



## **Aktionswoche 2022 *Deutschland rettet Lebensmittel!***

**29.09. – 6.10.2022**

### **Aktionsleitfaden**

#### **Inhaltsverzeichnis**

<b>Einleitung</b> .....	<b>2</b>
<b>Citizen Science Projekt</b> .....	<b>3</b>
<b>Pressearbeit</b> .....	<b>4</b>
<b>Social Media</b> .....	<b>4</b>
<b>Aktionsideen Landwirtschaft &amp; Verarbeitung</b> .....	<b>4</b>
<b>Aktionsideen Handel</b> .....	<b>5</b>
<b>Aktionsideen Außer-Haus-Verpflegung</b> .....	<b>6</b>
<b>Aktionsideen für Schule und Kita</b> .....	<b>9</b>
<b>Aktionsideen für zu Hause</b> .....	<b>12</b>
<b>Aktionsideen im digitalen Raum</b> .....	<b>14</b>

## Einleitung

Unter dem Motto **Deutschland rettet Lebensmittel!** findet vom 29. September bis 06. Oktober 2022 die dritte bundesweite Aktionswoche von **Zu gut für die Tonne!** statt. Ziel ist es, mit Aktionen im ganzen Land auf das Thema Lebensmittelverschwendung aufmerksam zu machen und eine Bewegung für mehr Wertschätzung unserer Lebensmittel zu initiieren.



Dieses Jahr setzt die Aktionswoche ihren Schwerpunkt auf die Reduzierung der Lebensmittelverschwendung in privaten Haushalten. In diesem Bereich soll auch die Wirksamkeit von Maßnahmen evaluiert werden. In Zusammenarbeit mit dem Dialogforum „Private Haushalte“ gibt es ein bundesweites [Citizen Science Projekt](#), das verschiedene Maßnahmen und Angebote zur Lebensmittelrettung in Privathaushalten genau unter die Lupe nimmt. Weitere Informationen dazu erhalten Sie in diesem Leitfaden. Aber auch Aktionen die sich nicht direkt an private Haushalte richten sind dieses Jahr möglich, um das Thema Lebensmittelwertschätzung weiter in die Breite zu tragen. Wir freuen uns auf Ihre Ideen!

Auch in diesem Jahr wollen wir in der Aktionswoche wieder viele Aktionen anbieten, die helfen, Lebensmittelverschwendung zu reduzieren – vom Acker bis auf den Teller!

Sie möchten mitmachen und eine Aktion anbieten, die dabei helfen kann die Lebensmittelverschwendung zu reduzieren, haben aber noch keine Idee, wie? Mit dem folgenden Leitfaden möchten wir Ihnen **Anregungen und Tipps** zur Umsetzung von Aktionen im Rahmen der Aktionswoche geben.

Ihre Aktion können Sie zur [Veröffentlichung auf der Aktionswochenwebseite einreichen](#). So erreichen Sie viele Interessierte und gewinnen engagierte Teilnehmende. Wir freuen uns außerdem, wenn Sie Ihre Ideen, Projekte und Aktionen unter **#DeutschlandRettetLebensmittel** in den sozialen Medien mit uns teilen.

Wir freuen uns, wenn Sie sich an der Aktion beteiligen oder eigene Aktionsformate einreichen möchten!

**Bei Fragen und Beratungsbedarf zu möglichen Aktionsformaten können Sie sich gerne jederzeit an [kontakt@zugutfuerdietonne.de](mailto:kontakt@zugutfuerdietonne.de) wenden.**

## Citizen Science Projekt

Passend zum Schwerpunktthema „Private Haushalte“ freuen wir uns in diesem Jahr besonders darauf, gemeinsam mit dem Team des Dialogforums Private Haushalte ein [Citizen Science Projekt](#), also eine Bürger:innenforschung, durchzuführen. Ziel dabei ist, herauszufinden, welche Maßnahmen Bürger:innen helfen, ihren Lebensmittelabfall in der eigenen Küche zu reduzieren – und dies soll gemeinsam mit den Bürger:innen passieren. Bundesweit sind Privatpersonen eingeladen, sich eine der vielen Maßnahmen, die während der Aktionswoche auf der *Zu gut für die Tonne!* Webseite präsentiert werden, auszusuchen, um mit ihrer Hilfe, im eigenen Haushalt weniger Lebensmittel zu verschwenden. Dabei werden die Bürger:innen zu Forscher:innen und nehmen sich selbst und ihr Tun unter die Lupe.



Die teilnehmenden Personen messen eine Woche mit Hilfe eines Online-Tagesbuchs ihre Lebensmittelabfälle und füllen zudem einen Online-Fragebogen aus. Auch zur Maßnahme, an der sie aktiv teilgenommen haben bzw. die sie im Haushalt umgesetzt haben, geben die Bürger:innen Feedback. Über die (anonymisierte) Verbindung von den Abfalldaten aus dem Haushalt mit der gewählten Maßnahme, können so konkrete Schlussfolgerungen zum ggf. veränderten Wegwerfverhalten gezogen werden. Dies funktioniert natürlich nur, wenn die teilnehmenden Bürger:innen auch schon vor der Aktionswoche ihre Lebensmittelabfälle erfasst haben, so dass man einen „Vorher-Nachher“-Vergleich ziehen kann. Aus diesem Grund rufen *Zu gut für die Tonne!* und das Dialogforum „Private Haushalte“ schon ab dem 2. Mai 2022 – dem Tag gegen Lebensmittelverschwendung – dazu auf, am [Citizen Science Projekt](#) teilzunehmen und zwischen dem 2. Mai und dem 25. September 2022 in einer Woche ihrer Wahl Daten zu erheben. Mehr Informationen zum genauen Ablauf finden Sie hier: <https://www.zugutfuertonne.de/jetzt-engagieren/citizen-science>

