

# Lebensmittelretter auf dem Land angekommen

In Meinersen gibt es die Initiative „fairSpeisen“

Dirk Kühn

**Gifhorn.** Frische Äpfel, Zucchini, Auberginen und einige Konserven stehen in den Regalen. Dass der Großteil der Kisten im Haus des Vereins „Aktiv für Menschen“ leer ist, darf als gutes Zeichen gesehen werden, heißt es doch, dass die meisten Lebensmittel, die wahrscheinlich im Müll gelandet wären, dankbare Abnehmer fanden. „Morgen kommt die nächste Lieferung“, erzählt Foodsharing-Botschafterin Imke Schamscha. Sie gehört mit Ulf Neumann und Thilo Gruda zu den Initiatoren des Projekts „fairSpeisen“. Anfang September haben sie die Arbeit in Meinersen im Landkreis Gifhorn aufgenommen.

Längst sind die Lebensmittelretter auf dem Land angekommen. Allein im Landkreis Gifhorn sind 338 ehrenamtliche Foodsaver, also Lebensmittelretter, unterwegs, berichtet Schamscha. Sie hat sich vor rund fünf Jahren der Initiative Foodsharing angeschlossen. Bilder von tonnenweise weggeworfenen Lebensmitteln waren der Auslöser. „Ich musste einfach was dagegen tun“, erzählt sie. Inzwischen koordiniert sie zusammen mit Olga Becker und Alexandra Leichsenring, ebenfalls Foodsharing-Botschafterinnen, die Arbeit im Kreis Gifhorn. Mit Erfolg: 103.923 Kilogramm Lebensmittel, mehr als 100 Tonnen, konnten bisher nach mehr als 6000 Einsätzen gerettet werden.

Foodsharing ist eine internationale Internetplattform zur Rettung von Lebensmitteln, die 2012 gegründet wurde. Über Deutschland, Österreich, die Schweiz verbreitete sich die Initiative weltweit. Die Lebensmittel werden an Tafeln, Suppenküchen und eben das Foodsharing-Netzwerk verschenkt. Außerdem gibt es sogenannte Fairteiler,

rund um die Uhr zugängliche, öffentliche Stellen zum Abholen der Lebensmittel – oder eben die Meinerse Initiative „fairspeisen“.

Die Räume im Uhlenbusch 4 gehören zum Verein „Aktiv für Menschen“, der auch das Repair-Café und das Projekt „Kleid dich ein“ betreibt. Geöffnet ist an drei Tagen in der Woche: Dienstag und Donnerstag von 16 bis 18.30 Uhr und Samstag von 14.30 Uhr bis 16 Uhr. Zu diesen Zeiten können die Lebensmittel abgeholt werden.

Dreimal in der Woche liefern die Lebensmittelretter Obst und Gemüse, Brot und Backwaren, Milchprodukte und was eben sonst auf dem Müll gelandet wäre. Gesammelt werden nur jene Lebensmittel, die die Tafeln nicht mitnehmen dürfen. Foodsharing kooperiert mit Supermärkten, Bäckern, Restaurants, Mensen in Schulen und Kindergärten und Landwirten.

Manchmal gibt es auch kurzfristige Einsätze: Neulich habe ein Gemüsebauer aus dem Braunschweiger Land angerufen, der 8000 Kilo Kohlrabi zu verschenken hatte, erzählt Schamscha. Die Köpfe waren zu klein für die konventionelle Vermarktung. Also kamen um die 20 Lebensmittelretter und halfen bei der Ernte.

Unterstützt werden mit den Lebensmitteln vor allem Menschen, die zu arm sind, um dreimal in der Woche einzukaufen. Anders als bei den Tafeln gebe es keine Prüfung der Bedürftigkeit, müssen keine Nachweise erbracht werden. „Jeder kann kommen“, so Gruda. Richtig ist auch, dass die Zahl der Betroffenen steigt, berichten die Initiatoren. Mit Blick auf den Ukraine-Krieg und die Energie-Krise befürchten Neumann und Gruda: „Wir stehen am Anfang einer großen gesellschaftlichen Krise.“



Ulf Neumann (von links), Thilo Gruda und Foodsharing-Botschafterin Imke Schamscha gehören zu den Initiatoren von „fairSpeisen“.

