

## WO KÖNNEN SIE „RESTLOS GUT ESSEN“ BESICHTIGEN?

Die Wanderausstellung wird von Ämtern für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten (ÄELF) aus ganz Bayern ausgeliehen und bei verschiedenen Veranstaltungen und Aktionstagen gezeigt.

Alle Informationen und Termine finden Sie unter [www.restlosgutessen.de](http://www.restlosgutessen.de)

### HERAUSGEBER

Kompetenzzentrum für Ernährung – KERN  
Am Gereuth 4      Hofer Straße 20  
85354 Freising      95326 Kulmbach

Internet: [www.KErn.bayern.de](http://www.KErn.bayern.de)  
E-Mail: [poststelle@KERN.bayern.de](mailto:poststelle@KERN.bayern.de)

Redaktion: Bereich Wissenschaft und Kommunikation  
Gestaltung: Tido Brussig Szenarien, München  
Bildnachweis: KERN



### MODUL 4

## GEMEINSAM VERWERTEN

In der gesamten Wertschöpfungskette vom Landwirt bis zum Verbraucher gehen Lebensmittel verloren. Doch was wird bereits in Bayern getan, um Verluste zu reduzieren? Sehen Sie dazu ausgewählte Beispiele – vom Erlebnisbauernhof bis zur Betriebskantine. Aber auch Sie haben es selbst in der Hand, in Ihrem Haushalt Lebensmittelabfälle zu verringern. Tipps zur Resteverwertung finden Sie in der Ausstellung und im Internet unter [www.restlosgutessen.de](http://www.restlosgutessen.de)



#### Folgende Projekte entlang der Wertschöpfungsstufen werden in der Ausstellung gezeigt:

- Landwirtschaft: Programm Erlebnis Bauernhof
- Handel: Campus Grafenau der TH Deggendorf
- Außer-Haus-Verpflegung: Compass Group
- Verbraucher: Projekt essensWert Bayern
- Wissenschaft: Fraunhofer Institut für Verfahrenstechnik und Verpackung
- Lebensmittelverarbeitung: Landkäserei Reißler GmbH



### MODUL 5

## NACHHALTIGER ERNÄHREN

Die Verschwendung von Lebensmitteln wirkt sich auch auf die Umwelt aus. Es werden unnötig Ressourcen wie Wasser und Boden verbraucht. Ziel soll es daher sein, sich nachhaltiger zu ernähren. Das bedeutet, weniger Lebensmittel zu verschwenden und sich saisonal und regional zu ernähren. Lernen Sie verschiedene Regionalsiegel kennen und erfahren Sie am interaktiven Ernährungswürfel, wann welches Obst und Gemüse in Bayern Saison hat.



#### Vorteile saisonaler Produkte aus der Region:

- Kurze Transportwege sparen Energie
- Obst und Gemüse kann ausgereift geerntet werden
- Heimische Betriebe werden gestärkt



# RESTLOS GUT ESSEN

Eine Wanderausstellung zum Thema  
**Wertschätzung und Verschwendung von Lebensmitteln**

[www.restlosgutessen.de](http://www.restlosgutessen.de)

## Herzlich Willkommen zur Wanderausstellung „Restlos Gut Essen“

65 Kilogramm Lebensmittel wirft der Durchschnitts-Bayer jedes Jahr daheim in den Müll. 43 Kilogramm – also zwei Drittel – davon wären vermeidbar. Grund genug, die Bevölkerung Bayerns zum aktiven Mitmachen gegen die Verschwendung von Lebensmitteln aufzurufen.

Doch nicht nur Verbraucher verschwenden Lebensmittel. In der gesamten Wertschöpfungskette – vom Landwirt bis zum Handel – gehen Lebensmittel aus ganz unterschiedlichen Gründen verloren.

