



Bonn/Berlin, 18.03.2021/ Seite 1 von 3

## Obst und Gemüse vor der Tonne bewahren

**Über ein Drittel aller Lebensmittelabfälle machen in Deutschland Obst und Gemüse aus. Zum Internationalen Jahr für Obst und Gemüse 2021 gibt *Zu gut für die Tonne!* Einblicke in die Hintergründe, liefert Tipps, was sich gegen die Verschwendung tun lässt und stellt Initiativen vor, die im Bereich Lebensmittelwertschätzung mit gutem Beispiel vorangehen.**

Das Jahr 2021 wurde von den Vereinten Nationen zum [Internationalen Jahr für Obst und Gemüse](#) erklärt. Das Themenjahr soll weltweit das Bewusstsein für die wichtige Rolle von Obst und Gemüse im Hinblick auf die menschliche Ernährung, unsere Gesundheit und für das Erreichen der [UN-Nachhaltigkeitsziele](#) schärfen. Es soll den Austausch in Politik, Wirtschaft und Wissenschaft zum Thema stärken, Forschung vorantreiben und Praxisbeispiele mit Vorbildcharakter bekannter machen. *Zu gut für die Tonne!* verweist in diesem Rahmen auch auf die großen Mengen an Lebensmittelabfällen, die durch die Verschwendung von Obst und Gemüse anfallen.

### Obst- und Gemüseabfall in Zahlen

In Deutschland verursachen private Haushalte laut [Thünen-Studie](#) jährlich etwa sechs Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle. Dies entspricht 75 Kilogramm pro Kopf und Jahr. 44 Prozent davon sind vermeidbare Abfälle, allein 34 Prozent davon sind Obst- und Gemüseabfälle, die zu gleichen Teilen – also zu je 17 Prozent – auf Obst und Gemüse entfallen.

Innerhalb dieses Obstabfalls in privaten Haushalten verzeichnen Äpfel mit 4,2 Prozent und Bananen mit 2,5 Prozent den größten Anteil. Sie sind gleichzeitig die meistgekauften und damit beliebtesten Obstsorten. Auf Platz drei bis fünf finden sich Orangen, Birnen und Mandarinen.

Bei den Gemüseabfällen in privaten Haushalten machen Kartoffeln mit 3,3 Prozent und Tomaten mit 2,4 Prozent die größte Menge aus, gefolgt von Gurken, Karotten und Paprika.

In unseren Lebensmitteln stecken Arbeit, Wasser und Energie – [Ressourcen](#), die ebenfalls verschwendet werden, wenn Lebensmittel im Müll landen. Zur Herstellung von einem Kilogramm Äpfel werden beispielsweise 820 Liter Wasser benötigt. Bei Bananen kommt zudem der weite Transport hinzu, der zusätzlich beträchtliche Mengen CO<sub>2</sub> freisetzt. Die *Zu gut für die Tonne!* – Website liefert daher [Tipps](#), wie sich Lebensmittel retten und somit wertvolle Ressourcen schonen lassen.

### Warum und wann wird Obst und Gemüse weggeworfen?

Die wenigsten Lebensmittel, die im Müll landen, gehören tatsächlich dorthin. Als Hauptgrund für die Entsorgung geben die meisten privaten Konsument:innen Haltbarkeitsprobleme an: Bei Obst und Gemüse führen zum Beispiel Druckstellen oder welke Blätter dazu, dass sie schneller weggeworfen werden. Zweithäufigster

Grund sind Speisereste – es wurde zu viel gekocht oder auf den Teller gelegt. Die dritthäufigsten Gründe ergeben sich aus einer falschen Mengenplanung: Für Lebensmittelabfälle verantwortlich sind unter anderem zu große Packungen, Sonderangebote oder eine falsche Planung beim Einkauf. Viel Obst und Gemüse landet außerdem aufgrund falscher [Lagerung](#) und der damit verringerten Haltbarkeit im Müll.

Im Laufe des Jahres ergeben sich saisonale Unterschiede beim Lebensmittelabfall. Bei Obst und Gemüse gibt es in den Sommermonaten eine besonders große Auswahl, was relativ hohe Abfallmengen in dieser Zeit erklärt. Im Juli und August landen vor allem Äpfel, eigentlich ein besonders beliebtes Obst, im Abfall. Im Mai und Juni kommen weggeworfene Beerenfrüchte dazu, die allerdings im Vergleich zu Äpfeln oder Zitrusfrüchten nicht so viel Gewicht auf die Waage bringen. Abfälle von Zitrusfrüchten wie Orangen und Mandarinen fallen eher in den Wintermonaten bis einschließlich März an, wobei der noch verzehrbare Anteil geringer ist.

### **Richtig lagern und verwerten**

Wer Obst und Gemüse [richtig lagert](#), kann es länger haltbar machen und so vor der Tonne bewahren. Verschiedene Sorten haben jedoch unterschiedliche Ansprüche: So sind beispielsweise fast alle Gemüsesorten kühlschrankverträglich, nur Auberginen, Tomaten, Kartoffeln und Kürbis sind kälteempfindlich und sollten lieber nicht so kalt lagern, da es sonst zu Aromaverlusten kommt. Beim Obst gilt die Faustregel: Heimisches wie Apfel, Kirsche oder Zwetschge kann kühl lagern, Exotisches wie Mango, Banane oder Zitrusfrucht gehört nicht in den Kühlschrank. Ausnahmen bilden Feigen und Kiwis, die auch in den Kühlschrank dürfen.

