

**CONTAINERN ABER..**

**WIE?**

**WO?**

**WANN?**

**WAS?**

**WARUM?**

# **CONTAINER GUIDE**

**TONNENTAUCHEN - ESSEN RETTEN**



# HI!

Cool, dass du dich fürs Containern interessierst und diesen Guide gefunden hast!

Ich bin Jochen und habe vor 3 Jahren mit dem Containern, auch Dumpster Diving oder Tonnentauchen genannt, angefangen. Mittlerweile versorge ich damit meine gesamte 8-köpfige WG mit Obst und Gemüse. Ich weiß aus eigener Erfahrung, dass aller Anfang schwer ist und man keine Ahnung hat, worauf man alles achten sollte. Dazu hat man auch noch ein mulmiges Gefühl im Bauch, wenn man daran denkt, nachts loszuziehen und etwas (noch) illegales zu tun.

Daher befürworten zwar viele Menschen das Containern und regen sich über die Lebensmittelverschwendung auf, werden aber selbst nicht aktiv. Um das zu ändern, habe ich hier alle Informationen und Tipps zusammengetragen, die du brauchst, um auf Alles vorbereitet zu sein. Die Aufregung beim ersten Mal werde ich dir nicht ganz nehmen können, aber das gehört einfach dazu. :-)

## WARUM IST CONTAINERN ILLEGAL?

Du fragst dich (mit Recht) sicherlich, warum das Containern überhaupt verboten ist. Warum haben Supermärkte etwas dagegen, dass ich ihnen den Müll abnehme?

Der wichtigste Punkt ist, dass in Deutschland der Müll rechtlich nach §§ 242 f. StGB immer noch dem Supermarkt gehört. Daher begehe ich **DIEBSTAH**L, wenn ich ihn mitnehme. Außerdem begehe ich nach § 123 Abs. 1 StGB

**HAUSFRIEDENSBRUCH**, wenn ich über einen Zaun klettere. In Österreich und der Schweiz gilt der Müll als herrenlos, sodass ich keine Straftat begehe, sofern der Müll frei zugänglich ist.

Natürlich ist es sinnfrei, dass das Wegwerfen von genießbaren Lebensmitteln legal, das retten jener Lebensmittel aber illegal ist. Aber so ist die aktuelle Rechtslage. Deshalb sollte es dir bewusst sein, dass du eine Straftat begehst, wenn du Containerst. Das Nichtbeachten von Gesetzen ist ein Weg, um gesellschaftliche Missstände aufzuzeigen und Veränderung zu schaffen. Wie wir z.B. im Hambacher Wald gesehen haben, kann ziviler Ungehorsam viel Aufsehen erregen und damit auch die breitere Masse auf Ungerechtigkeiten aufmerksam machen.



# ...AND WHAT TO DO WITH IT

Oft finde ich viel mehr Obst & Gemüse als ich in den nächsten Tagen verbrauchen kann, sodass ich Vieles einlagere und haltbar mache.

Vor allem Bananen, aber auch jedes andere Obst, eignet sich super zum **EINFRIEREN**. Die Bananen sollte man vorher schälen und in kleinere Stücke brechen und dann in Tupperware oder Gefrierbeutel packen. Das ist perfekt, um für Smoothies jederzeit Obst im Haus zu haben.

Gemüse kann man **KLEINSCHNEIDEN UND DANN GEMISCHT EINFRIEREN**, um schnell Gemüse für alle möglichen Gerichte parat zu haben.

Kartoffeln sollte man wenn möglich **IM DUNKELN** lagern, da sie sonst schnell grün werden.

Aus den Massen an Paprikas, die ich finde, machen wir gerne leckere **AUFSTRICHE**.

Auberginen und Möhren eignen sich auch super für **AUFSTRICHE**. Falls du keinen Gefrierschrank besitzt und/oder nicht genug Platz im Gefrierfach hast, kannst du das ganze Gemüse auch einlegen oder daraus **KIMCHI** oder **CHUTNEYS** machen.

