



WEGWEISER

GÜNSTIG &
NACHHALTIG



ESSEN & TRINKEN

EINKAUFEN



- **Einkaufen mit Plan:** Einkäufe mit einem genauen Ziel für die Gerichte der nächsten Tage vermeiden das spätere Wegwerfen ungenutzter Lebensmittel und verringern unnötige Spontankäufe.
- **Günstiges saisonales Obst und Gemüse:** In der Saison ist vor allem regionales Obst und Gemüse oft deutlich günstiger, da Transport- und Lagerkosten wegfallen.
 - Saisonkalender von Utopia zum Downloaden:
<https://utopia.de/ratgeber/saisonkalender-fuer-gemuese-obst/>
- **MHD-Produkte und Backwaren vom Vortag:** Produkte die kurz vor oder über dem Mindesthaltbarkeitsdatum sind, werden oft reduziert angeboten. In vielen Supermärkten gibt es dafür sogar ein eigenes Regal. Der Konsum ist unbedenklich (siehe unten unter „MHD vs. Verbrauchsdatum“) und entlastet stark die Umwelt, da die bereits produzierten Produkte sonst entsorgt werden. Gleiches gilt für Backwaren vom Vortag, die bei Bäckereien oft zum halben Preis angeboten werden.

Die Firma SIRPLUS spezialisiert sich sogar ganz gezielt nur auf diese Produkte. Hier werden gute Lebensmittel, die in anderen Märkten bereits aussortiert wurden, weil sie nahe am oder über dem Mindesthaltbarkeitsdatum sind, vergünstigt angeboten. Die sogenannten Rettermärkte mussten durch die Corona Pandemie zumindest vorerst leider schließen, die Produkte können aber weiterhin online gekauft werden:

<https://sirplus.de/>
- **Großverpackungen und Sonderangebote nutzen:** Großverpackungen sind oft nicht nur günstiger, sie schonen auch die Umwelt, da weniger Verpackungsmaterial für die gleiche Menge an Lebensmitteln benötigt wird.
- **Leitungswasser statt Kauf von Flaschen:** Leitungswasser unterliegt strengeren Hygieneüberprüfungen als Flaschenwasser, ist ca. 133x günstiger, verursacht 600x weniger Triebhausgasemissionen, spart Verpackungsmüll und ist noch dazu ganz bequem am Wasserhahn erhältlich.

Informationssammlung und Materialien zum Thema Trinkwasser von a tip tap e. V.:

<https://atiptap.org/wasserwissen/material/>

- **Fabrikverkäufe und Lebensmitteloutlets:** Direktkäufe beim Hersteller oder großen Outlets sind günstiger und schonen die Umwelt durch verringerte Transportemissionen. Letzteres trifft aber natürlich nur zu wenn der Weg zum Einkaufen auch umweltverträglich zurückgelegt wird.

Auswahl von Lebensmitteloutlets und Fabrikverkäufen in Berlin:

<https://www.top10berlin.de/de/cat/shopping-271/food-outlets-2884>

- **Günstige Restware auf Wochenmärkten:** Viele Händler geben ihre verderblichen Lebensmittel gegen Ende des Markttag auf Nachfrage gerne vergünstigt ab.
 - Berliner Wochenmärkte mit Markttagen und Öffnungszeiten finden sich hier: <https://www.wochenmarkt-deutschland.de/maerkte/berlin/wochenmaerkte-in-berlin/>
 - Alle Berliner Ökomärkte mit Markttagen und Öffnungszeiten finden sich hier: <https://www.wochenmarkt-deutschland.de/maerkte/berlin/oekomaerkte-in-berlin/>