DIRK KÜHN/FMN

# So sparen Sie Geld und Lebensmittel

Ernährungscoach Katrin Schäfer gibt Tipps, wie man effizienter einkaufen und kochen kann

Eva Nick

**Wolfsburg.** Um die 11 Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle fielen im Jahr 2020 in Deutschland an, teilt das Bundesministerium für Ernährung mit. Der größte Teil davon – nämlich 59 Prozent, oder 6,5 Tonnen – landete in den Restmülltonnen der Privathaushalte. Wie können wir dazu beitragen, dass weniger Ressourcen verschwendet werden? Antworten gibt Ernährungsberaterin Katrin Schäfer.

**Wie vermeide ich Abfall?**

Müll zu vermeiden, fange schon im Kopf an, sagt Katrin Schäfer. „Am Anfang steht die Entscheidung“, sagt sie. Die Besinnung darauf, dass das, was wir einkaufen, Lebensmittel sind, die uns nähren und Power geben, sei die Grundlage der Motivation. Auf dieser Basis bauten alle weiteren Maßnahmen auf.

**Was kaufe ich ein?**

Das wichtigste: Eine gute Planung. „Jedem verschimmelt mal etwas im Kühlschrank. Wenn mir das aber immer wieder passiert, heißt das, dass meine Planung nicht gut war“, sagt Katrin Schäfer. Sie empfiehlt, für mindestens drei Tage – besser noch für die ganze Woche – vorzuplanen, was auf dem Tisch stehen soll. Wer zum Beispiel am Samstag einkaufen geht, kann für die Woche vorplanen; dabei kommen die Gerichte, die viele frische und leicht vergängliche Zutaten benötigen, auf die ersten Tage. Je länger gelagert werden muss, desto haltbarer müssen die Zutaten sein – eigentlich ganz logisch.

**Wie kaufe ich ein?**

Am besten mit Einkaufszettel. „Das verringert die Wahrscheinlichkeit, dass die TK-Pizza in den Einkaufswagen wandert“, sagt Schäfer – die natürlich als Ernährungsberaterin für gesundes Essen plädiert. Bei Angeboten im Supermarkt sollte man vorsichtig sein. „Stellen Sie sich die Frage: Esse ich das wirklich, oder kaufe ich das nur, weil es günstig ist?“ Mit zwei Paletten Joghurt können ausgesprochene Freunde von Milchprodukten und größere Familien vielleicht etwas anfangen – aber insgesamt steige durch den Kauf größerer Mengen auch die Gefahr, dass ein Teil davon im Müll landet.

**Wie koche ich?**

Zwei Sachen sind wichtig: Die benötigten Mengen richtig einzuschätzen. Aber auch, vorzuplanen. „Ich koche in der Regel einmal am



Katrin Schäfer ist Ernährungsberaterin aus Danndorf im Kreis Helmstedt. Unserer Zeitung gibt sie Tipps, wie man Lebensmittelverschwendung vermeiden kann.

SEBASTIAN PRIEBE/REGIOS24

## Initiativen zur Lebensmittelrettung

Verschiedene Initiativen ermöglichen die Lebensmittelrettung vor dem Verderben. Dazu gehört die App „Too good to go“, über die Händler vor dem Ablauf stehende Lebensmittel zu günstigen Preisen verkaufen. Supermärkte wie Lidl bieten „Rettertüten“ an, gefüllt mit vergünstigten Waren. Das Projekt fairSpeisen in Meinersen ist eine Initiative des Vereins Aktiv für Menschen. Infos gibt es unter Tel. (01 57) 53 50 49 62, Mail:

aktivfuermenschen@web.de.

