

# Aktuelle Informationen des Bergischen Abfallwirtschaftsverbands ... wussten Sie schon?



## Lebensmittel retten informieren – probieren – mitmachen

*Aktionstag gegen Lebensmittelverschwendung auf :metabolon  
am **Samstag, 23. November 2024 von 10:30 bis 14:00 Uhr**  
kostenfrei vorbeikommen und viele Ideen und Tipps mitnehmen*

Etwa 11 Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland jedes Jahr im Abfall. Dies geschieht zum Teil bereits bei der Erzeugung und Verarbeitung, später im Handel oder letztendlich auch beim Verbraucher.

Mit dem Aktionstag „Lebensmittel retten!“ möchten wir den Bereich der Verbraucherinnen und Verbraucher in den Fokus nehmen. Denn es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, die Mengen weggeworfener Lebensmittel zu reduzieren und damit ganz direkt den eigenen Geldbeutel zu entlasten. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich auf unserem Aktionstag inspirieren. Unter dem Motto „informieren, probieren und mitmachen“ erhalten Sie beispielsweise einfache und schnelle Rezeptideen, aus dem, was der Kühlschrank so gerade noch hergibt. Bringen sie ihr Lieblings Reste-Rezept direkt mit und tauschen sie es in der Rezeptbörse. Zudem erwarten Sie Workshops zu den Themen Einmachen und Fermentieren und die Buchvorstellung ihres Kochbuchs „Restlos Aufgekocht“ von Autorin Luise Rüggeberg. Hierin hat sie eine ganze Reihe alltagstauglicher Rezepte zusammengetragen, die das Ziel verfolgen, möglichst wenig Reste in der eigenen Küche zu produzieren.

Mit dabei sind neben dem BAV Zero Waste Club unter anderem: Bergisch Pur, Ernährungsrat Bergisches Land e. V., Rheinischer LandFrauenverband e. V., Autorin Luise Rüggeberg, Bergische Lebensmittelretter e. V. sowie regionale Anbieter und Bauern.

Der Besuch der Veranstaltung ist kostenfrei. Wir freuen uns auf Sie!

Adresse:  
Entsorgungszentrum Leppe / Standort :metabolon  
Bergisches Energiekompetenzzentrum  
Am Berkebach  
51789 Lindlar

# Lebensmittel retten!

informieren - probieren - mitmachen

Rezeptbörse

Buchvorstellung  
„Restlos Aufgekocht“  
mit Autorin  
Luise Rüggeberg

Workshops  
Einmachen &  
Fermentieren

Mitmach-  
Stationen

Infostände

# 23. November 2024

10:30 - 14:00 Uhr auf :metabolon

Weitere Informationen unter [www.bawweb.de](http://www.bawweb.de) und telefonisch unter 0 800 805 805 0.



Bergische  
Lebensmittelretter e. V.

## Lebensmittel retten - zu schade für die Tonne

Wussten Sie, dass etwa 11 Millionen Tonnen Lebensmittel in Deutschland jedes Jahr im Abfall landen? Knapp die Hälfte der Lebensmittelabfälle verteilt sich auf die Erzeugung und Verarbeitung, sowie den Handel, die andere Hälfte kommt aus privaten Haushalten.

Und hier sprechen wir nicht nur von „ungenießbaren“ Lebensmitteln, denn viel zu oft landen auch noch essbare Waren in der Tonne. Pro Jahr wirft jeder Deutsche ca. 78 Kilogramm genießbare Nahrungsmittel in den Müll. Diese entspricht einem Wert von ca. 235 €.

Und dabei ist es ganz einfach, Lebensmittel wertzuschätzen und zu retten. Ein paar einfache und schnelle Tipps und Tricks erhalten Sie nachfolgend vom BAV-Zero Waste Club:

### Einkaufen:

Nutzen Sie eine Einkaufszettel und kaufen Sie nur das, was Sie benötigen und vor allem verzehren können. Kaufen Sie bewusst ein und nehmen Sie sich Zeit.

### Lagern:

Achten Sie bei der Lagerung auf die Vorlieben der Nahrungsmittel – kühl, trocken, dunkel, nicht neben verdorbenen Lebensmitteln usw.

### Verwerten:

Auch krummes und schrumpeliges Obst und Gemüse schmeckt. Und wenn Sie sich mal nicht sicher sind, vertrauen Sie Ihren Sinnen, denn oft sind Lebensmittel länger gut, als man denkt. Verwerten Sie Lebensmittel ganzheitlich und verarbeiten Sie Reste zum Beispiel zu Smoothies, Gemüsepuffern, Pesto oder „Nicecream“.



Neugierig geworden auf mehr? Auch in diesem Jahr nimmt der BAV-Zero Waste Club wieder aktiv an der Europäischen Woche der Abfallvermeidung teil, welche diesmal unter dem Motto „Bis zum letzten Krümel: Lebensmittel sorgsam verwenden“ steht. Besuchen Sie uns an unserem Aktionstag „Lebensmittel retten!“ auf [:metabolon](https://www.metabolon.de).

Samstag, 23. November 2024  
10:30 – 14:00 Uhr

Weitere Informationen zum Thema Lebensmittel retten und zum Aktionstag erhalten Sie auf unserer Homepage unter [Abfallberatung / Bergischer Abfallwirtschaftsverband \(bavweb.de\)](https://www.bavweb.de) oder telefonisch unter 0800-805 805 0.