



LEBENSMITTELABFÄLLE REDUZIEREN



WORUM GEHT ES?

Jeden Tag landet viel zu viel Essen im Müll – auch in Pflegeeinrichtungen. Man geht davon aus, dass hier bis zu 80% der Lebensmittelabfälle vermeidbar wären.

Das kostet täglich viel Geld, belastet die Umwelt und ist schade um gute Lebensmittel.

Ziel ist es, achtsamer mit Essen umzugehen und Lebensmittelreste zu vermeiden.

ZIELE, DIE ICH ERREICHEN KANN

- Weniger Essensreste → weniger Müll und Kosten
- Bewohner*innen zufriedener, weil Essen besser passt (z.B. Portionen)
- Beitrag zum Klimaschutz und zu einem nachhaltigeren Heim

WAS BRAUCHE ICH?

- Ein Auge für Portionsgrößen und Essenswünsche der Bewohner*innen
- Gute Absprachen mit Küche und Hauswirtschaft
- Dokumentation: Was bleibt oft übrig? Was kommt gut an?

WER KANN MICH UNTERSTÜTZEN?

Kolleg*innen im Team
Hauswirtschaftspersonal
Leitungspersonal
Bewohner*innen





LEBENSMITTELABFÄLLE REDUZIEREN



SCHRITT FÜR SCHRITT

1

MINI-START & IST-STAND ERFASSEN (1 WOCHEN)

- Stell einen kleinen Eimer/Behälter für Tellerreste bereit und notiere nach dem Mittagessen kurz: Wie viele Portionen? Was blieb übrig? Warum (Appetit, Konsistenz, Geschmack, zu große Portion)?
- Ziel: ein Gefühl für Mengen und typische „Restefallen“ bekommen — ohne Extra-Stress (max. 2 Minuten pro Mahlzeit)



2

ZWEI VERBÜNDETE FINDEN

- Sprich gezielt je eine Person aus Küche und Hauswirtschaft sowie eine*n Kolleg*in an.
- Mache deutlich, dass die Aktion kaum Zeit kostet und gleichzeitig Geld und Müll spart.

Mir fällt auf, dass oft Beilagen übrig bleiben. Hättest du Lust, 2 Wochen mit mir zu testen, wie wir das reduzieren?

3

EIN KLARER MINI-ZIELWERT + 1-2 MASSNAHMEN

- Formuliert ein kleines, messbares Ziel für 14 Tage
- Wählt nur 1–2 einfache Hebel:
 - Portionswahl: „normal/klein“ aktiv anbieten
 - Wunschkarte am Morgen (z.B. Kartoffeln oder Reis?)
 - Konsistenz checken (z. B. weicheres Gemüse, Soße extra)
 - Spät-/Mini-Portion für Langschläfer*innen



4

KOMMUNIKATION IN DEN ABLAUF EINBAUEN

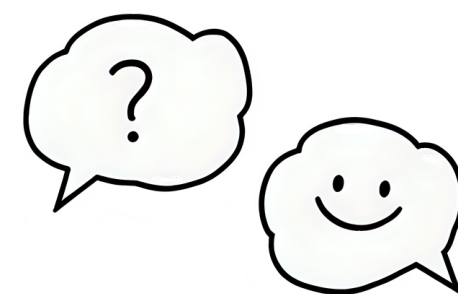
- Übergabe: 20-Sekunden-Hinweis („Heute Beilage wählen lassen, Reste kurz markieren.“)
- Aushang in der Küche: Mini-Ziel + die 1–2 Maßnahmen.
- Bewohner*innen: kurz fragen „Klein oder normal? Reis oder Kartoffeln?“ — wertschätzend, nicht belehrend



5

FEEDBACK & NACHJUSTIEREN (WÖCHENTLICH 10 MINUTEN)

- Setzt euch kurz mit Küche/Hauswirtschaft zusammen: Was hat funktioniert? Wo hakte es?
- Typische Anpassungen: mehr Soße bereitstellen, Suppe vor Hauptgang verkleinern, Dessert später anbieten



6

ERFOLG ZEIGEN & DAUERHAFT MACHEN

- Teilt die Mini-Ergebnisse (z.B. „–25 % Tellerreste, Bewohner*innen zufriedener, weil Wunschbeilage.“)
- Fix in Routinen verankern: Portionswahl auf die Essensliste, kurzer „Reste-Check“ in die Übergabe, Aushang aktualisieren
- Nächste Maßnahme wählen (z.B. Abendbrot, Zwischenmahlzeiten) und weitere Kolleg*innen ins Boot holen

