70 JAHRE Deutsches Tiefkühlinstitut

Pressemitteilung:

Weniger wegwerfen und Geld sparen: Sechs Tipps für Küche und Gefrierfach

Zur aktuellen Weltklimakonferenz COP31 und zur Europäischen Woche der Abfallvermeidung ab dem 21. November zeigt eine neue Studie des Öko-Instituts, worauf es bei Einkauf, Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln ankommt – und wie Verbraucher mit einfachen Tipps ihren Geldbeutel schonen können.

Berlin, 18. November 2026. Eine vergessene Packung Gemüse im Gefrierfach, zu große Portionen beim Kochen – zu viele Lebensmittel landen im Alltag unnötig im Müll. Das kostet Geld und verschwendet wertvolle Ressourcen. Auf der UN-Klimakonferenz COP31, die gerade in Antalya läuft, ist die Abfallvermeidung unter dem Schwerpunkt „Zero Waste" ein wichtiges Thema. Auch die Europäische Woche der Abfallvermeidung vom 21. bis 29. November ruft unter dem Motto „Ressourcen wertschätzen. Bewusst entscheiden!" dazu auf, Abfälle zu reduzieren.

Wie wichtig das gerade in privaten Haushalten ist, zeigen aktuelle Zahlen des Umweltbundesamtes: Knapp elf Millionen Tonnen Lebensmittelabfälle fielen 2024 in Deutschland an. Rund 58 Prozent entstanden in privaten Haushalten. Darunter sind zwar auch nicht vermeidbare Abfälle wie Schalen und Knochen. Doch viele Lebensmittel landen im Müll, obwohl sie noch gegessen werden könnten.

Wer weniger Lebensmittel wegwirft, spart bares Geld und vermeidet unnötigen Ressourcenverbrauch. Denn jedes weggeworfene Lebensmittel wurde zuvor angebaut, verarbeitet, transportiert und gelagert – und natürlich im Supermarkt beim Einkaufen bezahlt.

Eine neue wissenschaftliche Studie zeigt, worauf es beim Umgang mit Lebensmitteln ankommt. Die „Umweltbilanz Tiefkühlkost 2025", die das Öko-Institut e. V. im Auftrag des Deutschen Tiefkühlinstituts e. V. (dti) erstellt und Ende September 2026 veröffentlicht wurde, untersucht, welche Umweltwirkungen verschiedene Lebensmittel haben und welchen Einfluss auch der Umgang damit zu Hause hat.

Tiefgekühlt ist nicht automatisch schlechter fürs Klima

Für die Studie „Umweltbilanz Tiefkühlkost 2025" wurden sieben typische Tiefkühlprodukte mit gekühlten, ungekühlten oder selbstzubereiteten Alternativen verglichen – von Erbsen über Pizza bis zu Burger-Patties. Das Ergebnis: Die untersuchten Tiefkühlprodukte liegen bei ihren Umweltwirkungen insgesamt auf einem ähnlichen Niveau wie die jeweiligen Vergleichsprodukte. Je nach Produkt schneiden sie etwas besser oder schlechter ab.

Entscheidend für die Umweltbilanz ist also nicht, ob ein Lebensmittel tiefgekühlt ist. Vielmehr spielen insbesondere Faktoren wie die Zutaten und die Rezeptur eine wichtige Rolle. Aber auch der Umgang mit Lebensmitteln zu Hause macht einen Unterschied: Wie lange werden sie gelagert? Wie viel Energie wird bei der Zubereitung benötigt? Und wie viel Essen landet am Ende unnötig im Müll?

„Viele Tiefkühlprodukte lassen sich lange aufbewahren und genau nach Bedarf portionieren. Wer nur so viel entnimmt und zubereitet, wie tatsächlich benötigt wird, kann Lebensmittelabfälle und damit unnötige Ausgaben vermeiden. Das ist gut für den Geldbeutel und hilft, die Ressourcen besser zu nutzen, die bereits in die Lebensmittel geflossen sind", **erklärt Juliane Zander, Ernährungswissenschaftlerin und Nachhaltigkeitsexpertin beim dti.**

Die Studie zeigt außerdem, dass die Wahl der Zutaten häufig einen besonders großen Einfluss auf die Umweltbilanz haben kann. Eine stärker pflanzenbetonte Ernährung mit weniger tierischen Lebensmitteln kann insbesondere die Klimawirkung der Ernährung verringern.

Deutlich wird: Auch mit einfachen Entscheidungen beim Einkauf, bei der Lagerung und beim Kochen lässt sich unnötiger Ressourcen- und Energieverbrauch vermeiden.

SERVICE: Sechs Tipps, mit denen sich Lebensmittelabfälle und unnötige Kosten vermeiden lassen

1. Erst ins Gefrierfach schauen, dann einkaufen

Was liegt eigentlich noch im Gefrierfach? Vor dem Einkauf kurz die Vorräte prüfen und überlegen, was sich daraus kochen lässt. Ältere Produkte nach vorne räumen und zuerst verwenden. So werden Lebensmittel nicht vergessen, doppelte Einkäufe und unnötige Ausgaben vermieden.

2. Nur so viel zubereiten, wie wirklich gebraucht wird

Für die Pasta reicht eine Handvoll Erbsen? Dann muss nicht der ganze Beutel aufgetaut werden. Viele tiefgekühlte Gemüse-, Obst- und Kräuterprodukte lassen sich einzeln oder portionsweise entnehmen. Den Rest sofort wieder gut verschlossen ins Gefrierfach legen. So lässt sich genauer planen, wie viel auf den Teller kommt – und weniger Essen bleibt übrig.

3. Vorräte nicht im Gefrierfach vergessen

Auch tiefgekühlte Lebensmittel sollten nicht unbegrenzt gelagert werden. Zwar bleiben sie bei konstant minus 18 Grad Celsius lange haltbar, doch Geschmack, Konsistenz und Qualität können mit der Zeit nachlassen. Deshalb lohnt es sich, Vorräte regelmäßig zu kontrollieren und Lebensmittel rechtzeitig aufzubrauchen. Ein einfacher Trick: Eine Vorratsliste an der Gefrierschranktür zeigt auf einen Blick, was noch vorhanden ist.

4. Die richtige Temperatur spart Strom

Minus 18 Grad Celsius sind für die Tiefkühllagerung ausreichend. Wer das Gerät noch kälter einstellt, verbraucht unnötig Strom. Auch regelmäßiges Abtauen kann Energie sparen. Wichtig ist außerdem der Standort: Kühl- und Gefriergeräte möglichst nicht direkt neben Backofen, Heizkörpern oder in der prallen Sonne aufstellen. Beim Neukauf auf einen niedrigen Stromverbrauch achten.

5. Beim Kochen und Backen Energie sparen

Muss der Backofen wirklich vorheizen? Nicht immer. Die Zubereitungshinweise auf der Verpackung zeigen, ob und wie lange das nötig ist. Überflüssige Bleche und Roste sollten beim Aufheizen aus dem Ofen genommen werden. Wer ein energieeffizientes Küchengerät nutzt, kann zusätzlich Energiekosten sparen.

6. Reste kreativ weiterverwenden

Vom Gemüse über gekochte Nudeln bis zum übrigen Sonntagsbraten: Viele Lebensmittelreste lassen sich vielseitig weiterverwenden. Aus übrig gebliebenem Gemüse wird eine Suppe oder Gemüsepfanne, Nudeln eignen sich für einen Auflauf und Fleischreste können eine Soße ergänzen. Tiefkühlgemüse lässt sich dafür flexibel ergänzen. So werden vorhandene Lebensmittel genutzt, statt neue einzukaufen.

Drei Fragen an Juliane Zander, Ernährungswissenschaftlerin und Nachhaltigkeitsexpertin beim Deutschen Tiefkühlinstitut e. V. (dti)

Frau Zander, ist Tiefkühlkost eigentlich schlechter fürs Klima als frische Lebensmittel?

Nein, das lässt sich so pauschal nicht sagen. Die neue Studie „Umweltbilanz Tiefkühlkost 2025" des Öko-Instituts zeigt, dass die untersuchten Tiefkühlprodukte und ihre Vergleichsprodukte bei den Umweltwirkungen insgesamt ähnlich abschneiden. Häufig sind die Zutaten wichtiger als die Frage, ob ein Lebensmittel tiefgekühlt ist oder nicht. Unabhängig von der reinen Klimabilanz haben Tiefkühlprodukte einen praktischen Vorteil: Sie lassen sich lange lagern und portionsweise entnehmen. Das kann helfen, Lebensmittelverschwendung im Haushalt zu reduzieren.

Wie lässt sich mit Tiefkühlprodukten konkret Geld sparen?

Tiefkühlprodukte können bedarfsgerecht verwendet werden. Ich muss beispielsweise nicht gleich eine ganze Packung Erbsen verbrauchen, sondern kann genau die Menge entnehmen, die ich für mein Gericht benötige.

Der Rest bleibt im Gefrierfach und kann bei der nächsten Mahlzeit einfach weiter verwendet werden. So vermeide ich, dass Lebensmittel unnötig im Müll landen. Und was ich nicht wegwerfe, muss ich auch nicht neu kaufen. Wichtig ist natürlich, die Vorräte im Blick zu behalten und das Gefriergerät effizient zu nutzen.

Wie können Verbraucher beim Kochen und Lagern Stromkosten sparen?

Da gibt es einige Tricks, die viele nicht kennen. Zum Beispiel beim Backofen: Wenn es die Zubereitungshinweise erlauben, kann man auf das Vorheizen verzichten. Nicht benötigte Bleche und Roste sollte man beim Aufheizen herausnehmen. Und wer Umluft statt Ober- und Unterhitze nutzt, kann laut Verbraucherzentrale rund 15 Prozent Energie sparen. Für kleine Portionen ist auch die Mikrowelle oft sparsamer als der Backofen, sagt das Umweltbundesamt. Ein weiterer Tipp betrifft das Gefriergerät: Minus 18 Grad Celsius reichen für die Tiefkühllagerung aus. Noch niedrigere Temperaturen verbrauchen unnötig Strom. Bildet sich eine Eisschicht, sollte man das Gerät abtauen. Mit solchen einfachen Maßnahmen lassen sich unnötige Stromkosten vermeiden.

Hintergrund zur Studie

Die Studie „Umweltbilanz Tiefkühlkost 2025" wurde vom Öko-Institut e. V. im Auftrag des Deutschen Tiefkühlinstituts e. V. (dti) erstellt und Ende September 2026 veröffentlicht. Untersucht wurden die Umweltwirkungen ausgewählter Tiefkühlprodukte und alternativer Angebotsformen über ihren gesamten Lebensweg – von der Erzeugung der Rohwaren über Herstellung, Transport und Lagerung bis zur Zubereitung und Entsorgung. Die Ergebnisse beziehen sich auf die untersuchten Produkte und Modellannahmen und lassen sich nicht pauschal auf alle Lebensmittel übertragen.

Weitere Informationen und Studienergebnisse: https://www.tiefkuehlkost.de/tk-fuer-alle/aktuelles/tk-umweltbilanzen-2025-1

Diese Pressemeldung finden Sie auf www.tiefkuehlkost.de.

Das Deutsche Tiefkühlinstitut e. V. (dti) ist die Interessenvertretung und Kommunikationsplattform der Tiefkühlwirtschaft in Deutschland und vertritt als Spitzenverband rund 150 überwiegend mittelständische Unternehmen aus allen Teilen der Tiefkühlkette, von Industrie über Logistik und Handel. Die Tiefkühlwirtschaft, mit einem Gesamtumsatz von über 23 Milliarden Euro einer der wichtigsten Zweige der Lebensmittelindustrie, versorgt täglich über 82 Millionen Menschen in Deutschland mit frischen, tiefgekühlten Lebensmitteln und ist ein wichtiger Lieferant für den Handel, die Gastronomie und die Gemeinschaftsverpflegung. 2025 stieg der Pro-Kopf-Verbrauch von Tiefkühlprodukten in Deutschland laut dti-Absatzstatistik auf einen Rekordwert von 51,6 kg. Der Gesamtabsatz lag 2025 bei über vier Millionen Tonnen.

tiefkuehlkost.de | LinkedIn | Instagram

Kontakt:
Deutsches Tiefkühlinstitut e. V. (dti)
Nina Kollas
Tel.: +49 (0)30 280 93 62-12
E-Mail: kollas@tiefkuehlkost.de
www.tiefkuehlkost.de