Die Initiative foodsharing ist engagiert, um Lebensmittel zu retten. In der Region gibt es Gruppen in Braunschweig, Cremlingen, Sickte, Lehre, Königslutter, Gifhorn Helmstedt, Peine, Salzgitter, Schöppenstedt, Schöningen, Wolfenbüttel und Wolfsburg. In der Harzregion in Goslar, Clausthal-Zellerfeld, Braunlage, Bad Lauterberg und St. Andreasberg. Weitere Infos unter www.foodsharing.de.

Tag, und plane für eine Mahlzeit ein Resteessen ein“, sagt Schäfer. Wer ins Büro fährt, kann sich eine Tupperdose mit den Resten vom Abendessen mitnehmen. Wer im Homeoffice arbeitet, bedient sich am Kühlschrank.

**Wie lagere ich richtig?**

Wer gleich für die ganze Woche einkauft, muss sich über eine gute Vorratshaltung Gedanken machen. „Salat, Tomaten und Fenchel halten sich zwei bis drei Tage im Kühlschrank“, sagt Katrin Schäfer. Avocados und Birnen könne man in Zeitungspapier einschlagen, das unterstütze den Nachreifeprozess. Wichtig sei, die Lebensmittel

gleich aus der Verpackung zu holen. „Wenn Sie das Brot in der Plastikpackung lagern, brauchen Sie sich über Schimmel nicht zu wundern“, sagt Schäfer. Also: Am besten gleich ohne Plastikverpackung kaufen, ansonsten weg damit, sobald man in der Küche angekommen ist. Brot ist am besten im Brottopf aufgehoben.

Manches Gemüse hält länger durch als anderes. „Rote Bete, Kürbis, Zwiebeln, Kohl und viele weitere Wintergemüse können Sie ohne Weiteres auch länger lagern.“ Hauptsache, es bleibe am Lagerort dunkel, trocken und kühl. Auch Äpfel hielten eine ganze Weile, sagt Schäfer – allerdings nicht alle Sorten. „Viele Herbstsorten werden re-

lativ schnell schlecht“, sagt die Ernährungsexpertin; als Lageräpfel eigneten sich aber unter anderem auch Äpfel der Sorten Boskop, Jonagold oder Melrose.

**Was muss wirklich weg?**

Man kennt es: Nach ein, zwei Tagen im Kühlschrank hat der Blumenkohl dunkle Stippen bekommen oder eine Tomate in der Großpackung hat Flaum. Und jetzt? Alles in die Tonne? „Dunkle Flecken auf dem Kohl würde ich großflächig herauschneiden“, sagt Katrin Schäfer, „wenn aber die ganze Pflanze betroffen ist, lieber weg damit.“

Bei Schimmelpilzen müsse man vorsichtig sein, da sie sehr resistent sind, den Kochvorgang oft überstehen und im Körper Schaden anrichten könnten. Auch bei Gemüse und Obst mit hohem Wasseranteil sollte man keine Experimente machen, weil sich die Sporen schon verbreiten, bevor der typische Schimmelflaum zu sehen ist, sagt Schäfer.

Aber: „Nicht alles, was nicht mehr ganz frisch ist, muss in den Müll“, so die Beraterin. Hier setze wieder die Wertschätzung ein. Trockenes Brot könne man zum Beispiel im Dampfbad wieder auffrischen. Braune Bananen gäben Kuchen als Zuckersatz eine feine Note. Schrumpelige Äpfel schmeckten als Apfelmus. Schäfer: „Da kann man kreativ werden.“

# Supermärkte geben Obst, Gemüse und Molkereiprodukte an lokale Tafeln

Edeka erklärt, allein aus wirtschaftlichem Interesse Lebensmittelverschwendung bestmöglich vermeiden zu wollen

Hannah Schmitz und Eva Nick

**Wolfsburg/Salzgitter.** Sieben Prozent der Lebensmittelabfälle, die in Deutschland Jahr für Jahr produziert werden, fallen im Handel an. Rund 800.000 Tonnen Lebensmittel wandern jedes Jahr in den Supermarktmüll. Das ist nicht nur ärgerlich, sondern auch ein wirtschaftlicher Faktor. Deshalb gibt es im Handel verschiedene Wege, das Problem in den Griff zu bekommen.

