Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Weniger Lebensmittelabfälle – für die Menschen und den Planeten

Mo, 28.09.2026 - 09:51

Bereits zum siebten Mal begehen die Vereinten Nationen am diesjährigen 29. September den Internationalen Tag gegen Lebensmittelverluste und -abfälle (International Day of Awareness of Food Loss and Waste). Diesmal liegt der Fokus auf dem transformativen Potenzial, also auf den möglichen positiven Effekten sowohl für die Menschen als auch für den Planeten durch die Vermeidung und Verringerung von Lebensmittelverschwendung.

Wirksame Maßnahmen zur Verringerung der Lebensmittelverluste und -abfälle könnten für viele Menschen einen besseren Zugang zu Nahrungsmitteln schaffen – gerade auch vor dem Hintergrund einer wachsenden Weltbevölkerung. Im Jahr 2025 litten Schätzungen zufolge bis zu 696 Millionen Menschen an Hunger, beinahe 2,7 Milliarden Menschen konnten sich eine gesunde Ernährung nicht leisten (FAO 2026). Dabei wird weltweit ein Kalorienüberschuss produziert, so dass jedem Menschen rechnerisch durchschnittlich 3.000 Kilokalorien täglich zur Verfügung stünden (FAO 2025, Bezugsjahr: 2023) – während der durchschnittliche Richtwert für die tägliche Energiezufuhr bei 2.500 Kilokalorien für Männer und bei 2.000 Kilokalorien für Frauen liegt (FAO). Allein in den Haushalten werden weltweit jeden Tag mindestens eine Milliarde noch genießbare Mahlzeiten verschwendet (UNEP 2024). Die Aufgabe lautet daher, von dem, was bereits produziert wird und verfügbar ist, weniger zu verschwenden.

Für die Weltwirtschaft bietet sich ein massives Sparpotenzial. Allein der Wert der weltweit verschwendeten Nahrungsmittel beläuft sich auf über eine Billion (das sind 1.000 Milliarden) US-Dollar (UNEP). Schätzungen zufolge könnten durchschnittliche Haushalte im Vereinigten Königreich jedes Jahr 900 Dollar, in Kanada 1.352 Dollar, in Australien 2.170 Dollar und in den USA sogar 3.000 Dollar sparen (US EPA, WRAP und andere). Restaurants könnten durch Investitionen in Maßnahmen zur Verringerung der Lebensmittelabfälle pro investiertem US-Dollar durchschnittlich sieben US-Dollar einsparen (Champions 2023). In den Ländern des globalen Südens könnten Investitionen in Technologien, beispielsweise in den Aufbau von Kühlketten oder Methoden zur Haltbarmachung, vielen Kleinbauern helfen, die Lebensmittelverluste nach der Ernte zu reduzieren und dadurch ihr

Einkommen zu erhöhen.

Die Vermeidung und Verringerung von Lebensmittelverschwendung reduziert zudem die Nutzung von Land, Wasser, Energie und anderen Ressourcen. Die Produktion von Lebensmitteln, die nie gegessen, sondern verschwendet werden, beansprucht nämlich 28 Prozent der weltweiten Ackerfläche (FAO 2013), eine Fläche, die größer ist als China, und verbraucht ein Viertel des gesamten in der Landwirtschaft verwendeten Süßwassers.

Nicht zuletzt ist die Verringerung der Lebensmittelverluste und -abfälle die kostengünstigste und am besten umsetzbare Klimamaßnahme schlechthin (Projekt Drawdown 2022). Lebensmittelverluste und -abfälle verursachen nämlich zehn Prozent der globalen Treibhausgasemissionen (FAOSTAT 2025). Besonders problematisch sind verrottende Lebensmittelabfälle auf Deponien: sie sind für bis zu 14 Prozent der globalen Methanemissionen verantwortlich. Auf 20 Jahre berechnet, hat Methan eine 80 Mal stärkere Klimawirkung als Kohlendioxid (US EPA 2025).