Ihre Aktion könnte eine derjenigen sein, die im Rahmen des [Citizen Science Projekts](#) auf ihre Wirksamkeit evaluiert wird und deren Teilnehmende zu Bürgerforscher:innen werden. Bei der Anmeldung einer Aktion zur Aktionswoche, die den Schwerpunkt auf den privaten Haushalt legt, besteht für Sie als Einreichende die Möglichkeit, Ihr Interesse an der Evaluation anzugeben. Ausgewertet werden die Daten anonym, aber, wenn gewünscht, maßnahmenspezifisch für die Anbieter:innen durch das Team der TU Berlin. Werben daher auch Sie in Ihren Kreisen für die Teilnahme am [Citizen Science Projekt](#), wenn Sie mehr über die Wirksamkeit Ihrer Maßnahmen erfahren möchten. Materialien dafür finden Sie [hier](#). Am Ende profitieren alle: Die Initiativen und Anbieter:innen von Maßnahmen der Aktionswoche erhalten Feedback zu der angebotenen Maßnahme, die Teilnehmenden lernen viel über ihr eigenes Verhalten und können an einer Verlosung mit tollen Preisen teilnehmen. Parallel wird ein wertvoller Datenschatz zu dem so wichtigen Thema Lebensmittelrettung geschaffen. Es geht dabei nicht um eine ‚Bewertung‘ von Maßnahmen oder deren ausführende Organisationen, sondern darum zu verstehen, was genau die höchsten Potenziale hat, Verhaltensänderungen und damit eine Reduzierung von Lebensmittelverschwendung zu erreichen. Bisher ist die wissenschaftliche Datengrundlage dazu noch dünn und wir möchten Sie darin bestärken, mit Ihrer Aktion teilzunehmen und zu neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen beizutragen, die auch Ihnen in Ihrer weiteren praktischen Arbeit nützen können.

## Pressearbeit

### Sichtbar werden durch gezielte Information

**Zielgruppe:** Medien

Sie tun Gutes, nur weiß niemand was davon? Im Rahmen der Aktionswoche stellt *Zu gut für die Tonne!* interessierten Betrieben eine Vorlage für eine Pressemitteilung zur Bekanntmachung der eigenen Maßnahmen zur Verfügung. Die Pressemitteilung finden Sie in Kürze im Bereich „Materialien“ unter [www.deutschland-rettet-lebensmittel.de](http://www.deutschland-rettet-lebensmittel.de).

Oder: Laden Sie Pressevertreter:innen zu einem Besuch auf den Hof, in den Betrieb oder in die Firmenkantine ein. So werden die Projekte, Maßnahmen und Aktionen direkt erfahrbar.



## Social Media

### Online Aufmerksamkeit schaffen

**Zielgruppe:** Breite Öffentlichkeit

Sie organisieren eine Aktion und möchten andere zum Mitmachen aufrufen? Social Media bietet eine gute Möglichkeit hier mehr Aufmerksamkeit zu generieren und für das Thema zu sensibilisieren. Verwenden Sie hierbei den Hashtag **#DeutschlandRettetLebensmittel**. Als Hilfestellung stellt *Zu gut für die Tonne!* Ihnen auf der [Webseite](#) in Kürze vorgefertigte Grafiken für Social Media zur Verfügung, die Sie gerne nutzen dürfen.

Über Social Media können Sie außerdem tolle Aktionen starten. Lassen Sie sich von den Aktionsideen im digitalen Raum am Ende dieses Leitfadens inspirieren.

## Aktionsideen Landwirtschaft & Verarbeitung

### Jede:r kann ernten

**Zielgruppe:** Breite Öffentlichkeit

Laden Sie auf Ihre Felder und Äcker ein. Jede:r, der oder die mag, kann bei der Ernte unterstützen und damit Lebensmittel retten. Die Arbeit auf dem Feld vermittelt ein stärkeres Bewusstsein und Wertschätzung für die Lebensmittel, die wir tagtäglich im Supermarkt kaufen.

Oder: Arbeiten Sie mit Schulen aus der Umgebung zusammen, um so Ihr Wissen über unsere Lebensmittel und die Arbeit, die in ihnen steckt, an die Schüler:innen zu vermitteln – zum Beispiel bei der gemeinsamen Arbeit im Schulgarten oder in Ihrem Betrieb. Laden Sie die Schüler:innen zu einem offenen Hoftag ein! Gemeinsam können beispielsweise Früchte geerntet und anschließend mit einer Saftpresse zu einer leckeren Erfrischung weiterverarbeitet werden.

Hinweis: Bitte beachten Sie bei dieser Idee die aktuell im Rahmen der Covid-19 Pandemie geltenden Hygiene- und Kontaktvorgaben Ihres Bundeslandes.



