



## Ich rette Lebensmittel. Du kannst das auch!

Ungefähr 1/3 unserer Lebensmittel landet im Müll. Apps wie TooGoodToGo und Initiativen wie Community Kitchen, Rübenretter oder Foodsharing helfen, Essen zu retten.

### Ein Drittel unserer Lebensmittel landet im Müll.

Lebensmittel retten – das ist kein Hexenwerk, sondern etwas, das wir alle machen können. Aber: Ungefähr ein Drittel unserer Lebensmittel landet im Müll. Und nein, ich meine nicht nur die offene Crème fraîche, die vielleicht jemand ganz hinten im Kühlschrank vergessen hat. Das Ding ist, dass Supermärkte, der Großhandel und viele Lebensmittelerzeuger:innen gute Lebensmittel wegwerfen – also solche, die nicht nur essbar, sondern noch lecker sind. Das nervt mich. Einerseits, weil es Menschen gibt, die sich Nahrung kaum leisten können, oder gar Hunger leiden. Und andererseits, weil Menschen dafür Arbeitskraft, Energie und Ressourcen aufgebracht haben, dafür dass wir dann ein Drittel dessen einfach wegwerfen.

Wie können wir heute einfach und schnell Lebensmittel vor dem Wegwerfen retten?

Das ist eine sehr wichtige Frage, die eigentlich viel mehr Leute stellen sollten.

**Lebensmittelverschwendung ist nicht cool**

Die Verschwendung von Lebensmitteln hat neben sozialen Folgen auch ökonomische und ökologische Auswirkungen. Denkt mal an die vergeudete Arbeitskraft, Energie und Ressourcen, die in die Produktion dieser Lebensmittel investiert wurden. Und dann noch das: 26 % der globalen Treibhausgasemissionen hängen mit der Produktion unserer Nahrung zusammen.

Ich will euch nicht mit „Kauft doch einfach bedarfsgerecht ein!“, „Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Verfallsdatum.“ oder „Hört auf eure Sinne: Sehen, Riechen, Schmecken!“ nerven – das kennt ihr bestimmt schon alles. Was ihr vielleicht noch nicht wisst, ist, wie ihr ganz konkret Essen retten könnt – ohne in einen Müllcontainer zu klettern.

Ich habe mich auf eine Reise begeben, um herauszufinden, welche Alternativen es zur Lebensmittelverschwendung gibt. Dabei habe ich festgestellt, dass es eigentlich recht einfach ist, einen Unterschied zu machen und Lebensmittel zu retten.



## Der Einstieg für Lebensmittel-Retter: Die App TooGoodToGo

Los geht's mit TooGoodToGo, einer App, mit der ihr schauen könnt, welche Läden in eurer Nähe überschüssige Lebensmittel abgeben. Mit nur einem Klick könnt ihr eine sogenannte „Magic Bag“ reservieren und sie anschließend abholen. User von TooGoodToGo bekommen zu günstigen Preisen Lebensmittelreste aus Bäckereien oder Restaurants, die sonst im Müll landen würden.

Ich habe das mal ausprobiert und war begeistert von der einfachen Abwicklung und der Qualität der Lebensmittel. Meine „Magic Bag“ habe ich in einem E-Center in Lauf a.d. Pegnitz abgeholt, wo ich an der Supermarkt-Kasse nur kurz meinen App-Code zeigen musste. Danach habe ich gute Reste aus deren Backtheke bekommen, zwei prall gefüllte Bäckertüten voll Brot, Brötchen, Brezen, Käsestangen und süßer Teile (die Donuts hätte ich aber nicht alle auf einmal essen sollen). Kosten für mich: 2,50 €. Ich war pappsatt und happy, als ich nach Hause gefahren bin.

## Besucht in München die Community Kitchen!



Eine weitere coole Initiative ist die **Community Kitchén in München**, ein Restaurant, das nur mit geretteten Lebensmitteln arbeitet.

Hier gibt es auch einen „Fairteiler“. Das sind ein großes Regal und ein Kühlschrank, in denen Leute genießbare Lebensmittel abgeben können, die sie nicht mehr brauchen – andere Leute können sich daran kostenlos bedienen. Ich habe im Fairteiler kistenweise Mandarinen, Salatköpfe, Babybrei und vieles mehr gesehen. Eine super Möglichkeit, Lebensmittel vor der Verschwendung zu bewahren. Ich durfte in der Community Kitchen also ein wenig hinter die Kulissen blicken und natürlich auch das Essen probieren. Für 6,50 € bekam ich mega leckere Gemüseschnitzel mit Kartoffelsalat.

