

Wusstest du schon,
dass jede*r Deutsche etwa
85,2 Kilogramm Lebensmittel pro Jahr
wegwirft?

#lebensmittelretten



Die gute Nachricht...

Tipps gegen Lebensmittelverschwendung:

1. Prüfe deinen Vorrats- und Kühlschrank vor dem Einkauf auf vorhandene Lebensmittel und Essensreste.
2. Schreibe einen Einkaufszettel. So kannst du vermeiden, dass du Lebensmittel einkaufst, die du nicht benötigst.
3. Achte auf eine sachgerechte Lagerung der Lebensmittel.
4. Friere Lebensmittel ein, bevor sie schlecht werden und verwerte Essensreste.
5. Vertraue deinen Sinnen. Prüfe Produkte mit abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD). In den meisten Fällen sind sie noch einwandfrei genießbar.

Mehr Infos findest du hier:



und unter www.nahgast.de

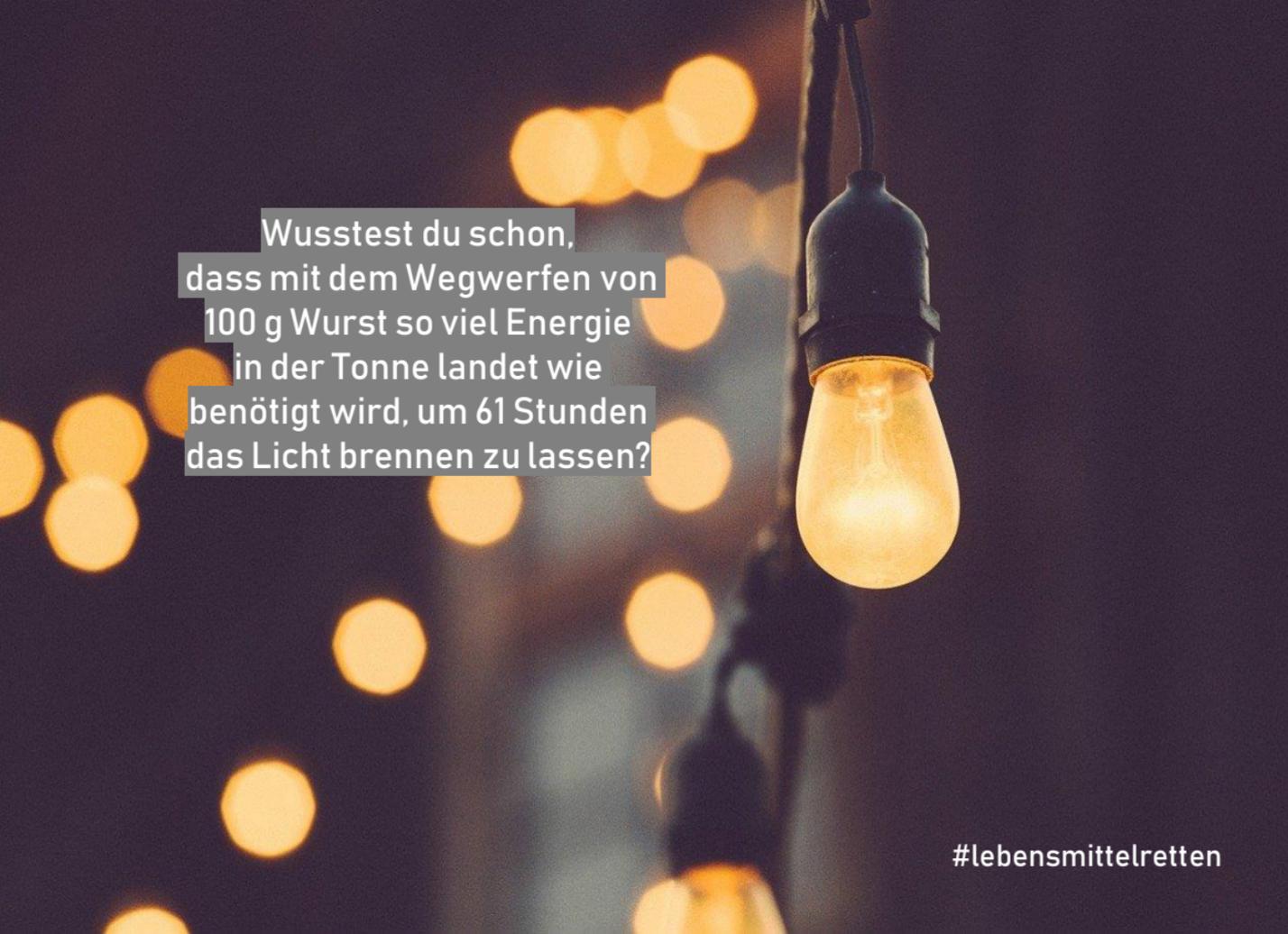
gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