### Aktion „Streuobstwiesen / Gelbes Band“

**Zielgruppe:** Breite Öffentlichkeit

Sie sind Besitzer:in einer Streuobstwiese oder eines oder mehrerer Obstbäume, aber ernten diese selbst nicht vollständig ab? Markieren Sie Ihre Obstbäume beispielsweise mit einem gut sichtbaren gelben Band und geben Sie diese damit für andere zur Ernte frei. Auf diese Weise wird das wertvolle Obst verwertet. Tragen Sie Ihr gelbes Band auf der [Deutschlandkarte](#) ein und zeigen Sie so anderen, wo Obst geerntet werden kann. Weitere Informationen zur Aktion „Streuobstwiesen / gelbes Band“ erhalten Sie auf unserer [Website](#).

## Aktionsideen Handel

### Informationsaufsteller zum Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)

**Zielgruppe:** Breite Öffentlichkeit

Stellen Sie im Eingangsbereich Ihres Ladens oder Supermarktes sowie bei Lebensmitteln mit Ablaufdatum wie Milch und Milchprodukten gut sichtbare Hinweistafeln auf, die über das MHD informieren. Oder präsentieren Sie Waren, die bald das MHD erreichen, wertschätzend in einem ansprechend gestalteten Aktionsbereich – zum Beispiel mit besonders fröhlichen Farben oder ergänzt um passende Rezeptideen!

### Preisreduzierungen an Backstationen und Salatbars

**Zielgruppe:** Breite Öffentlichkeit

Wenn es in Ihrem Laden oder Supermarkt eine Backstation oder eine Salatbar mit to go-Angeboten gibt, bieten Sie diese Waren circa 30 Minuten vor Ladenschluss zu einem günstigeren Preis an und reduzieren Sie so die Menge an Lebensmitteln, die sonst weggeworfen werden.

### Extra-Auslagen für Waren ohne Model-Maße

**Zielgruppe:** Breite Öffentlichkeit

Nicht mehr so schön, aber trotzdem noch prima! Präsentieren Sie Obst und Gemüse mit kleinen Makeln oder Konservendosen mit Dellen in einer Extra-Auslage. Informationsaufsteller informieren über die Aktion und eine schöne Gestaltung der Auslage – in einem gut sichtbaren Bereich mit ansprechenden Farben und gutem Licht – signalisiert Wertschätzung für diese Lebensmittel und motiviert Ihre Kund:innen zum Kauf.

## Brot und Backwaren von gestern

**Zielgruppe:** Breite Öffentlichkeit

Vom Vortag sind noch Brot- und sonstige Backwaren übrig? Bieten Sie die Produkte in Ihrer Bäckerei zu reduzierten Preisen an. Dazu gibt es leckere Reste-Rezepte to go – zum Beispiel für Brotsalat!

## Beste Reste spenden

**Zielgruppe:** Soziale Einrichtungen und andere gemeinnützige Organisationen

Lebensmittel, die verzehr- aber nicht mehr verkaufsfähig sind, wie zum Beispiel falsch etikettierte Ware, müssen nicht in der Tonne landen. Spenden Sie diese stattdessen an karitative Einrichtungen und helfen Sie so Menschen in Notlagen.

Wichtige Informationen zur Weitergabe von Lebensmitteln sind in diesem [Leitfaden](#) aufgeführt.

## Aktionsideen Außer-Haus-Verpflegung

(zum Beispiel Gaststätten, Restaurants, Kantinen, Mensen, Bäckereien und Hotelgewerbe)

### Allgemeines

**Zielgruppe:** Mitarbeiter:innen und Kund:innen

Lebensmittel und gekochte Mahlzeiten, die am Abend noch übrig sind, aber nicht weggeschmissen werden sollen, können gut über die App Too Good To Go oder Foodsharing angeboten werden. Kund:innen können so günstig an noch genießbare Lebensmittel gelangen und Gaststätten und Mensen müssen ihre fertigen Speisen nicht wegschmeißen.

### Informationsmaterial

**Zielgruppe:** Gäste

Sie reduzieren in Ihrem Gastronomie-Unternehmen Lebensmittelabfälle? Sagen Sie es Ihren Gästen! Mit einem Banner am Eingang oder Menü-Einlegern (beziehungsweise einem Hinweis auf Ihrer Website) zum Auftakt der Aktionswoche und gegebenenfalls darüber hinaus. Die Informationsmaterialien enthalten wahlweise: Hinweise zur Aktionswoche (gegebenenfalls Hinweise auf eigene Aktionen, die im Rahmen der Aktionswoche stattfinden), Tipps zur Rettung von Lebensmitteln oder Fakten rund um die Themen Lebensmittelverschwendung und -rettung.



## Happy Hour für Lebensmittelretter:innen

**Zielgruppe:** Gäste

Fast Feierabend und es ist noch Essen übrig? Bieten Sie Portionen vor Ladenschluss zum reduzierten Preis an. Bestellt man das Gericht „to go“ und bringt einen eigenen Behälter mit, gibt es eine weitere preisliche Reduzierung.

## Flexible Portionsgrößen

**Zielgruppe:** Gäste und Mitarbeiter:innen

Darf es etwas weniger sein? Gehen Sie auf den Bedarf Ihrer Kund:innen ein und bieten Sie verschiedene Teller- und Portionsgrößen an. Ist der Teller leer, der oder die Kund:in aber noch hungrig, gibt es einen Nachschlag. Bleibt umgekehrt doch etwas übrig, wird die Mitnahme angeboten. Die verschiedenen Teller- und Portionsgrößen können über Flyer, Plakate und aktive Ansprache durch das Personal – welches dahingehend geschult wird – kommuniziert werden.

