

Pressemitteilung vom 21. September 2026

Gemeinsam Lebensmittel retten: Verbraucherzentralen laden bundesweit zu Veranstaltungen ein

Von der richtigen Lagerung bis zur kreativen Resteküche: Im Rahmen der Aktionswoche „Zu gut für die Tonne!“ zeigen die Verbraucherzentralen mit über 50 bundesweiten Veranstaltungen, wie sich Lebensmittelverschwendung im Alltag vermeiden lässt. Vom 29. September bis 6. Oktober 2026 laden sie zu Vorträgen, Workshops und Informationsständen ein.

„Lebensmittel zu retten, muss weder kompliziert noch zeitaufwendig sein. Schon kleine Veränderungen, etwa eine bessere Einkaufsplanung oder die richtige Lagerung, helfen dabei, weniger wegzuerwerfen und den Geldbeutel zu entlasten. Mit unseren Angeboten möchten wir zeigen, wie einfach das gelingen kann“, erklärt Jana Fischer von der Verbraucherzentrale Hamburg.

Kostenloser Online-Vortrag der Verbraucherzentrale Hamburg

Die Verbraucherzentrale Hamburg bietet am 30. September im Rahmen der Aktionswoche den kostenlosen Online-Vortrag „Lebensmittelverschwendung: Ist das noch gut oder muss es weg?“ an. Interessierte können sich unter www.vzhh.de/veranstaltungen anmelden.

Drei einfache Ideen für den Alltag

Die „Iss-mich-zuerst“-Box: Einen festen Platz im Kühl- oder Vorratsschrank für Lebensmittel, die bald verbraucht werden sollten, reservieren. So geraten sie nicht in Vergessenheit.

Reste sind die halbe Mahlzeit: Aus übrig gebliebenem Gemüse, Reis oder Nudeln lassen sich schnell Suppen, Pfannengerichte oder Salate zubereiten. Ein fester „Reste-Tag“ pro Woche spart Geld und vermeidet Lebensmittelverschwendung.

Challenge Lebensmittelabfall wiegen: Eine Woche lang alle Lebensmittel wiegen, die im Haushalt entsorgt werden – ob verdorben, übrig geblieben oder an Tiere verfüttert. Alles in einem passenden Gefäß sammeln und am Ende der Woche die Gesamtmenge ermitteln. Wer einmal schwarz auf weiß sieht, wie viel zusammenkommt, entwickelt ein besseres Gespür dafür, wo sich weniger Lebensmittel verschwenden lassen.

Weniger wegwerfen, mehr verwerten

Wie groß das Einsparpotenzial im Alltag ist, zeigt ein Blick auf die Zahlen: Durchschnittlich werden in Deutschland pro Person und Woche rund 1,4 Kilogramm Lebensmittel weggeworfen. Viele dieser Abfälle lassen sich durch eine gute Einkaufsplanung, die richtige Lagerung und eine kreative Resteverwertung vermeiden.

Unterstützung bietet dabei auch die „Zu gut für die Tonne!“-App. Sie enthält unter anderem rund 800 Rezepte zur Resteverwertung sowie praktische Tipps zur Lagerung und zum Umgang mit Lebensmitteln.

Alle Veranstaltungen auf einen Blick

Informationen zu allen Veranstaltungen der Verbraucherzentralen im Rahmen der Aktionswoche sowie die Möglichkeit zur Anmeldung finden Interessierte unter:
www.zugutfuerdietonne.de/aktionswoche

Die Aktionswoche „Zu gut für die Tonne!“ vom Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat und den Bundesländern findet in diesem Jahr vom 29. September bis 6. Oktober 2026 statt und macht auf einen bewussteren Umgang mit Lebensmitteln aufmerksam. Die Verbraucherzentralen beteiligen sich mit zahlreichen Veranstaltungen in allen Bundesländern.

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Bitte beachten Sie, dass die Meldung den Stand der Dinge zum Zeitpunkt ihrer Veröffentlichung wiedergibt.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

<https://www.vzhh.de/presse/gemeinsam-lebensmittel-retten-verbraucherzentralen-laden-bundesweit-zu>