Obst kannst du einkochen, um **MARMELADEN** oder einfach Mus zu machen.



# INHALT

<b>ERSTE SCHRITTE</b> .....	<b>S. 4</b>
Wie fange ich an? Wie finde ich Orte zum Containern?	
<b>WO KANN ICH CONTAINERN?</b> .....	<b>S. 5</b>
Welche Supermärkte eignen sich in der Regel gut?	
<b>AUSRÜSTUNG</b> .....	<b>S. 6</b>
Was muss ich zum Containern mitnehmen?	
<b>DAS ABENTEUER BEGINNT!</b> .....	<b>S. 8</b>
Was muss ich während des Containerns beachten?	
<b>WHAT TO TAKE.. AND WHAT NOT TO TAKE</b> .....	<b>S. 10</b>
Was werde ich in den Tonnen finden? Was sollte ich mitnehmen und was nicht?	
<b>AND WHAT TO DO WITH IT</b> .....	<b>S. 14</b>
Was mache ich am Besten mit dem Essen, was ich retten konnte?	
<b>WARUM IST CONTAINERN ILLEGAL?</b> .....	<b>S. 15</b>
Wieso begehe ich eine Straftat, wenn ich containern gehe? Wieso sollte ich es trotzdem tun?	

# ERSTE SCHRITTE

Bevor du Nachts auf Beutezug gehst, solltest du erst einmal wissen, wo du überhaupt Chancen auf Beute hast. Es kann frustrierend sein, wenn man ein paar Stunden dringend nötigen Schlaf opfert, um dann nicht mal leere Tonnen zu finden.

Deshalb solltest du tagsüber die Supermärkte in deiner Umgebung abchecken, um die Tonnen zu finden. Diese stehen oft in einem Hinterhof, der tagsüber gut erreichbar, aber nach Ladenschluss durch ein Tor versperrt ist. Schau einfach, ob dort Tonnen für Lebensmittelreste stehen und ob du es dir zutraust, das Tor bzw. einen Zaun zu überwinden. Wenn du beides bejahen kannst, dann hast du schon deinen ersten Ort zum Containern gefunden.

Es gibt auch Supermärkte, bei denen die Tonnen auch nachts frei zugänglich sind oder sogar einfach an der Straße stehen. Generell variiert es stark von Stadt zu Stadt, wie gut man containern kann. Deshalb bleibt dir nichts anderes über, als einfach bei jedem Supermarkt vorbei zu spazieren.

Bei **PILZEN** muss man von Sorte zu Sorte unterscheiden. Champignons sind meistens noch genießbar und können auch einzeln aus der Tonne gesammelt werden. Austernpilze, Kräuterseitlinge oder andere "edle" Pilze, welche in Plastischalen verkauft werden, sind sehr oft nicht mehr genießbar. Bei allen Pilzen in Plastikverpackungen schaut einmal genau unter der Taschenlampe, ob sich schon ein weißer Flaum bildet.



Bei **ZWIEBELN** in Netzen sind auch oft eine oder zwei schlecht, sodass ihr diese auch direkt im Müll lassen könnt.



Ich habe noch nie **KAROTTEN** gefunden, die nicht mehr genießbar waren, alle braunen oder schwarzen Stellen kann man zu Hause einfach abschälen. Gleiches gilt für Rettich, Spargel und Pastinaken.

# WHAT TO TAKE.. ..AND WHAT NOT TO TAKE

## GEMÜSE ✓

**PAPRIKAS** finde ich mit Abstand am meisten. Vor allem Grüne Paprika werden nicht viel gekauft. Auch hier gilt: Alles, was keinen Schimmel hat, kannst du mitnehmen.

Bei **BLUMENKOHL UND BROKKOLI** bilden sich im Müll schnell braune bzw. gelbe Stellen, sie sehen "verwelkt" aus, was aber überhaupt kein Problem ist. **GURKEN UND ZUCCHINIS** sehen oft verschrumpelt aus oder haben ein paar "Macken".