Mit der Aktion „restlos genießen“ werden Gastronom:innen animiert, nicht verzehrte Speisen ihren Gästen mitzugeben – für den zweiten Hunger zu Hause. Weitere Informationen und Bestellmöglichkeiten der Beste Reste Box gibt es [hier](#).

## Bezahlen nach Gewicht

**Zielgruppe:** Gäste und Mitarbeiter:innen

In Kantinen / Mensen oder anderen Gastronomie-Unternehmen werden zum Teil die Essensportionen nach Gewicht bezahlt. Das animiert die Gäste dazu, nur so viel zu nehmen, wie sie auch tatsächlich essen können und reduziert die Tellerreste. Ein Best-Practice-Beispiel hierfür ist der *Zu gut für die Tonne!* – Bundespreisgewinner [Cassius Garten](#). Sprechen Sie mit Ihren Mitarbeiter:innen über die Möglichkeiten der Umsetzung!

## Sondergerichte auf der Karte

**Zielgruppe:** Gäste und Mitarbeiter:innen

Die Speisekarte enthält Retter-Gerichte, die aus geretteten Lebensmitteln zubereitet wurden. Diese Gerichte werden auf der Karte ausgewiesen – zum Beispiel mit dem Zusatz „zero waste-Gericht“ oder „zubereitet aus geretteten Lebensmitteln“.

Mögliche Erweiterung: Die Zubereitungsschritte können dokumentiert und über die Sozialen Medien mit dem Hashtag #DeutschlandRettetLebensmittel sowie auf Ihren Internetseiten geteilt werden; das Rezept wird dadurch Verbraucher:innen zur Verfügung gestellt und animiert zum Nachmachen.





### Lebensmittel-Ausmal-Quiz für Kinder

**Zielgruppe:** Kinder

Lebensmittelwertschätzung fängt bei den Kleinsten an! Vermitteln Sie spielerisch Informationen und legen Sie in Ihrem Restaurant / Café / Ihrer Kita- oder Schulmensa Lebensmittel-Quizze oder Lebensmittel-Ausmalkarten für Kinder aus.

Mögliche Erweiterung: Sammeln Sie die Antworten des Quiz und veröffentlichen Sie die Ergebnisse nach Ablauf der Aktion. Die Kinder mit den meisten richtigen Antworten und / oder kreativsten Ideen werden ausgezeichnet.

### Durchsichtige Abfalleimer

**Zielgruppe:** Gäste und Mitarbeiter:innen

Machen Sie Tellerreste sichtbar: Stellen Sie bei der Tellerrückgabe Ihrer Kantine / Mensa durchsichtige Abfalleimer für die Tellerreste der Gäste auf!

Mögliche Erweiterung: Die gesamten Reste werden am Ende des Tages von Ihren Mitarbeiter:innen gewogen und in ein „Abfallbarometer“ eingetragen. Dadurch wird die tägliche Menge an Tellerresten dokumentiert und für alle sichtbar gemacht.

Anreize schaffen: Liegen die Tellerreste unter einem bestimmten Zielwert, kann es beispielsweise in der folgenden Woche einen Nachtisch nach Wahl geben.

Ergänzend kann über eine Feedback-Wand nach Gründen für das Wegwerfen von Lebensmitteln gefragt oder über verschieden farbige Kugeln, die in beschriftete Flaschen geworfen werden, erfasst werden. Geben Sie positives Feedback, wenn besonders wenig weggeworfen wurde.

### Abfall-Analyse-Tool

**Zielgruppe:** Mitarbeiter:innen

Wie viele Lebensmittel werden in Ihrem Gastronomie-Unternehmen weggeworfen? Finden Sie es heraus und verwenden Sie über einen festen Zeitraum – zum Beispiel einen Monat vor Beginn der Aktionswoche – ein Abfall-Analyse-Tool. Nach der Aktionswoche werden die Ergebnisse und / oder die entwickelten Gegenmaßnahmen dargestellt und ausgewertet. Hilfreiche Tools dafür sind [hier](#) zu finden.

### Reste-Boxen und / oder Kühlschränke

**Zielgruppe:** Gäste

Bewerben Sie das Mitnehmen von Resten aktiv! Stellen Sie Boxen zum Einpacken bereit oder fordern Sie Ihre Gäste mit Hilfe von Infotafeln dazu auf, ihre eigenen Gefäße mitzubringen. Auch hier möchten wir auf die Aktion „restlos genießen“ und die Bestellmöglichkeiten der Beste Reste Box aufmerksam machen. Mehr Informationen dazu gibt es [hier](#).



## Foodsharing auf dem Campus

**Zielgruppe:** Studierende und Universitätsmitarbeitende

An verschiedenen Orten der Universität werden Sammelstationen eingerichtet (zum Beispiel Regal oder Kühlschrank), in denen übriggebliebene Lebensmittel gelagert und weitergegeben werden können. Eine Studierenden- beziehungsweise Universitäts-Gruppe kann sich um die Organisation und Instandhaltung kümmern. Die Mensa kann sich ebenfalls an der Befüllung der Kühlschränke beteiligen. Auch Kantinen, Bäckereien oder Restaurants können diese Aktion gemeinsam mit ihren Mitarbeiter:innen umsetzen. Informationen dazu finden Sie direkt bei [Foodsharing](#).