„Wir versuchen, so zu planen, dass es gar nicht erst zu Abfällen kommt“, sagt etwa Heinrich Georg Schmidt, der den Nahkauf in Wolfsburg-Vorsfelde leitet. Eine gute Planung in der Bestellung sei das wich-

tigste. Anja Schubert, die die Wolfsburger und Gifhorer Filialen des Bioladens „Mutter Grün“ leitet, nimmt regelmäßig die Regale ins Visier. „Obst und Gemüse, das nicht mehr hübsch ist, wird reduziert“, sagt sie. Ähnlich verfahren die Supermärkte mit Waren, die sich ihrem Ablaufdatum nähern. Eine Restmülltonne und zwei Biotonnen alle 14 Tage würden mit Abfall gefüllt, sagt Anja Schubert über ihren Bioladen in Fallersleben.

Mehmet Kaysal leitet einen Rewe-Markt in Salzgitter und in Lengede. In seinen Märkten wird ihm zufolge pro Tag ein halber bis ganzer Roll-Container Ware weggeschmissen. „Wenn man mit frischen Lebensmit-

teln arbeitet, ist es vorprogrammiert, etwas wegschmeißen zu müssen“, sagt der Marktleiter. Sei etwa ein Apfel in einem Sechser-Pack Äpfel faulig, müsse der ganze Pack aussortiert werden. Genauso Bananen mit braunen Flecken, denn „da gehen die Kunden nicht ran“, sagt Kaysal. Der Marktleiter arbeitet



Anja Schubert vom Bioladen „Mutter Grün“.

LANDMANN/REGIOS24

aber mit der Tafel und dem Netzwerk „Foodsharing“ zusammen. „Dadurch können wir jetzt mehr retten“, berichtet er. Die Tafel etwa würde den einen faulen Apfel aussortieren und die restlichen fünf lose weiterverpacken. Weggeworfen oder weitergegeben würden vor allem Obst und Gemüse sowie Molkereiprodukte.

Edeka Minden-Hannover, zu dem auch zahlreiche Märkte in unserer Region gehören, erklärt auf Anfrage, dass die Verschwendung von Lebensmitteln nicht nur ein ökologisches, sondern auch ein wirtschaftliches Problem sei. „Wir entwickeln stetig innovative und verbrauchernahe Lösungen, um Le-

bensmittelabfälle entlang der gesamten Wertschöpfungskette weiter zu reduzieren“, heißt es von der Pressestelle.

Moderne Warenwirtschaftssysteme würden zum Beispiel dazu beitragen, ein Überangebot von vorneherein zu vermeiden, erklärt Edeka. Außerdem böte der Supermarkt gerade für Singles, Senioren und Kleinfamilien an den Bedientheken entsprechende Packungsgrößen an. Weiter gebe es Rabatte auf Produkte, bei denen in Kürze das Mindesthaltbarkeitsdatum ablaufe. An Salattheken oder für Smoothies würden optisch nicht perfekte Lebensmittel verarbeitet. Außerdem habe Edeka seit 2021 ein „Zu scha-

de für die Tonne“-Regal in seinen Märkten stehen, aus dem Produkte, die nicht mehr verkauft, aber noch bedenkenlos verzehrfähig sind, mitgenommen werden könnten.

Wie Rewe oder andere Märkte kooperiert auch Edeka eigenen Angaben zufolge mit Tafeln. Zudem auch mit kirchlich getragenen Ausgabestellen oder Tierparks – an Letztere gehe das weniger genießbare Obst und Gemüse. Die Tafeln würden mehrmals in der Woche Ware in den Märkten abholen. Allein vergangenes Jahr haben die Lager- und Produktionsbetriebe von Edeka Minden-Hannover demnach Lebensmittel im Wert von 1,45 Millionen Euro an Tafeln gespendet.