Einige Obst- und Gemüsesorten entwickeln mit der Zeit das Reifegas Ethylen. Dieses sorgt dafür, dass anderes Obst und Gemüse in der Nähe schneller altert und verdirbt. Besonders viel Ethylen produzieren unter anderem Tomaten, Äpfel, Aprikosen und Pflaumen. Am besten lässt sich das vorzeitige Verderben verhindern, wenn diese getrennt von anderen Obst- und Gemüsesorten lagern.

Hat man einmal zu viel eingekauft oder geerntet, lassen sich Obst und Gemüse auch länger [haltbar machen](#), zum Beispiel durch Einfrieren oder Einkochen. [In Essig eingelegt](#) sind Gemüsereste ebenfalls länger genießbar.

Viele Reste aus Obst und Gemüse lassen sich anhand einfacher Reste-Rezepte ideal verwerten. Wie wäre es zum Beispiel mit leckerem [Apfel- oder Birnenmus](#) oder einem [Beeren-Sorbet](#)? Älteres Gemüse macht sich besonders gut im [Reste-Auflauf](#) oder als Füllung für herzhaftes [Teigtaschen](#). Mehr Inspiration für die Verwertung von Obst- und Gemüseresten gibt es in der *Zu gut für die Tonne!* – [Rezeptdatenbank](#).

### **Selbst versorgen: Obst und Gemüse aus eigenem Anbau**

Selbst angebautes Obst und Gemüse hat viele Vorteile: Es ist besonders frisch, hat einen hohen Vitamin- und Mineralstoffgehalt, schont Ressourcen – durch entfallende Transportwege und die dabei erforderliche Kühlung – und entlastet so die Umwelt. Wer stattdessen eigene Kraft und Ressourcen investiert, entwickelt außerdem einen stärkeren Bezug zu den Lebensmitteln und damit auch mehr Wertschätzung für diese.

Zum Eigenanbau eignen sich viele heimische Obst- und Gemüsesorten, wie beispielsweise Spinat, Kopfsalat, Zwiebeln und Radieschen. Bei diesen Sorten kann die Aussaat schon ab Mitte April erfolgen. Ab Mai können zudem Zucchini, Mangold und Erbsen gesät werden. Einen Überblick über weitere Sorten, Anbauzeiten und Tipps zur richtigen Pflege liefert die [Webseite des Bundesinformationszentrums Landwirtschaft](#).

## **Mit gutem Beispiel voran**

Inzwischen setzen sich immer mehr Privatpersonen, Initiativen und Unternehmen gezielt dafür ein, Obst und Gemüse vor der Tonne zu bewahren und tragen so zu weniger Lebensmittelverschwendung bei. Mit ihren Ideen konnten die folgenden Beispiele in den vergangenen Jahren auch die [Jury](#) des [Zu gut für die Tonne! – Bundespreises](#) überzeugen:

[Evolon® – The food bag](#) ist ein Lebensmittelbeutel, der die Haltbarkeit von Gemüse, Obst, Kräutern und Vollkornbrot verlängert, indem er unter anderem die Schimmelbildung verlangsamt. Der Beutel lässt sich im Handel selbst, aber auch von Verbraucher:innen für die Lagerung zuhause nutzen.

Das Berliner Unternehmen [Dörwerk](#) hat sich darauf spezialisiert, Snacks aus Lebensmitteln herzustellen, die andernfalls aufgrund von kleinen Makeln im Müll gelandet wären. Begonnen hat das Start-up mit Frucht-Esspapier aus gerettetem Obst, mittlerweile sind sie mit einer Auswahl verschiedener Lebensmittel, beispielsweise Brotaufstrich von Rettergut, im Handel zu finden.

Diese und viele weitere inspirierende Beispiele finden Sie [hier](#). Seit Kurzem sind dort auch die diesjährigen [Nominierten für den Zu gut für die Tonne! – Bundespreis 2021](#) bekanntgegeben.

## **Hintergrund**

### ***Zu gut für die Tonne!***

Jährlich fallen in Deutschland entlang der gesamten Lebensmittelversorgungskette rund zwölf Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle an, sechs Millionen davon allein in Privathaushalten. Wie Verbraucher:innen die Lebensmittelverschwendung reduzieren können, zeigt *Zu gut für die Tonne!* bereits seit 2012. Mit der 2019 beschlossenen [Nationalen Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung](#) rückt das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft neben den Privaten Haushalten auch die Sektoren Primärproduktion, Verarbeitung, Groß- und Einzelhandel sowie Außer-Haus-Verpflegung stärker in den Fokus. Ziel ist es, bis 2030 die Lebensmittelverschwendung in Deutschland auf Handels- und Verbraucherebene zu halbieren und Lebensmittelabfälle entlang der Produktions- und Lieferkette zu verringern. Unter [www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de) finden Interessierte Fakten zur Lebensmittelverschwendung, Tipps für einen nachhaltigeren Umgang mit Lebensmitteln sowie kreative Rezepte für beste Reste.

### **Pressekontakt**

*Zu gut für die Tonne!*

Telefon: +49 (0)228 996845-7340

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

Weitere Presseinformationen unter:

[www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de)

<https://twitter.com/zgfdt>