

Lebensmittel retten

Tipps & Tricks
für weniger
Küchenabfälle

**zero
waste**

Kiel auf dem Weg zur Zero.Waste.City.

Tschüss Abfall. Moin Umwelt.

Als erste Stadt in Deutschland macht sich die Landeshauptstadt Kiel auf den Weg zur Zero.Waste.City. Zero Waste bedeutet „Null Müll“. Wir wollen also in Zukunft weniger Abfälle produzieren, um der Vision eines abfallfreien Alltags so nahe wie möglich zu kommen. Ein guter Umgang mit Lebensmitteln ist ein wichtiger Schritt.

Jeder Mensch in Deutschland wirft durchschnittlich 75 kg Lebensmittel im Jahr weg. Das belastet die Umwelt. Denn die Herstellung von Lebensmitteln verbraucht Energie, Wasser, Dünger und Treibstoff. Aber auch die Haushaltskasse wird strapaziert. Denn Essen wird immer teurer.

Mit unseren Tipps landen weniger Lebensmittel im Abfall. Machen Sie mit – und helfen Sie der Landeshauptstadt Kiel auf dem Weg zur Zero.Waste.City.

zero
waste

Kiel auf dem Weg zur Zero.Waste.City.

Genuss mit Köpfchen

**Einkauf planen, Reste verwerten, mit anderen teilen:
So retten Sie Lebensmittel vor der Tonne.**

Gezielt einkaufen: Planen Sie Ihren Einkauf mit einem Einkaufszettel oder Wochenplan. So landen nur Zutaten, die Sie brauchen, im Einkaufskorb. Alternativ kaufen Sie Obst und Gemüse erst einen oder zwei Tage vor der Verwendung. So wird nichts schlecht.

Mit Resten kochen: Verbrauchen Sie angebrochene und verderbliche Lebensmittel bevor Sie einkaufen gehen. Apps wie „**Beste Reste**“ helfen, Rezeptideen zu finden. Aus vielen vermeintlichen Obst- und Gemüseabfällen können Sie leckere Gerichte zaubern – zum Beispiel ein Pesto aus Möhrengrün.





Nicht nur Reste, auch Gemüse, Kräuter und Früchte lassen sich gut portioniert einfrieren.



Einfrieren: Zu viel gekocht? Frieren Sie Reste in Boxen und Gläsern ein. Auch zu viel gekaufte Obst oder Gemüse können Sie einkochen, einfrieren und bei Bedarf wieder auftauen.

Auf Sinne verlassen: Produkte außer Fisch und Fleisch sind meist auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatum genießbar. Machen Sie den Augen-Nase-Zunge-Check. Wenn das Lebensmittel gut aussieht, riecht und schmeckt, ist es zu gut zum Wegwerfen.

Fair-teilen: Auf [foodsharing.de](https://www.foodsharing.de) finden Sie Orte in Kiel, an denen Sie übriggebliebene Lebensmittel spenden können. Oder Sie bieten Nachbar*innen und Kolleg*innen Ihre Lebensmittel an. Besonders vor dem Urlaub ein guter Weg, um Essen vor der Tonne zu retten!



**DON'T
FEED
RATS.**

Essensreste locken Ratten an

Weggeworfene Lebensmittel sind nicht nur ein Problem für die Umwelt. Sie locken auch Ratten an. Gut gefüttert vermehren sich Ratten sehr schnell. Darum ist es wichtig, Essensreste richtig zu entsorgen.

Keine Essensreste in die Toilette: Ratten leben in der Kanalisation. Über die Toilette entsorgtes Essen landet direkt vor ihrer Nase.

Keine Essensreste im Gelben Sack: Befreien Sie Verpackungen, die in den Gelben Sack gehören von Lebensmittelresten. Ratten riechen die Reste, wenn die Säcke zur Abholung an der Straße liegen. Legen Sie Gelbe Säcke außerdem erst am Tag der Abholung oder am Vorabend am Entsorgungsplatz ab.

Tonnen richtig verschließen: Ratten sind Kletterkünstler. Achten Sie darauf, dass die Bio- und Restabfalltonne nicht übertoll und gut verschlossen sind. Stellen Sie keine Abfälle neben die Tonne.



Kiel auf dem Weg zur Zero.Waste.City

Unser Ziel:

70 Prozent weniger Restabfall bis 2050

Gemeinsam Ressourcen schonen und Abfälle vermeiden – **machen Sie mit!**



Herausgeberin:



Landeshauptstadt Kiel

Adresse: Pressereferat, Feethörn 9, 24103 Kiel,

Redaktion: Umweltschutzamt, Holstenstraße 108, 24103 Kiel,

Layout: New Communication GmbH & Co. KG, Kiel, **Fotonachweise:**

Titel und Innenseiten iStockphoto.com, **Druck:** Fa. Simons drucken, Kiel, **Auflage:** 1.000 Ex., auf 100 % Recyclingpapier, Oktober 2021,

Hinweis: Vervielfältigung, Speicherung und Nachdruck – auch auszugsweise – ist ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers und der Redaktion nicht gestattet.

In Kooperation mit:

Abfallwirtschaftsbetrieb Kiel (ABK),
Daimlerstraße 2, 24109 Kiel

ABK
Sauber, Kiel!