## Workshops zur Reduzierung von Lebensmittelabfällen

**Zielgruppe:** Mitarbeiter:innen

Entwickeln Sie ein Workshop-Angebot für Mitarbeiter:innen ihres Betriebes, das darüber aufklärt, wie beim Kochen, beim Einkauf oder bei der Essensausgabe die Reduzierung von Lebensmittelabfällen berücksichtigt werden kann. Erarbeiten Sie gemeinsam einen Handlungsleitfaden, der mit anderen Kantinen / Mensen geteilt werden kann. Der Workshop kann – im Rahmen der Covid-19 Pandemie geltenden Hygiene- und Kontaktvorgaben Ihres Bundeslandes – in kleinen Gruppen oder als Web-Seminar und Videokonferenz veranstaltet werden.

## Koch-Workshops für Ihre Gäste

**Zielgruppe:** Gäste

Laden Sie Ihre Gäste zu einem gemeinsamen Workshop ein. Zeigen Sie ihnen beispielsweise in der Erntezeit, wie Obst und Gemüse haltbar gemacht oder verarbeitet werden können. Wenn Sie über einen Online-Auftritt oder einen Social Media Kanal verfügen, können Sie dies auch digital anbieten – ob im Live-Stream oder als Video-Upload.

## Aktionsideen für Schule und Kita

### Abfall-Analyse

**Zielgruppe:** Gäste der Schulmensa (gegebenenfalls auch Kita-Kinder)

Machen Sie die Verschwendung von Lebensmitteln sichtbar. Die Tellerreste in der Schulmensa werden in einem Abfallbehälter entsorgt. Die gesamten Reste werden am Ende der Mittagspause gewogen und in ein „Abfallbarometer“ eingetragen. Dadurch wird die tägliche Menge an Tellerresten dokumentiert und für alle Schüler:innen sichtbar gemacht.

Anreize schaffen: Liegen die Tellerreste unter einem bestimmten Zielwert, so kann es beispielsweise in der folgenden Woche für die Schüler:innen einen Nachtisch nach Wahl geben. Ergänzend können die

individuellen „Gründe für Tellerreste“ auf einem Poster notiert oder über verschieden farbige Kugeln, die in beschriftete Flaschen geworfen werden, erfasst werden.

### Entsorgungstagebücher

**Zielgruppe:** Schulklassen (alle Klassenstufen)

Was werfe ich täglich weg – und warum? Erarbeiten Sie gemeinsam mit Ihren Schüler:innen die Gründe für und Möglichkeiten zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung – erprobtes Unterrichtsmaterial finden Sie unter <https://www.foodlabhome.net/hb/>. Ein wichtiges Element ist das Führen eines persönlichen (Online)tagebuchs: Die Schüler:innen führen über einen längeren Zeitraum (mindestens eine Woche) ein persönliches Tagebuch, um das individuelle Wegwerfverhalten auszuwerten. Dazu sollen auch typische Ursachen für vermeidbare Lebensmittelentsorgung erarbeitet werden. Die Schüler:innen lernen, das eigene Entsorgungsverhalten im Hinblick auf Lebensmittel zu reflektieren und zu bewerten.

In diesem Jahr können Schulklassen als Projekt ebenso am bundesweiten [Citizen Science-Projekt](#) von *Zu gut für die Tonne!* und dem Dialogforum Private Haushalte teilnehmen. Auch hier notieren die Schüler:innen individuell ihre anfallenden Lebensmittelreste über den Tag hinweg. Als Klasse vereinbaren sie dann im Rahmen der Aktionswoche eine Maßnahme, die sie individuell zu Hause oder zusammen umsetzen möchten. Anschließend untersuchen sie erneut ihr Verhalten und überprüfen wie es sich geändert hat.

Die Schüler:innen können sich über die Gründe für die Entsorgung von Lebensmitteln in privaten Haushalten austauschen und die ungefähren Kosten der weggeworfenen Lebensmittel ermitteln. Der Zustand der Lebensmittel, die im Müll landen, kann thematisiert werden (verdorben, nicht aufgegessen, Mindesthaltbarkeitsdatum erreicht etc.). Gemeinsam mit den Schüler:innen können so Möglichkeiten zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung erarbeitet werden.

### Gemüse kennenlernen

**Zielgruppe:** Schulklassen (Grundschule und Mittelstufe), Kita-Kinder

Kann man das essen? In spielerischen Workshops – die auch digital stattfinden können – wird vermittelt, welche Teile des jeweiligen Gemüses essbar sind. So können Rote Bete-, Blumenkohl- und Radieschenblätter verarbeitet werden, aber auch der Lauch der Schalotten und der Zwiebel. Holen Sie sich Anregungen von unseren Bundespreisträgern [Ackerdemia](#) oder [Restlos Glücklich!](#)

Der Workshop kann auch – je nach den aktuell im Rahmen der Covid-19 Pandemie geltenden Hygiene- und Kontaktvorgaben Ihres Bundeslandes – mit einem Hofbesuch verbunden werden (siehe Seite 4). Besuchen Sie einen landwirtschaftlichen Betrieb in der Umgebung Ihrer Schule und vermitteln Sie den Kindern so unmittelbar, woher Lebensmittel kommen und wie diese verarbeitet werden.

