



Aktionswoche 2023 *Deutschland rettet Lebensmittel!*

29.09. – 6.10.2023

Aktionsleitfaden

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
Pressearbeit	3
Social Media	3
Aktionsideen Landwirtschaft & Verarbeitung	3
Aktionsideen Handel	4
Aktionsideen Außer-Haus-Verpflegung	5
Aktionsideen für Schule und Kita	9
Aktionsideen für zu Hause	11
Aktionsideen im digitalen Raum	13

Einleitung



Unter dem Motto *Deutschland rettet Lebensmittel!* findet vom 29. September bis 06. Oktober 2023 die vierte 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 die Wertschätzung unserer Lebensmittel zu stärken.

Dieses Jahr setzt die Aktionswoche den Schwerpunkt auf „Kochen und Essen nach Maß“. Dabei zeigen wir, wie mit passenden Portionsgrößen die Lebensmittelverschwendung reduziert werden kann. Weitere Informationen dazu erhalten Sie in diesem Leitfaden. Aber auch Aktionen, die sich nicht direkt mit dem Thema Portionsgrößen beschäftigen, 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! Passend zum Schwerpunktthema „Portionsgrößen“ möchten wir in diesem Jahr zusammen mit Betrieben der Gemeinschaftsverpflegung auf passende Mengen auf den Tellern aufmerksam zu machen, die zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung beitragen – zu Hause wie unterwegs. Denn: Der zweithäufigste Grund für die Entstehung von Lebensmittelabfällen in Privathaushalten ist das Kochen falscher Mengen: Häufig kochen Verbraucher:innen zu viel oder tragen sich zu große Mengen auf den Teller auf. Mithilfe der richtigen Planung beim Einkaufen und Kochen können Bürger:innen ganz einfach zuhause ihren Teil zur Lebensmittelrettung beitragen.

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.

Wenn Sie sich an der Aktion beteiligen oder eigene Aktionsformate einreichen möchten, freuen wir uns sehr!

Bei Fragen und Beratungsbedarf zu möglichen Aktionsformaten können Sie sich gerne jederzeit an kontakt@zugutfuertdietonne.de wenden.

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.

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.

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 mit kleinen Makeln

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 signalisiert Wertschätzung für diese Lebensmittel und motiviert Ihre Kund:innen zum Kauf – zum Beispiel in einem gut sichtbaren Bereich mit ansprechenden Farben und gutem Licht.

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 Restaurants, Kantinen, Mensen, Bäckereien und Hotellerie)

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 Restaurants 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.

Sie sind ein Betrieb der Gemeinschaftsverpflegung und möchten gezielt für das Thema Portionsgrößen sensibilisieren? Dann bestellen Sie sich entsprechendes Material, um auf das Thema Portionsgrößen aufmerksam zu machen und Ihre Teilnahme nach außen hin zu signalisieren. Auf unserer [Website](#) können Sie zeitnah Materialien bestellen oder herunterladen.

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.



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.

Gemeinschaftsverpflegung

Zwei 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 ist 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. Wenn Sie nicht sicher sind, ob es für Ihren Betrieb funktioniert, starten Sie erstmal mit einer Testwoche. Nutzen Sie auch hierfür unsere Materialien, die wir Ihnen [auf unserer Website](#) zur Verfügung stellen.

Self-Check-Waage für Essensreste

Zielgruppe: Gäste

Eine Waage bei der Geschirrrückgabe ermöglicht es, bei Ihren Gästen das Bewusstsein für die Menge der Reste zu stärken und schafft Anreize bei der Auswahl der Portionsgröße. Zum besseren Verständnis wird an der Waage eine Vergleichsgröße genannt, wie zum Beispiel 150 g entsprechen einem belegten Brötchen. Wenn Ihre Gäste merken, dass sie sehr viele Lebensmittel von ihrem Teller in den Mülleimer schmeißen, achten sie beim nächsten Mal vermehrt darauf. Wenn Sie keine Waage für diese Aktion übrighaben, können Sie auch einen durchsichtigen Behälter für die Essensreste anbieten und so Sichtbarkeit für die Lebensmittelreste schaffen.



Restegerichte

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“. Möglicherweise gibt es nicht mehr allzu viele Reste vom Vortrag – dann könnten die geretteten Gerichte auch mit kleineren Portionsgrößen zum niedrigeren Preis angeboten werden. So machen Sie gleichzeitig darauf aufmerksam, dass oftmals auch kleine Portionsgrößen ausreichen und ihren Beitrag zur Lebensmittelrettung leisten. Alternativ können Sie Ihren Gästen auch anbieten, bestimmte Beilagen von ihren Gerichten abzuwählen, z. B. solche, die sie nicht mögen oder vertragen.

Mögliche Erweiterung: Die Zubereitungsschritte zu den Retter-Gerichten 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.

Nachschlag-Woche

Zielgruppe: Gäste

Sie bieten Ihren Gästen eine Woche lang die Möglichkeit, zwischen kleinen und großen Portionen zu wählen, die sich von Menge und Preis her unterscheiden. Bei größerem Hunger können sich Ihre Gäste Nachschlag für einen minimalen Aufpreis holen, sodass der Preis inklusive Nachschlag leicht günstiger ist als die große Portion.