### Ganz entspannt, ohne das Haus zu verlassen



Falls ihr lieber gerettete Lebensmittel bequem nach Hause geliefert bekommt, könnte Rübenretter genau das Richtige für euch sein. Rübenretter liefern einmal pro Woche eine Obst- und Gemüsebox mit geretteten Lebensmitteln direkt vor eure Haustür. Die Box kann auch Lebensmittel enthalten, die ihr vielleicht noch nicht kennt, und bietet somit eine spannende Möglichkeit, Neues zu entdecken.

Meine Frau und ich nutzen Rübenretter bereits seit über zwei Jahren – bei uns kommt einmal pro Woche eine Obst- und Gemüsebox mit geretteten Lebensmitteln an. Was ich daran besonders mag:

- Wir haben immer etwas Gesundes zuhause
- Es kommt von ganz allein
- Und oft sind Sachen dabei, die ich vorher noch nicht kannte (Mairübchen oder Fenchelknollen habe ich dadurch lieben gelernt)

## Werdet selbst aktiv!

Wenn ihr selbst aktiver werden und Lebensmittel retten wollt, dann ist Foodsharing eine gute Option. In Zusammenarbeit mit Supermärkten oder Foodtrucks könnt ihr übrig gebliebene Lebensmittel abholen und damit aktiv zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung beitragen.

Meine Freundin Vroni ist echt cool und lebt mit ihrem Mann in einem Tiny House. Sie ist vor einer Weile mit ihm zusammen von Südasien nach Hause geradelt. Ich habe Vroni vor einiger Zeit besucht und habe erfahren, dass sie nun ehrenamtlich beim Verein Foodsharing Deutschland aktiv ist. Sie nahm mich mit, um beim **Foodtruck „Vegbereitung“** nach Ladenschluss übrig gebliebenes Essen abzuholen. Ich habe gesehen, wie leicht das ist und was für tolle Lebensmittel man dadurch kostenfrei abstauben kann. Es gibt diesen Foodsharing-Verein übrigens in Deutschland, Österreich und der Schweiz.



Ganz oft holt Vroni auch bei großen Supermarktketten Reste ab. Das Ziel ist es, es den Unternehmen so leicht wie nur möglich zu machen, Lebensmittel nicht wegzuerwerfen. Während wir die leckeren Pommes aus dem Foodtruck essen, erklärt mir Vroni: „Um anzufangen, machst du drei Probeabholungen und danach kannst du dich offiziell als Mitglied sehen und dich eintragen.“ Auf [foodsharing.de](http://foodsharing.de) findet ihr weitere Infos.

Der ambitionierteste Weg, um richtig viel Lebensmitteln zu retten (und damit sogar noch Geld zu verdienen) ist in meinen Augen aber die Eröffnung einer eigenen Community Kitchen. Judith Stiegelmayr, die Geschäftsführerin der von mir besuchten Münchner Community Kitchen, ist offen für die Idee, ihr Konzept als Franchise anzubieten und somit viele Leute zu inspirieren.

Und ich wäre gerne dein erster Kunde, falls die Idee für jemanden von euch interessant ist.

## Kennt ihr weitere Möglichkeiten, Lebensmittel zu retten?

Es gibt so viele Möglichkeiten, Lebensmittel zu retten, und es liegt an uns, diese in die Tat umzusetzen. Indem wir bewusster einkaufen, das Verständnis von Mindesthaltbarkeitsdaten verbessern, gerettete Lebensmittel kaufen, mit Organisationen zusammenarbeiten und unsere eigene Einstellung ändern, können wir dazu beitragen, dass weniger Lebensmittel im Müll landen.

Ich hoffe, dass ich euch mit einigen Beispielen zeigen konnte, wie einfach es ist und wie viel Spaß es macht, gute Lebensmittel vor dem Wegwerfen zu retten. Schaut unbedingt noch mein Video für weitere Inspirationen!

Ich hoffe, ich konnte neue Ideen anstoßen.

Euer Patrick

**Mit Liebe erstellt von beyond content. Wir hoffen, dir mit unseren Geschichten Mut zu machen!**

Dieses Content-Piece ist online verfügbar unter  
<https://www.beyond-content.de/geschichten/2023/02/11/ich-rette-lebensmittel-du-kannst-das-auch/>.

**beyond : content**

© 2026 – beyond content gGmbH – [www.beyond-content.de](http://www.beyond-content.de)