**AUBERGINEN** haben oft eine braune Stelle, die man zu Hause einfach abschneiden kann.

**KARTOFFELN** werden immer weggeworfen, sobald sie leicht anfangen zu keimen, aber ansonsten perfekt sind.

**SALAT** findet man entweder als Salatmischung in Plastikbeuteln oder als ganzen Kopf, in welchem Fall man auch direkt die Äußeren braunen Blätter abmachen und in der Tonne lassen kann.



## WO?

Nichtsdestotrotz kann dir folgende Übersicht dabei helfen, dich zu entscheiden, welche Supermärkte du zuerst ausscouten solltest. Von beste bis schlechteste Chancen auf Ausbeute.

**EDEKA-CENTER UND REWE-KAUFPARK:** Hier wird aufgrund der Größe enorm viel weggeworfen. Stell dich darauf ein, dass du hier einen Zaun überwinden musst.

**EDEKA, REWE, NETTO, PENNY USW.:** Hier wird auch viel weggeworfen. Die Tonnen können auch frei-zugänglich sein.

**SUPERBIOMARKT, DENNS, BASIC ODER ANDERE BIO-KETTEN:** Hier wird weniger weggeworfen, viele Bio-Ketten machen auch beim Food-Saving mit. Lohnt sich trotzdem auszuchecken.

**DROGERIEMÄRKTE:** Viele Drogerieketten haben ihre eigenen Bioprodukte. Hier kann man ab und zu Glück haben.

**ARABISCHE / TÜRKISCHE / AFRIKA/ASIA MÄRKTE:** Hier lohnt es sich auch zu schauen.

**ALDI UND LIDL:** Aus meiner Erfahrung sind hier die Tonnen entweder abgeschlossen, oder sie pressen ihren „Müll“ direkt vor Ort. Es gibt (vor allem in anderen Ländern) Ausnahmen.

# CONTAINER AÜSRÜSTUNG

Bevor du nachts losziehen kannst, solltest du gut ausgerüstet sein:

**FESTES SCHUHWERK:** Da du eventuell über Zäune klettern musst, sind Sandalen und hohe Schuhe eher ungeeignet.

**STIRN- ODER TASCHENLAMPE:** eine Stirnlampe ist am Besten, wenn du alleine los ziehst, damit du beide Hände frei hast. Wenn du nicht alleine gehst, reicht auch eine einfache Taschenlampe oder ein Smartphone.

**HANDSCHUHE:** Gummihandschuhe sind am Besten. Manchmal findet man sogar Einweghandschuhe in der Tonne.

Und natürlich das wichtigste:

## **RUCKSACK, TASCHEN UND BEUTEL:**

Setz dir den größten Rucksack auf, den du hast. Reiserucksäcke sind super fürs Containern. Du kannst deinen Rucksack mit einem gelben Sack auskleiden, sonst wird er irgendwann anfangen zu müffeln. :-)

Taschen und Beutel sind auch Pflicht, vor allem um einzelnes Obst & Gemüse zu sammeln, wie z.B. Erdbeeren, Trauben oder Pilze.



## **TIERISCHE PRODUKTE**



Ob es aus ethischer Sicht in Ordnung ist, tierische Lebensmittel aus dem Müll zu essen, musst du für dich selbst entscheiden. Auf der einen Seite unterstützt man die Tiersklaverei zumindest finanziell nicht. Auf der anderen Seite vermittelt man nach Außen hin den Eindruck, es sei in Ordnung, diese Produkte zu konsumieren.

Wie dem auch sei, **AUS GESUNDHEITLICHER SICHT RATE ICH EUCH DAVON AB, DIESE PRODUKTE AUS DEM MULL ZU KONSUMIEREN.** Falls ihr es nichtsdestotrotz ausprobieren wollt, dann macht dies bitte nur im Winter zu Temperaturen, bei denen die Kühlkette nicht unterbrochen wird.