NAHGAST

A string of warm-toned lights is shown against a dark background. One light bulb in the foreground is in sharp focus, glowing with a warm yellow light. The other bulbs in the string are out of focus, appearing as soft, glowing bokeh circles. The text is overlaid on the left side of the image.

Wusstest du schon,
dass mit dem Wegwerfen von
100 g Wurst so viel Energie
in der Tonne landet wie
benötigt wird, um 61 Stunden
das Licht brennen zu lassen?

#lebensmittelretten



...beim Thema...

Der Energiegehalt des Lebensmittels setzt sich aus der Energie zusammen, die für die Herstellung, den Transport, die Lagerung und den Verkauf des jeweiligen Lebensmittels benötigt wird und hängt davon ab, wie du es einkaufst.

Die Produktion von Fleisch und Wurstwaren ist im Vergleich zu anderen Lebensmitteln besonders energieaufwändig.

Mehr Infos findest du hier:



und unter www.nahgast.de

gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



FONA
Forschung für nachhaltige
Entwicklungen
BMBF



NAHGAST



Wusstest du schon,
dass mit dem Wegwerfen von
einem Kilogramm Orangen
so viel Energie in der Tonne landet,
wie benötigt wird um 41 Scheiben Brot zu toasten?*

*mit einem 1000 Watt starken Toaster

#lebensmittelretten



...Lebensmittelverschwendung ist,...

Obst und Gemüse gehören zu den schnell verderblichen Lebensmitteln. Auf die Lagerung kommt es an! Richtig aufbewahrt bleibt das Obst und Gemüse länger haltbar, frisch und lecker.

Orangen sollten z.B. nicht im Kühlschrank, sondern bei mäßiger Temperatur im Vorratsregal gelagert werden. Der Apfel, das Lieblingsobst der Deutschen hingegen mag am liebsten kühle und dunkle Orte. Er sollte am besten im Kühlschrank oder im Keller aufbewahrt werden.

Mehr Infos findest du hier:



und unter www.nahgast.de

gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Wusstest du schon,
dass mit dem Wegwerfen von
einem Laib Brot (500 g) so viel
Energie in der Mülltonne landet
wie benötigt wird, um 95,5 Stunden
im Internet zu surfen?*

#lebensmittelretten

*mit einem besonders energieeffizienten Notebook.



...dass man das Problem...

Von jährlich 4,9 Mio. t produzierten Backwaren in Deutschland werden rund 1,7 Mio. t zu Lebensmittelabfall.

Brot hält sich am besten, wenn du es in Steingut- und Keramiktöpfen, emaillierten Stahlboxen oder Edelstahlboxen lagerst!

Mehr Infos findest du hier:



und unter www.nahgast.de

gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



A close-up photograph of several slices of Swiss Emmentaler cheese. The cheese is bright yellow and features numerous characteristic holes of varying sizes. Some of these holes are filled with dark brown, irregularly shaped pieces, likely chocolate or a similar filling. The lighting is bright, highlighting the texture of the cheese and the contrast between the yellow and the dark brown.

Wusstest du schon,
dass mit dem Wegwerfen von 100 g Emmentaler
fast 20% der täglich benötigten Energie eines
Menschen in der Tonne landet?

#lebensmittelretten

Mit jedem weggeworfenen Lebensmittel landen Kilokalorien (kcal) in der Tonne, die uns Menschen Energie geben. Erwachsene Männer benötigen im Durchschnitt 2300 kcal, Frauen 1800 kcal am Tag.

Mehr Infos findest du hier:



und unter www.nahgast.de

gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