### Obst und Gemüse-Puzzle

**Zielgruppe:** Schulklassen (Grundschule), Kita-Kinder



Entwickeln Sie einen spielerischen Ansatz – zum Beispiel mithilfe von Mindmap-Karten oder an der Tafel – der den Kindern zeigt, was alles zu einem Lebensmittel dazu gehört. Beispiel Apfel: der Baum, die Blüte, der Apfel (verschiedene Sorten), das Kerngehäuse und vieles mehr. Thematisieren Sie Fragen wie: Was kann man davon essen? Apfel mit Schorf, kleine, große, schrumpelige. Was kann man damit machen? Pur essen, Saft pressen, Marmelade, Smoothies, Kompott und Mus. Ziel des Spiels ist es, die Vielfalt und vor allem die Wertschätzung von Lebensmitteln sowie die verschiedenen Möglichkeiten der Verwertung aufzuzeigen.



### Reste-Leckereien

#### **Zielgruppe:** Kita-Kinder

Aus vermeintlich „alten“ Lebensmitteln lassen sich häufig noch leckere Mahlzeiten zubereiten! Die Kinder bringen nicht mehr ganz so frisches oder ungewöhnlich aussehendes Obst oder Gemüse (zum Beispiel schrumpelige Äpfel, schrumpelige Karotten oder braune Bananen) mit zur Kita. Dort werden diese von den Erzieher:innen, Eltern oder Ehrenamtlichen beispielsweise zu einem Obstsalat verarbeitet oder kleingeschnittenes Gemüse als Gesichter auf Butterbrote gelegt. Wer macht aus altem Brot noch leckere Croutons oder „Arme Ritter“ oder einen süßen Bananenshake aus braunen Bananen? Die Mahlzeiten werden nicht nur gemeinsam verspeist, sondern vorher gemeinsam fotografiert und gegebenenfalls mit einer Anleitung für die Zubereitung an die Eltern weitergegeben. Bei einem gemeinsamen Frühstück kann sich über die guten Ideen zur Lebensmittelrettung ausgetauscht werden.

Erweiterung: Diese Aktion kann auch mit einem vorigen gemeinsamen Besuch eines Landwirtschaftsbetriebes verbunden werden. Helfen Sie mit Ihrer Gruppe bei der Ernte! Die gemeinsam geernteten Lebensmittel werden mit in die Einrichtungsküche gebracht und dort zubereitet. Oder die Kinder nehmen diese Lebensmittel mit nach Hause und überlegen sich gemeinsam mit ihren Eltern Rezepte zur Verwertung, die sie am nächsten Tag der Klasse vorstellen. Wie ein digitaler Tag auf dem Bauernhof aussehen kann, erfahren Sie weiter unten.

Oder: Wie wäre es mit einem schul- oder klassenübergreifenden Wettbewerb? Welche Klasse erntet das meiste Obst? Welche Schule kreiert den leckersten, raffiniertesten Smoothie aus unperfekten Gemüseresten? Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt!

### Verschwendungsbeauftragte in den Schulklassen

#### **Zielgruppe:** Schulklassen (alle Altersklassen)

Kombinieren Sie die Aktion in Ihrer Schulklasse mit der Benennung einer/eines Verschwendungsbeauftragten! Ein:e Schüler:in zeigt sich während der Aktionswoche verantwortlich für die Umsetzung der ausgewählten Maßnahme, dokumentiert die Ergebnisse und hat übergeordnet die Aufgabe, alle Mitschüler:innen an die Aktion zu erinnern.

Erweiterung: Auch hier wäre ein schul- oder klassenübergreifender Wettbewerb denkbar. Jede Klasse dokumentiert ihre Aktionswoche auf möglichst kreative Weise – denkbar sind Plakate, Videos, ein Lebensmitteltagebuch o.ä. Hierbei dürfen die Klassen selbst entscheiden, was sie auswählen. Am Ende der Aktionswoche präsentieren sich die Schulklassen ihre Dokumentationen – die kreativste davon gewinnt!



## Aktionsideen für zu Hause

### Hilfestellung Lebensmittelrettung

Nehmen Sie am [Citizen Science Projekt](#) teil und bieten Sie eine tolle Aktion zur Lebensmittelrettung an, die Teilnehmende dazu motiviert, zu Hause ihre Lebensmittel zu nutzen statt wegzuwerfen. Lassen Sie Ihre Aktion evaluieren und erhalten Sie so Feedback zur Wirkung. Da alle sich beteiligenden Bürger:innen (oder: Citizens) durch ihre Datenerhebungen im eigenen Haushalt einen wertvollen Beitrag zur Forschung für Lebensmittelrettung leisten, freuen wir uns, wenn Sie Ihre Aktion im Rahmen des Citizen Science Projekts bewerben und anbieten.

### Foodsharing mit der Nachbarschaft

Vernetzen Sie sich mit Ihren Nachbar:innen: Wer hat welche (unverarbeiteten) Lebensmittel übrig? Gerade wenn es in den Urlaub geht, kann es für alle vorteilhaft sein, die Reste des Obstkorbs und die halbvolle Milch weiterzugeben. Einfach klingeln, einen Aushang am schwarzen Brett oder eine Messenger-Gruppe nutzen und die Lebensmittel weitergeben. Teilweise ist auch die Teilnahme an etablierten Foodsharing-Projekten ([foodsharing.de/karte](#)) oder Nachbarschaftsinitiativen (zum Beispiel [nebenan.de](#)) möglich.