## Was erwartet Sie in der Wanderausstellung „Restlos Gut Essen“?

Sie erfahren spielerisch und interaktiv, wie viele Lebensmittel in Bayern und weltweit verloren gehen. Zudem bekommen Sie Informationen, warum an verschiedenen Stellen Abfälle entstehen und welche Ansätze es gibt, Verschwendung zu vermeiden. Die Ausstellung besteht aus fünf inhaltlichen Modulen mit zahlreichen Medienstationen. So können Sie aktiv das Thema Lebensmittelverluste erforschen!



- 1/3 aller für den Verzehr bestimmten Lebensmittel geht weltweit jährlich verloren (FAO, 2011).
- In Bayern wirft der Verbraucher mit 65 kg jährlich weniger Lebensmittel weg als der Bundesdurchschnitt mit 82 kg (BMEL, 2011; KErn, 2013).
- Ca. 200 Euro wirft jeder Bayer jährlich in Form von vermeidbaren Lebensmittelabfällen in den Müll (KErn, 2013).

### MODUL 1

## EINFÜHRUNG

Zu Beginn der Ausstellung erhalten Sie einen Überblick über das Thema Verschwendung von Lebensmitteln. Wie viele Lebensmittel gehen in Bayern, in Deutschland und weltweit verloren? Warum werden Lebensmittel weggeworfen und wieso ist das Thema überhaupt für die Gesellschaft relevant? Als thematischer Einstieg dient ein Kurzvideo von Studenten der Hochschule für Fernsehen und Film München.



Für wie viele Personen muss ich kochen? Wie viel isst eine Person überhaupt und wie schaffe ich es, mich im Supermarkt nicht von Angeboten verführen zu lassen? Diese Überlegungen helfen, nur das einzukaufen, was Sie auch wirklich essen. Somit beugen Sie Lebensmittelverschwendung vor. Schätzen Sie in der Ausstellung Mengen für Rezepte und kaufen Sie in einem virtuellen Supermarkt ein!



Mit dem Handmodell können Sie die Menge an Obst und Gemüse abschätzen. Fünf solcher „Hand-Portionen“ sollten es am Tag sein. So erhalten Sie viele wertvolle Inhaltsstoffe. Mehr Infos liefert die Kampagne „5 am Tag“.

### Einkaufstipps:

- Erstellen Sie einen Speiseplan!
- Checken Sie Ihren Grundvorrat!
- Schreiben Sie einen Einkaufszettel!
- Gehen Sie nicht hungrig einkaufen!
- Kaufen Sie nur die Mengen ein, die Sie wirklich brauchen!

### MODUL 2

## ÜBERLEGT EINKAUFEN



Eine sachgerechte Lagerung verhindert, dass Lebensmittel vorzeitig verderben. Doch wie lagere ich eine Tomate richtig? Im Kühlschrank oder doch lieber bei Zimmertemperatur? Und woran erkenne ich, ob ein Lebensmittel noch genießbar ist? Machen Sie den Kühlschrank-Check und testen Sie Ihre Sinne an der Riechstation! Zudem erfahren Sie, wie Verpackung die Haltbarkeit von Lebensmitteln beeinflusst.

### Noch genießbar oder zu entsorgen?

#### Genießbar:

- Banane mit brauner Schale
- Schokolade mit Fett- oder Zuckerreif
- Joghurt mit abgelaufenem MHD\* aber ohne erkennbaren Verderb
- Kristallisierter Honig

#### Großzügig entfernen:

- Triebe an Kartoffeln
- Schimmel auf Hartkäse am Stück
- Faulige Stelle beim Apfel
- Schimmel auf Konfitüre (mind. 55 % Zuckergehalt)

#### Entsorgen:

- Verschlammtes Brot
- Hackfleisch mit abgelaufenem Verbrauchsdatum
- Schimmelige Tomate
- Saft mit Schimmelfleck

\* Mindesthaltbarkeitsdatum

### MODUL 3

## GEKONNT AUFBEWAHREN