

10 GOLDENE REGELN GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

NUMMER

1



PROBIEREN GEHT ÜBER STUDIEREN!

Prüfe das Lebensmittel mit allen Sinnen,
bevor Du es entsorgst.

10 GOLDENE REGELN GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

NUMMER

2



**WER HUNGRIG EINKAUFT,
KAUFT ZU VIEL!**

Kaufe nur, was wirklich fehlt und
lass dich nicht von Rabattaktionen verführen.

10 GOLDENE REGELN GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

NUMMER

3



RESTE-RETTER VOR!

Wenn die Portion im Restaurant zu groß ist,
lass dir das übriggebliebene Essen einpacken.

10 GOLDENE REGELN GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

NUMMER

4



NUR DIE INNEREN WERTE ZÄHLEN!

Obst und Gemüse, das nicht perfekt ist,
schmeckt genauso gut.

10 GOLDENE REGELN GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

NUMMER

5



SHARING IS CARING!

Geteiltes Brot macht doppelt satt
und happy.

10 GOLDENE REGELN GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

NUMMER

6



ALLES UNTER KONTROLLE?

Wer vor dem Einkauf seine Vorräte prüft,
vermeidet Abfälle und spart Geld.

10 GOLDENE REGELN GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

NUMMER

7



GEWUSST WO!

Der Käse fühlt sich bei 5°C am wohlsten,
während es der Salat etwas wärmer mag.

10 GOLDENE REGELN GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

NUMMER

8



**ZUERST GEKAUFT,
ZUERST VERWENDEN!**

Verwende immer die zuerst gekauften Lebensmittel, die schon länger im Schrank stehen.

10 GOLDENE REGELN GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

NUMMER

9



OMA KENNT SICH AUS!

Durch altbewährte Tricks wie Einmachen und Salzen lassen sich Lebensmittel länger haltbar machen.

10 GOLDENE REGELN GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

NUMMER

10



**AUFGEWÄRMT
SCHMECKT NICHT NUR GULASCH!**

Reste vom Vortag sind eine praktische Mahlzeit,
wenn es mal schnell gehen muss.



www.kern.bayern.de/wissenschaft