### Das Beste Reste-Dinner im Freundeskreis

Kernidee ist, dass Menschen aufgerufen werden, sich in der Aktionswoche mit Freunden, Familienmitgliedern, Kolleg:innen, Nachbarn, Mitbewohner:innen etc. zu treffen (z. B. beim Essen, Picknick etc.) und über das Thema Lebensmittelverschwendung diskutieren – bzw. nach Lösungsideen zu suchen oder sich etwas vorzunehmen. Das Thema des Austauschs kann allgemein gehalten oder auch präzisiert werden, z. B. kann das gemeinsame Essen unter dem Motto „Beste Reste Dinner“ stehen und ein Austausch über die Lieblingstipps zur Resteverwertung stattfinden. Andere Themen sind aber ebenso denkbar.

Das Beste Reste Dinner ließe sich auch mit der Aktion „Mein Tipp zur Lebensmittelrettung“ kombinieren. Die Ideen, Rezepte und Bilder des gemeinsamen Abends werden dann auf Social Media unter [#DeutschlandRettetLebensmittel](#) geteilt, um zu zeigen, welche Köstlichkeiten sich aus den Resten zaubern ließen.

### Mein Tipp zur Lebensmittelrettung

Aus der Wissenschaft wissen wir, dass gute Vorsätze nicht nur das eigene Verhalten beeinflussen, sondern, dass wir auch davon beeinflusst werden, was andere um uns herum tun und sich vornehmen. Mit einem Vorsatz oder dem Teilen eines Tipps – öffentlich gepostet über die Social Media und den Hashtag [#DeutschlandRettetLebensmittel](#) oder auch als Projekt in der Schulklasse, im Kolleg:innen- oder Freundeskreis lassen sich so gut Ideen teilen und Gespräche über Lebensmittelwertschätzung starten. Egal also, was Sie sich vornehmen („Vor dem Urlaub Lebensmittel an die Nachbarn geben“) oder welche Tipps sie weitergeben können („Brot geschnitten einkaufen, und die Hälfte gleich einfrieren“): Teilen Sie es mit anderen!

## Cool bleiben

Überprüfen Sie doch einmal Ihre Kühlschranktemperatur! Oft liegt diese über den empfohlenen fünf bis sieben Grad – und so verderben Milch und andere Lebensmittel viel zu schnell. Da im Kühlschrank unterschiedliche Temperaturen herrschen, sollte auch drauf geachtet werden, welches Lebensmittel sich wo am wohlsten fühlt. Testen Sie Ihr Wissen mit dem [Kühlschrankspiel!](#)

## Kompletter Retter

Aufessen ist gut – [alles essen ist noch besser!](#) Es ist erstaunlich, wie viele Nährstoffe sich in Schalen, in Blättern und in Stängeln verstecken. Außer den guten Inhaltsstoffen können Sie so auch das beste Preis-Leistungs-Verhältnis aus Ihren Lebensmitteln rausholen, einen Beitrag für aktiven Umweltschutz leisten – und nebenbei auf Geschmacksexpedition gehen!

## Richtig lagern – länger genießen

Wussten Sie, dass Tomaten nicht in den Kühlschrank gehören? Dass Kartoffeln dunkle, kühle Schränke mögen – möglichst nicht in Nachbarschaft von Zwiebeln? Oder dass Kiwis zu schnell reifen, wenn sie im Obstkorb neben den Äpfeln liegen? Wo, wie und bei welcher Temperatur Lebensmittel gelagert werden, spielt eine große Rolle für ihre Haltbarkeit. Informieren Sie sich zum Beispiel [hier](#) oder [auf unserer Website](#). Mit ein paar Tricks können Sie die Haltbarkeit Ihrer Lebensmittel leicht verlängern.

## Die Sonne des Sommers für den Winter bewahren

Früchte, die im Sommer wachsen – ob aus dem eigenen Garten, vom Wochenmarkt oder aus dem Supermarkt – lassen sich prima haltbar machen. Einkochen, zu Marmelade oder Fruchtsaucen verarbeiten, einfrieren oder zu Smoothies pürieren: es gibt viele Möglichkeiten, die Früchte für den Winter zu bewahren. Somit spart man sich den Kauf von importierter Ware und hilft, unnötige Lieferketten zu vermeiden.

## Fermentierte Vielfalt

Zu viel Gemüse gekauft? Im Garten ist alles gleichzeitig reif und will gegessen werden? Fermentieren ist eine einfache und gesunde Lösung, die sich auch für Knubbelgemüse ohne Modelmaße eignet. Fermente schmecken nicht nur gut, sie sind gesund, vitaminreich und extrem gut für die Darmflora und die Stärkung der Abwehrkräfte. Sie enthalten keine industriellen Zusatzstoffe und sind zudem noch leicht selbst herzustellen. Dafür braucht man nur Gemüse, Salz, Gewürze und eine Reibe. Machen Sie mit und teilen Ihre tollen Kreationen im Glas auf Social Media unter [#DeutschlandRettetLebensmittel](#)

## Pflück dein Glück

Gerade im Herbst ist vieles reif, was nicht geerntet wird. Hecken und Bäume, die sich im öffentlichen Raum befinden, können von jeder und jedem abgeerntet werden! Wie wäre es zum Beispiel mit einer Radtour entlang einer Apfelallee? Projekte wie die [Aktionsidee „Gelbes Band“](#) bieten tolle Möglichkeiten, Obst und Gemüse selbst zu ernten, einzukochen, zu verteilen oder zu verschenken.



