Weltweit leiden ca. 673 Millionen Menschen an Hunger, damit ist jeder 12. Mensch betroffen.

3. Pro Person

In Deutschland wirft jede*r jährlich rund 75 kg Essen im eigenen Haushalt weg; darin enthalten ist auch Unvermeidbares, wie z. B. Knochen.

4. Vermeidbar

Beim Einkaufen spielen Preise und Angebote eine große Rolle. Dabei ließe sich viel Geld sparen: Jede Person wirft jährlich Lebensmittel im Wert von rund 370 Euro weg.

5. Bildlich gesprochen

Die entsorgten Lebensmittel von 75 kg pro Person entsprechen zwei vollen Einkaufswagen.

6. Das kommt weg

35 % der vermeidbaren Lebensmittelabfälle zu Hause sind Obst und Gemüse. 15 % entfallen auf zubereitete Speisen, die nicht mehr gegessen werden. 13 % der entsorgten Lebensmittel sind Brot und Backwaren.

7. Darum die Tonne

Mehr als ein Drittel der Lebensmittel zu Hause wird entsorgt, weil sie verdorben sind. Ein weiteres Fünftel wird weggeworfen, weil die Lebensmittel unappetitlich aussehen oder zu viel davon gekocht bzw. aufgetan wurde. Über ein Zehntel landet im Müll, weil zu viel eingekauft wurde.

8. Ressourcenintensiv

Anbau, Verarbeitung, Lagerung und Transport von Lebensmitteln verbrauchen Ressourcen und erzeugen Emissionen. Die Lebensmittelverschwendung verursacht 16 % der gesamten Treibhausgasemissionen des EU-Lebensmittelsystems.

9. Wasserverbrauch

Für die Produktion von 100 g Rindfleisch werden ca. 1.500 l Wasser benötigt, für die gleiche Menge Reis 250 l und 29 l für Kartoffeln. Für eine 250 ml Tasse Kaffee werden vorab 260 l Wasser benötigt.

10. Veränderung

Bis 2030 soll die Lebensmittelverschwendung um 30-50 % pro Kopf im Einzelhandel, Außer-Haus-Verpflegung und Haushalten insgesamt verringert werden. Das legt die EU-Abfallrahmenrichtlinie, die Agenda 2030 und die Nationale Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung fest.

Schon gewusst?

11 Mio. Tonnen pro Jahr

58 % Privathaushalte

17 % Verarbeitung

16 % Außer-Haus-Verpflegung

6 % Handel

2 % Primärerzeugung

Was kann ich gegen Lebensmittelverschwendung tun?

Jede*r Einzelne kann darauf achten, weniger Lebensmittel zu verschwenden. Und das ist gar nicht schwer.

Beim Einkaufen:

Wer einen Einkaufszettel schreibt, kauft weniger unnötige Lebensmittel, die letztlich im Müll landen. Im Supermarkt außerdem auf die Packungsgrößen achten: Auch wenn die größere Verpackung günstiger scheint, nur das kaufen, was wirklich benötigt wird.

Zu Hause richtig lagern:

Im Kühlschrank gibt es unterschiedliche Temperaturzonen, die für die Haltbarkeit wichtig sind. Obst- und Gemüsesorten, die im Kühlschrank gelagert werden, gehören ins Gemüsefach. Leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch sollten in die unterste Ablage. Dort ist es am kältesten. Im mittleren Fach lagern Milchprodukte. Das oberste Fach ist am wärmsten, hier sind Speisereste und Konfitüren gut aufgehoben. In der Tür lassen sich Eier, Butter und angebrochene Getränke aufbewahren.

First In – First Out:

Den Vorratsschrank und den Kühlschrank regelmäßig durchsortieren und Produkte, bei denen das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) bald überschritten wird, zeitnah verwenden.

MHD – sehen, riechen, schmecken:

Auch wenn sich z. B. der Joghurt weiter hinten versteckt hat und das MHD bereits überschritten ist, ist das kein Grund zum Wegwerfen. Mithilfe der eigenen Sinne (Sehen, Riechen, Schmecken) lässt sich ganz einfach feststellen, ob sich das Produkt noch verzehren lässt.

Clever verwerten.

Auf der Internetseite oder in der App der Initiative „Zu gut für die Tonne!“ gibt es eine Datenbank für tolle Resterezepte. Einfach das Reste-Produkt eingeben und aus den Vorschlägen ein leckeres Rezept auswählen. Viele Gerichte lassen sich außerdem gut einfrieren, einige Suppen sogar einkochen. Gemüse, das schon leicht eingetrocknet ist, lässt sich immer noch verwerten. In einer Suppe oder in einem Auflauf fällt das leicht runzelige Aussehen gar nicht mehr auf.

Quellen und weiterführende Informationen:

- BMLEH: Deutschland, wie es isst. Der BMLEH-Ernährungsreport 2025
- BMLEH: Gutes Essen für Deutschland. Ernährungsstrategie der Bundesregierung
- BMLEH: Lebensmittelabfälle in privaten Haushalten unter die Lupe genommen
- Europäischer Rat: Lebensmittelabfälle
- GfK: Erfassung Lebensmittelabfälle privater Haushalte in Deutschland. 2020
- Too Good To Go: 372,50 €: So viel wirft jede*r Deutsche jährlich weg
- Umweltbundesamt: Lebensmittelabfälle
- Umweltbundesamt: Wider der Verschwendung
- Water Foodprint Network: Product Gallery
- WBAE: Politik für eine nachhaltigere Ernährung. Gutachten 2020
- Welthungerhilfe: Hunger: Verbreitung, Ursachen & Folgen

Stand: Mai 2026

Die konkreten Verlinkungen der Quellen finden Sie im digitalen Faktenblatt:
www.zehn-niedersachsen.de/downloadcenter

Direkt zum ZEHN:

Wir bringen Wissen zum Leben.

zehn_niedersachsen
zehn.niedersachsen
zehn-niedersachsen

zehn-niedersachsen.de

Trägerschaft Landwirtschaftskammer Niedersachsen

Gefördert durch Niedersächsisches Ministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz