



## Weniger Foodwaste, mehr im Geldbeutel Eine HelloFresh Studie zeigt, wie genaue Essensplanung beim Sparen hilft

Berlin, 21. Juli – [www.hellofresh.de](http://www.hellofresh.de)

**Die Mehrheit der Deutschen möchte weniger Lebensmittel verschwenden, um der Umwelt etwas Gutes zu tun und das Klima zu schützen. Dies geht aus dem diesjährigen Ernährungsreport des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) hervor.<sup>1</sup> Doch angesichts der aktuell hohen Lebensmittelpreise bringt die Vermeidung von Essensresten noch einen weiteren Vorteil mit sich: Wer weniger wegwirft, spart am Ende auch Geld. Eine alltagsnahe Lösung bieten die Kochboxen von HelloFresh, indem sie genau die Menge an Zutaten liefern, die zum Kochen benötigt werden. Eine von HelloFresh in Auftrag gegebene Studie beleuchtet nun unter anderem das Verhalten der Deutschen beim Kauf von Lebensmitteln und geht den Ursachen für die Verschwendung nach.<sup>2</sup>**

Neben ungenießbaren Lebensmitteln, die über Tage oder Wochen ein unbemerktes Dasein im hinteren Bereich des Kühlschranks fristen, landen oft auch frische, essbare Nahrungsmittel im Hausmüll. Mit der richtigen Planung und Einteilung ließe sich beides vermeiden und obendrein sogar der Geldbeutel schonen. In der aktuellen HelloFresh Studie geben zwei Drittel der Befragten an, beim Kauf und Verzehr von Lebensmitteln künftig umsichtiger sein zu wollen. Zugleich deckt die Umfrage auf, wo es noch Verbesserungspotenzial gibt – so zum Beispiel bei der richtigen Portionierung der Zutaten im Zuge der Essensplanung. Ein ähnliches Meinungsbild geht aus dem aktuellen Ernährungsreport des BMEL hervor: 60 Prozent der Befragten sind der Meinung, dass eine bedarfsgerechte Planung der Schlüssel zur Vermeidung von Lebensmittelresten ist.

### Warum Essensreste im Hausmüll landen

Es gibt verschiedene Gründe, warum sich der Biomüll häufig schneller füllt als er sollte. So gibt fast die Hälfte der Befragten an, mindestens gelegentlich zu viel Essen zu kochen. Eine weitere Herausforderung, die sich vielen im Alltag stellt, sind abgelaufene Mindesthaltbarkeitsdaten. So geben mehr als die Hälfte der Befragten an, dass sie

---

<sup>1</sup> Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL): „Deutschland, wie es isst. Der BMEL-Ernährungsreport 2022.“

<sup>2</sup> Für die Studie wurden 16.000 Personen in Australien, dem Vereinigten Königreich, Kanada, den USA, Deutschland, Frankreich, Belgien, den Niederlanden, Schweden, Dänemark und Norwegen befragt. Die Hälfte der Befragten hat in ihrem Haushalt lebende Kinder unter 16 Jahren. Institut: Cenuswide



mindestens manchmal abgelaufene Lebensmittel wegwerfen müssen. Grund zur Hoffnung bietet hier der Ernährungsreport, nach dem die große Mehrheit (92 Prozent) die Haltbarkeit von Lebensmitteln zunächst prüft, bevor sie ungesehen entsorgt werden. Wer sich in der Küche ausprobieren und ein originelles Gericht zubereiten möchte, muss häufig neue Zutaten besorgen, die im Alltag keine Verwendung finden. Auch dieses Verhalten trägt zur insgesamt hohen Verschwendung von Lebensmitteln bei.

### **Mit der richtigen Planung den Geldbeutel schonen**

In der Studie von HelloFresh werden Probleme beim Lebensmittelverbrauch deutlich: Gezieltes Einkaufen, um damit Lebensmittelverschwendung und hohe Preise zu umgehen, stellt viele Menschen vor eine Herausforderung. Doch oft sind es schlechte Gewohnheiten und unbedachte Entscheidungen, die zum Fehlkauf verleiten. Viele wünschen sich aus diesem Grund mehr Kontrolle und Planungssicherheit in ihrem Alltag. Auf die Frage, was ihren Einkauf erleichtern würde, geben daher 46 Prozent der Befragten an, dass sie sich kleinere Portionen wünschen. Mit der richtigen Rationierung von Zutaten ließen sich viele der oben genannten Probleme lösen: Es würden weniger Abfälle produziert und folglich auch weniger Lebensmittel eingekauft werden.

### **Preis und Qualität halten sich die Waage**

„Die Planung von Mahlzeiten ist ein kluger Weg, um das Lebensmittelbudget konstant zu halten und die Verschwendung auf ein Minimum zu reduzieren. Nehmen Sie sich daher vor, genau die Menge an Zutaten zu kaufen, die Sie für ein Gericht benötigen“, erklärt Leopold Zehn, Rezeptentwickler von HelloFresh, der einen weiteren Vorteil im bedarfsgerechten Einkauf sieht: „Sich ein Budget zu setzen und es einzuhalten, bedeutet nicht, dass man bei der Qualität Kompromisse eingehen muss. Bei HelloFresh arbeitet unser Team hart an der Auswahl hochwertiger, Zutaten von vertrauenswürdigen Lieferant:innen. Dank kurzer Lieferketten und Erzeuger:innen, die unsere Leidenschaft für großartige Produkte teilen, genießen unsere Kund:innen frische Lebensmittel.“

Mit der Vorportionierung der Zutaten bietet HelloFresh einen nachhaltigen Ansatz und unterstützt seine Kund:innen bei ihrem Vorhaben, sorgsamer mit ihren Lebensmitteln zu haushalten. Gerade mit Blick auf die steigenden Lebenshaltungskosten, erhalten Verbraucher:innen so eine hilfreiche Alternative, um Einsparungen vorzunehmen, ohne auf Geschmack und Qualität verzichten zu müssen.

Weitere Informationen über HelloFresh finden Sie hier: <https://www.hellofresh.de/>



## Über HelloFresh

HelloFresh ist die wöchentliche Garantie für eine ausgewogene Ernährung: Mit einer Kochbox voller frischer, ausgewählter Zutaten und leckeren Rezepten. Der weltweit führende Anbieter von Kochboxen beschäftigt in den USA, dem Vereinigten Königreich, Deutschland, den Niederlanden, Belgien, Luxemburg, Australien, Österreich, der Schweiz, Kanada, Neuseeland, Schweden, Frankreich, Dänemark, Norwegen, Italien und Japan ein Team von über 21.500 Mitarbeitern. Im ersten Quartal 2022 lieferte HelloFresh mehr als 287 Millionen Mahlzeiten und zählte über acht Millionen aktive Kunden weltweit. 2011 in Berlin gegründet, ging das Unternehmen im November 2017 in Frankfurt an die Börse und wird seit September 2021 im DAX (Deutschen Aktienindex) gehandelt.

[www.hellofresh.de](http://www.hellofresh.de)