KOCHEN & LAGERN



- **Selbst Kochen statt Fertigprodukte:** Einzelne Zutaten, wie z.B. Nudeln, Tomatensoße und Gemüse für ein Pastagericht sind günstiger als das entsprechende Fertigprodukt. Insbesondere stimmt dies dann, wenn man bedenkt, dass die Einzelzutaten nicht nur für eine Mahlzeit und eine Person reichen. Wird gleich für eine Gruppe gekocht oder die Reste eingefroren, kann gleich doppelt gespart werden, da nur einmal Energie für die Zubereitung benötigt wird.
- **MHD vs. Verbrauchsdatum:** Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) gibt per Definition den Zeitpunkt an, bis zu dem der Hersteller garantiert, dass das ungeöffnete Lebensmittel bei durchgehend richtiger Lagerung seine spezifischen Eigenschaften, wie Geruch, Geschmack und Nährwert behält. Lebensmittel sind bei korrekter Lagerung aber auch noch deutlich nach diesem Datum unbedenklich genießbar.
Details zum MHD und dem Verbrauchsdatum von der Verbraucherzentrale: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/mindesthaltbarkeitsdatum-mhd-ist-nicht-gleich-verbrauchsdatum-13452>
- **Leckere Rezepte auch für verschiedenartigste Reste:** Selbst, wenn mit einem genauen Plan eingekauft wurde, irgendwelche Reste bleiben am Ende doch übrig. Damit diese nicht einsam in der Küche vergammeln, gibt es Webseiten und Apps, die genau dafür leckere neue Rezepte finden. Auf den folgenden Seiten, müssen einfach die vorhandenen Zutaten eingegeben werden und schon erhält man eine Auswahl an passenden Rezepten:
 - <https://restegourmet.de/>
 - <https://www.zugutfuerdietonne.de/tipps-fuer-zu-hause/reste-rezepte/rezeptdatenbank>
- **Einfrieren & Einmachen:** Gerade, wenn sich Gelegenheiten bieten eine größere Menge an Obst oder Gemüse umsonst oder für kleines Geld zu bekommen, stellt sich die Frage der Lagerung. Einfrieren ist eine einfache und effektive Möglichkeit. Aber nicht alle Lebensmittel sind dazu geeignet. Außerdem ist der Platz im Gefrierfach begrenzt. Abhilfe schaffen Methoden, mit denen schon Großmutter ihre Ernte für den Winter haltbar gemacht hat:

Fermentieren und Einwecken in Gläsern macht Obst und Gemüse über Monate bis zu Jahren haltbar und bietet dazu noch geschmacklich eine Vielzahl an Möglichkeiten.

Eine einfache Übersicht darüber, wo und wie lange verschiedene Lebensmittel gelagert werden können, findet sich auf diesem Plakat von Utopia:

<https://utopia.de/ratgeber/unser-anti-foodwaste-poster-ist-da/>

- **Öffentliche Gemeinschaftskochveranstaltungen:** Gemeinsam zu Kochen und zu Essen ist ein soziales Event, aber es spart eben auch viel Geld und ist nachhaltig. Zutaten in Masse zu kaufen ist günstiger. Außerdem werden Transportwege und Energie für die Zubereitung gespart. In der linken Szene sind die Küche für Alle oder auch Volkküche mit regelmäßigen Gemeinschaftskochaktionen zum Selbstkostenpreis beliebt. Aber auch darüber hinaus gibt es immer mehr solcher Veranstaltungen von (Nachbarschafts-)Vereinen oder in Stadtteilzentren. Beispiele für Kochveranstaltungen in Berlin:
 - Lebensmittelpunkt Lichtenberg, einmal im Monat, Türirschmidtstraße 24, Berlin, Details auf Facebook: <https://www.facebook.com/lebensmittelpuntlichtenberg>
 - Aktuelle KüFas im Kalender für linke Berliner Subkultur: <https://stressfaktor.squat.net/termine/essen?f%5B0%5D=kategorie%3A8>

MITGLIEDSCHAFTEN & ABOS



- **Solidarische Landwirtschaft:** In der Solidarischen Landwirtschaft (Solawi) tragen mehrere private Haushalte die Kosten eines landwirtschaftlichen Betriebs, wofür sie im Gegenzug dessen Ernteertrag erhalten. Da diese Art der Landwirtschaft nicht-industriell und umweltverträglich erfolgt, sind die Preise hier höher als bei konventionellen Produkten aus dem Supermarkt. Durch die gesicherten Abnahmemengen können die Betriebe ihren Mitgliedern die Lebensmittel aber günstiger verkaufen als vergleichbar hochwertige Bio-Produkte im Supermarkt. Je nach Betrieb kann bzw. soll neben dem Mitgliedsbeitrag auch selbst ab und an mitgearbeitet und geerntet werden. Ausgewählte Beispiele für Solidarische Landwirtschaft im Berliner Umkreis:
 - Solidarische Landwirtschaft Gärtnerei Apfeltraum in Eggersdorf/Müncheberg; Gemüse und Kräuter; <https://solawi.gaertnerrei-epfeltraum.de/>
 - StadtFarm im Landschaftsparks Herzberge; Fisch, Salate, Kräuter & Gemüse; <https://www.stadtfarm.de/>
 - Für viele weitere SoLaWis einfach eine Suchmaschine benutzen
- **Lebensmittelkisten:** Einzelne Bauernhöfe oder Verbände verschiedener Erzeuger bieten Kisten unterschiedlicher landwirtschaftlicher Produkte an, die ohne Zwischenhändler direkt zum Kunden geliefert werden. Dies sind daher weitgehend regionale und saisonale Produkte, was nachhaltiger ist. Zudem geben die Mitgliedschaften kleinen lokalen Betrieben eine planbare Zukunft. Die Lieferung erfolgt oft im Wochenrhythmus. Der Inhalt entspricht einer Auswahl der derzeit reifen Obst und Gemüsesorten. Je nach Anbieter haben die Kunden aber einen gewissen Einfluss auf die Inhalte. Eine Liste ausgewählter Bio-Lebensmittelkisten für Berlin findet sich hier: <https://www.giez.de/biokiste-abokiste-gemuesekiste-berlin/>
- **Vergünstigte Mitgliedspreise in Läden und Supermärkten:** Diverse Supermärkte aber auch kleinere Läden bieten Mitgliedsoptionen oder Kundenkarten an, die zu Vergünstigungen

führen. Dies kann zu nachhaltigem Einkaufen beitragen, da insbesondere die Mitgliedoptionen bei Bio-Märkten häufig vorkommt. Ein monatlicher Mitgliedsbeitrag führt hier zu dauerhaft niedrigeren Preisen pro Produkt. Zum Teil sind mit Mitglieds- und Kundenkarten aber auch komplett kostenfrei, führen aber trotzdem zu Preissenkungen.

Beispiele für Mitgliedsbasierte Läden und Supermärkte in Berlin:

- WURZELWERK Bioladen & Einkaufsgemeinschaft im Travekiez und Victoriakiez; Kostenpflichtige Mitgliedschaft führt zu dauerhaftem Rabatt auf alle Produkte; <https://www.wurzelwerk-berlin.de/bio-foodcoop/vereinsmitglied-werden/>
- LPG Biomarkt; alle Produkte haben vergünstigte Preise für alle zahlenden Mitglieder; <https://www.lpg-biomarkt.de/werde-mitglied-und-spare/#mitglied>
- Bio Company; über die Kostenfreie Kundenkarte werden Punkte gesammelt, die zu Rabatten auf die folgenden Einkäufe führen; <https://www.biocompany.de/kundenkarte/>