## Tipps für die eigenen vier Wände auf [zugutuerdietonne.de](http://zugutuerdietonne.de)

Auf der [Website von Zu gut für die Tonne!](http://Website von Zu gut für die Tonne!) finden Sie viele weitere hilfreiche Tipps und Tricks, um Lebensmittelabfälle im eigenen Haushalt zu reduzieren – beispielsweise zur [besseren Planung](#) von Einkäufen, zur [Resteverwertung](#) oder dem [Haltbarmachen](#) durch Einfrieren, Einkochen oder Fermentieren. Teilen Sie Ihre kreative Umsetzung der Tipps in den sozialen Medien unter #DeutschlandRettetLebensmittel.



## Aktionsideen im digitalen Raum (unter dem gemeinsamen Hashtag #DeutschlandRettetLebensmittel)

### Ein digitaler Tag auf dem Bauernhof

**Zielgruppe:** Breite Öffentlichkeit

In unseren Lebensmitteln stecken viele Ressourcen, Arbeitskraft und Herzblut. Machen Sie während der Projektwoche die tägliche Arbeit auf Ihrem landwirtschaftlichen Betrieb sichtbar. Hier sind verschiedene Dokumentationsformate denkbar. Ein Foto-Tagebuch für die Internetseite, kurze Einblicke über die sozialen Medien, ein Livestream, ein Videotagebuch und vieles mehr. Auf diese Weise wird die landwirtschaftliche Arbeit nachvollziehbar und schafft Verständnis für den Wert der Lebensmittel. Die verschiedenen Beiträge können zusätzlich auf [www.deutschland-rettet-lebensmittel.de](http://www.deutschland-rettet-lebensmittel.de) gesammelt werden.

Optional: Um noch mehr Menschen zu erreichen, können Kooperationen mit Influencer:innen eingegangen werden, die den Hof besuchen und über die Arbeit berichten. Oder Sie laden eine Schulklasse ein, die Videoclips dreht oder Fotos macht. Die originellsten Aufnahmen werden anschließend mit dem Hashtag #DeutschlandRettetLebensmittel in den sozialen Medien gepostet.

Das Format ist adaptierbar für weiterverarbeitende Betriebsstätten wie zum Beispiel Bäckereien.

### Die Zero-Waste-Challenge

**Zielgruppe:** Privathaushalte, breite Öffentlichkeit

Spornen Sie Ihre Freund:innen zum Mitmachen an! Während des Aktionszeitraums werden zu Hause Aktionen dokumentiert, wie Lebensmittelabfälle reduziert wurden (Reste neu verwerten, vorkochen, fairteilen). Ziel ist es, sich gegenseitig im Freundes- und Bekanntenkreis in Kreativität und Einfallsreichtum zu überbieten.

## Social Media Challenge

**Zielgruppe:** Unternehmen / Initiativen, breite Öffentlichkeit

Rufen Sie Ihre Community in den sozialen Medien zu kreativen Ideen gegen Lebensmittelverschwendung auf (zum Beispiel Kochrezepte, Tipps zur richtigen Lagerung von Lebensmitteln). Die kreativsten Lösungen können Sie auf der eigenen Plattform und / oder Ihrer Website teilen und gegebenenfalls mit einem kleinen Preis belohnen – Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

## YouTube-Filme zur Lebensmittelrettung

**Zielgruppe:** Köch:innen, breite Öffentlichkeit

Sie sind Köchin oder Koch eines Gastronomieunternehmens oder einer Kantine? Zeigen Sie in kurzen Filmen, wie Sie Ihre Lebensmittelereste in Gerichte verwandeln. Dabei geben Sie Tipps zur Lebensmittelrettung: Was bleibt in der Regel besonders häufig übrig? Wie lässt es sich mit anderen Lebensmitteln verarbeiten? Wie kann ich der Verschwendung von Lebensmitteln vorbeugen?

Mögliche Erweiterung: Die Filme sind Teil einer Serie, in der Ihr Team in verschiedensten Kantinen und Küchen zu Besuch ist, in denen aus Resten gekocht wird.

## Sprechstunde zur Lebensmittelrettung

**Zielgruppe:** Köch:innen, breite Öffentlichkeit

Sie sind Köchin oder Koch in einem Gastronomieunternehmen oder Sie kennen sich mit der Verwertung von Lebensmittelresten einfach sehr gut aus? Bieten Sie zu einem bestimmten Zeitpunkt eine Sprechstunde oder ein Webseminar an. Wenn dies per Chat oder Livestream veranstaltet wird, können sich mehrere Personen gleichzeitig dazu schalten und ihre Fragen stellen: Was lässt sich aus meinen Resten kochen? Wie kann ich mich vorbeugend verhalten? Wo kann ich meine Lebensmittelreste im Zweifel abgeben? Optional können Sie die Fragen und Antworten schriftlich oder zum Beispiel in Form eines Podcast auf Ihrer Website, bei YouTube oder über die gängigen Streamingportale veröffentlichen.

Mögliche Erweiterung: Bieten Sie als Köchin oder Koch – selbständig oder in Zusammenarbeit mit Trägern wie Volkshochschulen – Webseminare zu bestimmten Themen rund um eine bewusste und nachhaltige Lebensmittelverwertung an. Zeigen Sie zum Beispiel, wie Lebensmittel, die besonders häufig weggeworfen werden, weiterverarbeitet werden können.