# WHAT TO TAKE.. ..AND WHAT NOT TO TAKE

## OBST ✓

Reifes Obst findet man in Supermärkten (leider) nur im Müll. :-)  
**BANANEN** sind schön braun und süß und tropische Früchte wie **MANGOS UND ANANAS** sind traumhaft. Hier kannst du alles mitnehmen, was keinen Schimmel hat.



**BEERENFRÜCHTE** in Plastikschaalen sind oft nicht mehr gut, hier einmal genau hinschauen.

**ÄPFEL UND BIRNEN** haben oft eine kleine braune Stelle und sind ansonsten perfekt.

**ZITRUSFRÜCHTE** gibt's oft in Netzen, in denen genau eine Frucht schimmelig ist, einfach das Netz aufreißen, die schimmelige Frucht im Müll lassen und den Rest mitnehmen.



**AVOCADOS** sind leider sehr selten noch genießbar, denn wenn sie sich beim Eindrücken hohl anfühlen, sind sie von innen schlecht. Aber manchmal hat man Glück.

## MIT FREUNDEN MACHT ALLES MEHR SPASS



Gerade wenn du das erste Mal losziehst, solltest du dir eine Freundin oder gleich mehrere mitnehmen. Wenn du es nicht schaffst, deine Freunde fürs Containern zu begeistern, kannst du auch andere Menschen finden. Ich kenne kein deutschlandweites Forum fürs Containern. Menschen, die bei [foodsharing.de](https://www.foodsharing.de) mitmachen sind oft auch fürs Containern offen.

Wenn du niemanden findest, dann solltest einfach du die Container-Entrepreneurin deiner Stadt werden, damit alle, die nach dir mit dem Containern anfangen wollen, es leichter haben.

# DAS ABENTEUER BEGINNT!

Jetzt bist du bereit fürs Abenteuer. Du hast deine Supermärkte ausgecheckt und die Tonnen gefunden. Du hast einen großen Rucksack auf dem Rücken. Du hast eine Freundin neben dir.

## WANN?

Du solltest frühestens eine Stunde nach Ladenschluss losziehen. Aus meiner Erfahrung sind dann wirklich alle Mitarbeiter weg. Bevor du über einen Zaun kletterst, schau dich um und vergewissere dich, dass dich niemand beobachtet. Wir sind Müll-Ninjas!

## MÜLLTRENNUNG

Bei den Tonnen angekommen, lächelt dich entweder das Obst & Gemüse schon an, oder du musst anfangen zu graben. Im besten Fall stehen dort mehrere Mülltonnen, sodass du alles, was du nicht mitnehmen möchtest einfach in die andere Tonne umschichten kannst. Aber behalte die Mülltrennung bitte bei! Den Biomüll in die Restmülltonne umzuschichten geht gar nicht, aber das sollte klar sein.



## WAS?

Halte jedes einzelne Teil kurz unter deine Taschenlampe und schau, ob du Schimmel siehst. Braune Stellen kannst du ohne Probleme zu Hause abschneiden. Auf den nächsten Seiten erfährst du, was du finden kannst, was davon du mitnehmen kannst und wie du es verwerten kannst.

## KEINE SPUREN HINTERLASSEN

Wenn du alle verwertbaren Lebensmittel eingepackt hast oder dein Rucksack, sowie deine Taschen alle voll sind, musst du noch sauber machen! Du willst alles so hinterlassen, wie du es vorgefunden hast. Das heißt, wenn du "Müll" in eine andere Tonne umgeschichtet hast, diesen auch wieder zurück zu schichten und alle Reste, die dabei auf dem Boden gelandet sind, zurück in die Tonne zu werfen.

Auch wenn die meisten Supermärkte bemerken werden, dass jemand dort containert hat, haben sie keinen Grund etwas dagegen zu unternehmen, sofern nichts kaputt gemacht oder dreckig hinterlassen wurde.

