



# 10 GOLDENE REGELN GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG



# 10 GOLDENE REGELN GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

SCHON GEWUSST?

## ECHTES HELDENTUM

Wir brauchen keine **Superkräfte**, um weniger Lebensmittel wegzuerwerfen.

Oft reicht schon eine gesunde Portion **Wertschätzung**.



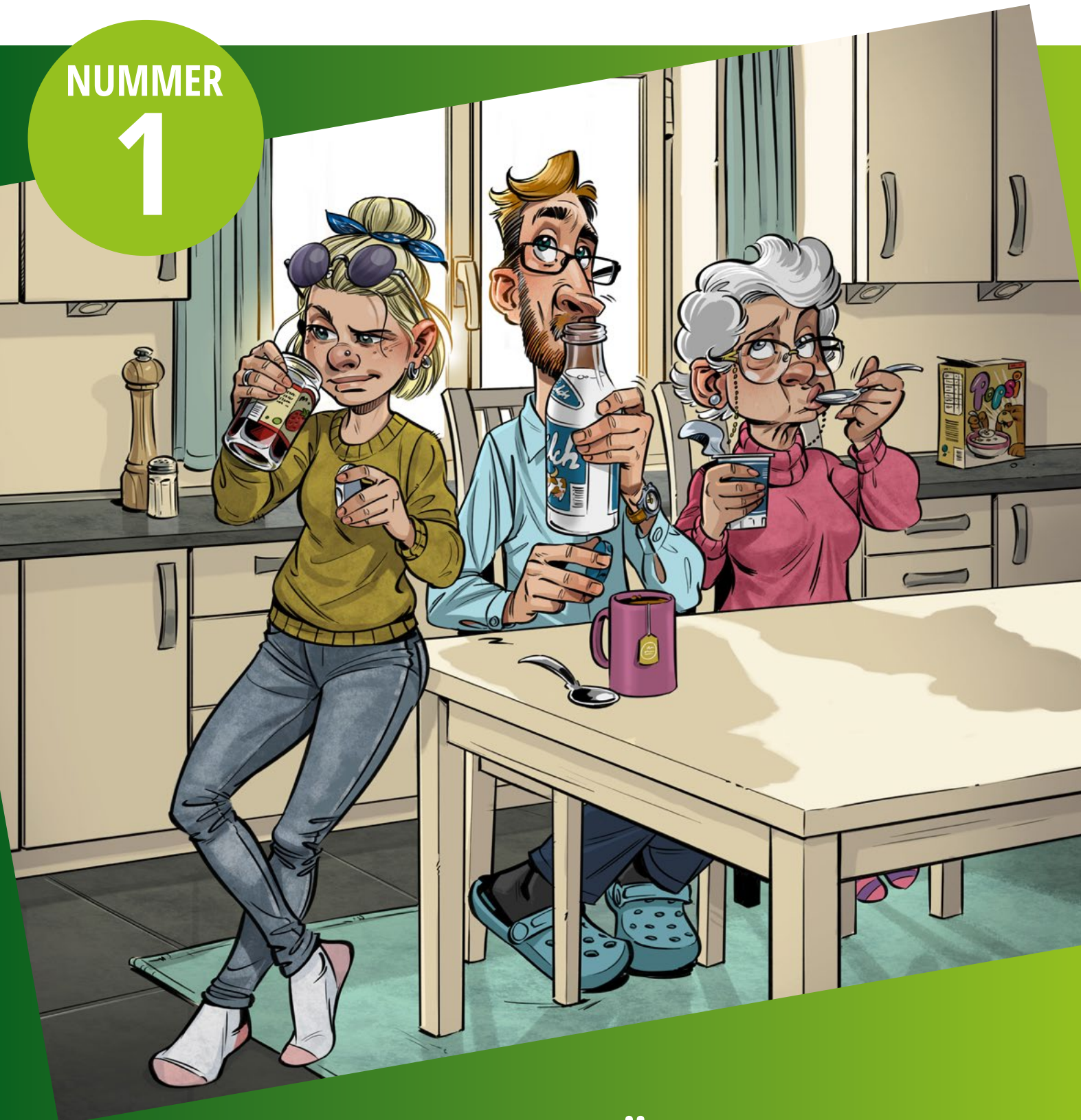
# JANUAR

- 01
- 02
- 03
- 04
- 05
- 06
- 07
- 08
- 09
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31