ANBAUEN & ERNTEN



- **Eigenes Beet im (Gemeinschafts-) Garten:** Ob im eigenen Garten, im Hochbeet hinter dem Haus oder einem genutzten Gemeinschaftsgarten, Obst und Gemüse selbst vor Ort anzubauen ist die nachhaltigste und kostengünstigste Option um Lebensmittel zu beschaffen. Natürlich ist es auch die zeitaufwendigste Option, aber Gärtnern kann auch viel Spaß machen. Für alle die kein eigenes Stück Erde zum Anpflanzen zur Verfügung haben, sind Gemeinschaftsgärten eine tolle Option. Dies sind kollektiv geführte Gärten, die in der Regel ein von allen Gärtner*innen gemeinsam genutztes, oft kleineres Gelände beanspruchen und nach den Kriterien des biologischen Landbaus bewirtschaftet werden. Eine Übersicht der Gemeinschaftsgärten in Berlin findet sich hier: <https://www.berlin.de/gemeinschaftsgaertnern/karte/>
- **Eigenes Beet mieten:** Immer mehr kommerzielle Anbieter bieten Hobby-Landwirten die Möglichkeit eigenes Gemüse anzupflanzen. Von kleinen innerstädtischen Parzellen bis hin zu größeren Feldern am Stadtrand ist in Berlin alles dabei. Unter Suchbegriffen wie „Acker Beet mieten Berlin“ findet man z.B. Anbieter wie Ackerhelden, Acker4U oder das Landgut Pappelallee.
- **Öffentlich zugängliche Obstbäumen, Obststräuchern, Nüsse und Kräuter:** Auf öffentlichem Grund ist das Ernten und Pflücken in kleinen Mengen für den Eigenbedarf erlaubt. Beim Apfelbaum oder dem Haselnussstrauch darf man also gerne zugreifen, wenn diese nicht auf einem privaten Grundstück oder einem Schutzgebiet stehen. Um dies herauszufinden hilft Mundraub. Hier werden auf einer Karte öffentlich zugängliche Ernteorte eingetragen: mundraub.org
- **Ackerflächen gratis nachernten:** Nach der Ernte werden die meisten Felder sehr zeitnah umgepflügt und wieder neu bestellt. Oft liegt aber noch jede Menge Gemüse auf den Feldern, das entweder nicht abgeerntet werden konnte, oder wegen Schönheitsfehlern nicht für den Verkauf geeignet ist. Häufig bieten Bauernhöfe daher die Möglichkeit dieses Gemüse „nachernten“. Wo gerade geerntet werden kann findet man im Internet auf den Seiten von Naturschutzverbänden wie BUND und NABU oder auf <http://www.gratis-in-berlin.de>
- **Selbst ernten auf kommerziellen Betrieben:** Wie beim Fabrikverkauf bieten auch landwirtschaftliche Betriebe günstige Preise an, wenn Kunden direkt beim Erzeuger ohne

Zwischenhändler einkaufen (und die Lebensmittel auch selbst ernten). Eine Auswahl an Berliner Betrieben die Ernten vor Ort ermöglichen findet sich hier:

<https://mitvergnuegen.com/2020/11-orte-obst-gemuese-ernten-berlin-brandenburg/>

FÜR UNTERWEGS



- **Berliner Trinkbrunnen:** In Berlin gibt es derzeit ca. 200 Trinkbrunnen, die von Mai bis Oktober frisches kostenloses Trinkwasser spenden. Sie sind direkt an das Frischwassernetz angeschlossen und die Berliner Wasserbetriebe überwachen laufend die Wasserqualität. Die Karte der Berliner Wasserbetriebe zeigt wo die Brunnen stehen:
<https://www.bwb.de/de/trinkbrunnen.php>
- **Refill Stationen:** Läden mit dem Refill Aufkleber (blauer Wassertropfen) am Fenster oder der Tür füllen kostenfrei Leitungswasser in jedes mitgebrachte Trinkgefäß.