„Die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung beginnt bei dir (Ending food waste starts with you)“, lautet daher die Aufforderung der Vereinten Nationen an die einzelnen Bürger und Bürgerinnen, aber ebenso an Regierungen, Gemeinden, Lebensmittelunternehmen und alle andere Akteure der Nahrungsmittelwertschöpfungskette.

„Im eigenen Haushalt lassen sich Lebensmittelüberschüsse, die später entsorgt werden, mit einfachen Maßnahmen vermeiden“, weiß Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol (VZS).

Die Verbraucherzentrale rät:

Lebensmittel bedarfsgerecht einkaufen

- Werfen Sie einen Blick in Kühlschrank und Vorratsschrank und erstellen Sie dann eine Einkaufsliste mit den Lebensmitteln, die Sie tatsächlich benötigen.
- Bleiben Sie nicht länger als notwendig im Supermarkt, halten Sie sich beim Einkauf an Ihre Einkaufsliste und vermeiden Sie Impulskäufe.
- Ignorieren Sie Aktionsangebote – außer Sie benötigen das Produkt wirklich in der angebotenen Menge.

Lebensmittel optimal lagern

- Räumen Sie gekühlte, tiefgekühlte und verderbliche Lebensmittel sofort nach dem Einkauf in den Kühl- bzw. Gefrierschrank.

- Produkte mit der kürzeren Haltbarkeit gehören im Kühlschrank und auch in der Speisekammer nach vorne, damit sie rascher verbraucht werden. Produkte mit der längeren Haltbarkeit werden weiter hinten eingeräumt.
- Nach dem Öffnen gehören angebrochene Packungen und Konserven in den Kühlschrank.
- Verpackungen, Behälter oder Abdeckungen schützen Lebensmittel vor dem Austrocknen, vor geschmacklichen Veränderungen, vor Feuchtigkeit und vor Schädlingen.
- Haben Sie einmal zu viel eingekauft, können Sie die überschüssige Menge einfrieren.

Lebensmittel verwenden statt verschwenden

- Konsumieren Sie Lebensmittel mit einem Verbrauchsdatum („zu verbrauchen bis“ – „da consumarsi entro“) immer vor Ablauf dieser Frist. Nach Ablauf der Frist sollten diese Lebensmittel nicht mehr gegessen bzw. getrunken werden.
- Lebensmittel mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum („mindestens haltbar bis“ – „da consumarsi preferibilmente entro“) sind in der Regel auch nach Ablauf der Frist noch genießbar, wenn sie ungeöffnet sind und korrekt gelagert wurden. Was gut aussieht, gut riecht und gut schmeckt, kann bedenkenlos gegessen werden.
- Kochen Sie nur so viel, wie tatsächlich gegessen wird, und servieren Sie kleinere Portionen, damit auf den Tellern nichts übrig bleibt.
- Haben Sie trotzdem einmal zu viel gekocht, können Sie die überschüssige Menge einfrieren.
- Bewahren Sie Speisereste gekühlt auf und verbrauchen Sie sie innerhalb von wenigen Tagen.

Auf der neuen Website **„bestereste.it“** stellt die Verbraucherzentrale Südtirol Verbraucherinnen und Verbrauchern eine praktische Sammlung von Informationen, Rezepten und Ideen zur Verfügung, um Lebensmittel und übrig gebliebene Speisen kreativ und bewusst weiterzuverwenden. Ziel ist es, die vollständige Nutzung der bereits vorhandenen Lebensmittel zu fördern und dadurch Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.

Die Website wurde von der Verbraucherzentrale Südtirol im Rahmen des Projekts „Freie Fahrt für Verbraucherrechte“, finanziert vom Ministerium für Unternehmen und "Made in Italy" (MIMIT) gemäß D.D. vom 12. Mai 2025, erstellt.