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!



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.

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 auf der Webseite von [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 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. Auch hier kann das Thema Kochen und Essen nach Maß platziert werden. Oder zeigen Sie Ihren Gästen beispielsweise während 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 – im Live-Stream oder als Video-Upload.

Besserung schaffen und Zertifikat erhalten

Sie möchten die Lebensmittelabfälle in Ihrem Betrieb reduzieren? Die Kompetenzstelle Außer-Haus-Verpflegung (KAHV) unterstützt Sie bei diesem Vorgehen. Vereinbaren Sie ein unverbindliches Informationsgespräch und lassen sich von den Ansprechpersonen beraten. Indem Sie regelmäßig Ihre Abfälle messen, dokumentieren und durch Maßnahmen reduzieren, können Sie außerdem ein Zertifikat für Ihr Engagement erhalten. Unterzeichnen Sie hierfür die Beteiligungserklärung der KAHV. Informieren Sie sich auf der [Website der Kompetenzstelle](#), wie es geht,



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 Nachtschisch nach Wahl geben. Ergänzend können die individuellen „Gründe für Tellerreste“ auf einem Poster notiert oder über verschiedenfarbige Kugeln erfasst werden, die in beschriftete Flaschen geworfen werden.

Entsorgungstagebücher

Zielgruppe: Schulklassen (alle Klassenstufen)

Was werfe ich täglich weg – und warum? Erarbeiten Sie gemeinsam mit Ihren Schüler:innen die Gründe für Lebensmittelverschwendung und Möglichkeiten zur Vermeidung – erprobtes Unterrichtsmaterial finden Sie auf der Website von foodlabhome. 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.

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. Holen Sie sich Anregungen von unseren Bundespreisträgern [Ackerdemia](#) oder [Restlos Glückliche!](#)

Der Workshop kann auch mit einem Hofbesuch verbunden werden (siehe Seite 3). 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 Schulklassen 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 Schulklassen ihre Dokumentationen – die kreativste davon gewinnt!

Portionsgrößen-Stundenplan

Zielgruppe: Schulklassen (alle Altersklassen)

Erstellen Sie gemeinsam mit Ihren Schüler:innen für eine Woche einen Portionsgrößen-Stundenplan. Dieser zeigt Ihnen, wie groß ihre Gerichte eine Woche lang sein sollten. So können die Schüler:innen in der Schulmensa, aber auch zuhause darauf achten, nicht allzu große Portionen auf ihre Teller aufzutragen. Erweitert werden kann der Stundenplan je nach Altersklasse mit einem Ausmal-Bild, das anzeigt, wie groß der Hunger an den einzelnen Tagen ist und wie groß die entsprechenden Portionen sein müssten.



Aktionsideen für zu Hause

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 gemeinsam 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, 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 Social Media und den Hashtag #DeutschlandRettetLebensmittel oder auch als Projekt in der Schulklassen, 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.

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. So 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. Lebensmittel, die fermentiert sind, schmecken nicht nur gut – sie sind auch 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 folgendem Hashtag: #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.

Reste-Woche

Führen Sie Zuhause mal testweise eine Reste-Woche ein und kochen Sie sieben Tage lang soweit es geht nur mit vorhandenen Lebensmitteln aus Ihrem Kühlschrank oder Vorrat. Frisches Obst und Gemüse



kaufen Sie nach Bedarf zu. Nutzen Sie hierfür die *Zu gut für die Tonne!* – App, um Ideen für Ihre Gerichte zu bekommen. Mithilfe der App können Sie leckere Gerichte kochen und nebenbei Lebensmittel retten. Auch nach der Aktionswoche kann die App Sie im Alltag begleiten. Teilen Sie Ihre gekochten Gerichte auf Social Media und machen Sie mit dem Hashtag #DeutschlandRettetLebensmittel auf Ihre Gerichte und die App aufmerksam. Vielleicht fordern Sie ja auch andere dazu auf, mitzumachen, denn: Gemeinsam kocht es sich bekanntlich am besten.



Tipps für die eigenen vier Wände auf zugutfuertietonne.de

Auf der [Website von Zu gut für die Tonne!](https://zugutfuertietonne.de) 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 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.

Social Media Woche

Zielgruppe: breite Öffentlichkeit

7 Tage – 7 Tipps: Nutzen Sie eine Woche lang Ihre Reichweite auf Social Media und machen auf das Thema Lebensmittelwertschätzung und Portionsgrößen aufmerksam, indem Sie jeden Tag einen Tipp zur Lebensmittelrettung teilen. Das können sowohl Tipps zum Einkauf als auch zur Lagerung von Lebensmitteln sein oder aber Sie kochen mithilfe unserer [Zu gut für die Tonne! – App](#) leckere Reste-Rezepte nach und zeigen, wie einfach Lebensmittelrettung in der Küche gelingt. Ihrer Umsetzung 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 lassen sich diese Zutaten 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 verschiedenen 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.