RETTEN & TEILEN



- **Körbe mit gerettetem Essen erhalten über foodsharing.de:** foodsharing ist eine Initiative, welche mit zahlreichen Lebensmittel-Geschäften kooperiert und Lebensmittel, die nicht mehr verkauft werden, kostenfrei abholt. Mitglieder der Initiative packen daraus Essenskörbe, die von jeder und jedem abgeholt werden können. Aktiv Rettender kann auch jeder sein, der auf foodsharing.de registriert ist, ein kleines foodsharing/ Lebensmittel-Quiz absolviert und 3 Probeabholungen durchläuft. Essenskörbe die bereit zur Abholung sind finden sich auf der Webseite von foodsharing:
<https://foodsharing.de/essenskoerbe/find>
- **Öffentliche Abholstationen für gerettetes Essen (Fairteilungen):** Im Rahmen der foodsharing Community gibt es regelmäßige öffentliche Lebensmittel-Verteilungen bzw. "Fairteilungen", die an einem festen Ort zu einer festen Zeit kostenlos Lebensmittel verteilen. Jeder ist willkommen. Tüten und Boxen zum Einpacken der Lebensmittel müssen selbst mitgebracht werden.

Ausgewählte regelmäßige Fairteilungen in Berlin:

- Fairteilung in Friedrichshain am Frankfurter Tor, auf der Freifläche vor Humana; jeden Mittwoch 20:00 – 21:00 Uhr
- Fairteiler in Karlshorst im iKARUS Stadtteilzentrum; Di - Do: 09:00 – 17:00 Uhr, Fr: 09:00 – 14:00 Uhr
- Weitere Fairteilungen finden sich auf der Webseite von foodsharing:
<https://foodsharing.de/?page=fairteiler&bid=47> oder auf der folgenden Karte. Hier muss der Reiter „Fairteiler“ ausgewählt werden:
<https://www.abgabestellen-berlin.de/>

- **Öffentliche Abholstationen für gerettete Lebensmittel (Verteilstationen):** Verteilstationen sind in öffentlichen Einrichtungen aufgestellte Kühlschränke/Schränke, in denen Lebensmittel mit anderen Menschen geteilt werden können und für jede*n zugänglich sind. Die Einrichtung ist als Verteilstation bei der Lebensmittelaufsicht registriert und übernimmt Aufsicht, Kontrolle und Reinigungsaufgaben der Abgabevorrichtung und damit auch die Haftung. Eine Liste teilnehmender Verteilstationen in Berlin findet sich hier: <https://www.verbraucherzentrale-berlin.de/wissen/lebensmittel/pilotprojekt-verteilstationen-lebensmittelverschwendung-eindaemmen-54863>
- **Apps zur Essensrettung von Restaurants, Supermärkten oder Privatpersonen:** Gleich mehrere Organisationen haben nützliche Smartphone-Apps entwickelt, die lokalisieren, wo zu rettende Speisen in Restaurants, Supermärkten oder bei Privatpersonen anfallen. Diese können oft deutlich vergünstigt nach Reservierung über die App zu einem bestimmten Zeitpunkt abgeholt werden. Einige der bekanntesten dieser Apps sind die folgenden:
 - Too Good To Go; Vergünstigter Verkauf von überschüssigen Produkten von Supermärkten oder Gerichten bzw. Backwaren von Restaurants an Privatpersonen; <https://toogoodtogo.de/>
 - UXA; Privatpersonen können ihre überschüssigen Lebensmittel in der App einstellen, die dann von anderen abgeholt werden können; <https://www.uxa-app.com/>
 - Olio; Über die App können die Nutzer:innen sowohl Lebensmittel zum Verschenken, als auch heimisch produzierte Dinge, wie Marmeladen oder Pesto sowie gebrauchte Dinge verkaufen; <https://olioex.com/>
- **Tausch- & Teilgruppen auf Sozialen Netzwerken:** Auf Facebook, nebenan.de und anderen Sozialen Netzwerken gibt es unzählige lokale und regionale Gruppen auf denen Nachbarn überschüssige Lebensmittel abgeben oder sogar frisch gekochte Gerichte mit anderen teilen.