# 10 GOLDENE REGELN GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

NUMMER

1



## PROBIEREN GEHT ÜBER STUDIERN!

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

# FEBRUAR

- 01 \_\_\_\_\_
- 02 \_\_\_\_\_
- 03 \_\_\_\_\_
- 04 \_\_\_\_\_
- 05 \_\_\_\_\_
- 06 \_\_\_\_\_
- 07 \_\_\_\_\_
- 08 \_\_\_\_\_
- 09 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 11 \_\_\_\_\_
- 12 \_\_\_\_\_
- 13 \_\_\_\_\_
- 14 \_\_\_\_\_
- 15 \_\_\_\_\_
- 16 \_\_\_\_\_
- 17 \_\_\_\_\_
- 18 \_\_\_\_\_
- 19 \_\_\_\_\_
- 20 \_\_\_\_\_
- 21 \_\_\_\_\_
- 22 \_\_\_\_\_
- 23 \_\_\_\_\_
- 24 \_\_\_\_\_
- 25 \_\_\_\_\_
- 26 \_\_\_\_\_
- 27 \_\_\_\_\_
- 28 \_\_\_\_\_
- 29 \_\_\_\_\_

# 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.

# MÄRZ

- 01 \_\_\_\_\_
- 02 \_\_\_\_\_
- 03 \_\_\_\_\_
- 04 \_\_\_\_\_
- 05 \_\_\_\_\_
- 06 \_\_\_\_\_
- 07 \_\_\_\_\_
- 08 \_\_\_\_\_
- 09 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 11 \_\_\_\_\_
- 12 \_\_\_\_\_
- 13 \_\_\_\_\_
- 14 \_\_\_\_\_
- 15 \_\_\_\_\_
- 16 \_\_\_\_\_
- 17 \_\_\_\_\_
- 18 \_\_\_\_\_
- 19 \_\_\_\_\_
- 20 \_\_\_\_\_
- 21 \_\_\_\_\_
- 22 \_\_\_\_\_
- 23 \_\_\_\_\_
- 24 \_\_\_\_\_
- 25 \_\_\_\_\_
- 26 \_\_\_\_\_
- 27 \_\_\_\_\_
- 28 \_\_\_\_\_
- 29 \_\_\_\_\_
- 30 \_\_\_\_\_
- 31 \_\_\_\_\_

# 10 GOLDENE REGELN GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

SCHON GEWUSST?

**75 kg** Lebensmittel  
werfen wir pro Kopf jedes Jahr weg.

Das sind ungefähr zwei volle Einkaufswägen  
im Wert von rund **230€!**



## APRIL

- 01 \_\_\_\_\_
- 02 \_\_\_\_\_
- 03 \_\_\_\_\_
- 04 \_\_\_\_\_
- 05 \_\_\_\_\_
- 06 \_\_\_\_\_
- 07 \_\_\_\_\_
- 08 \_\_\_\_\_
- 09 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 11 \_\_\_\_\_
- 12 \_\_\_\_\_
- 13 \_\_\_\_\_
- 14 \_\_\_\_\_
- 15 \_\_\_\_\_
- 16 \_\_\_\_\_
- 17 \_\_\_\_\_
- 18 \_\_\_\_\_
- 19 \_\_\_\_\_
- 20 \_\_\_\_\_
- 21 \_\_\_\_\_
- 22 \_\_\_\_\_
- 23 \_\_\_\_\_
- 24 \_\_\_\_\_
- 25 \_\_\_\_\_
- 26 \_\_\_\_\_
- 27 \_\_\_\_\_
- 28 \_\_\_\_\_
- 29 \_\_\_\_\_
- 30 \_\_\_\_\_

# 10 GOLDENE REGELN GEGEN LEBENSMITTELVerschWENDUNG

MAI

NUMMER

3



## RESTE-RETTER VOR!

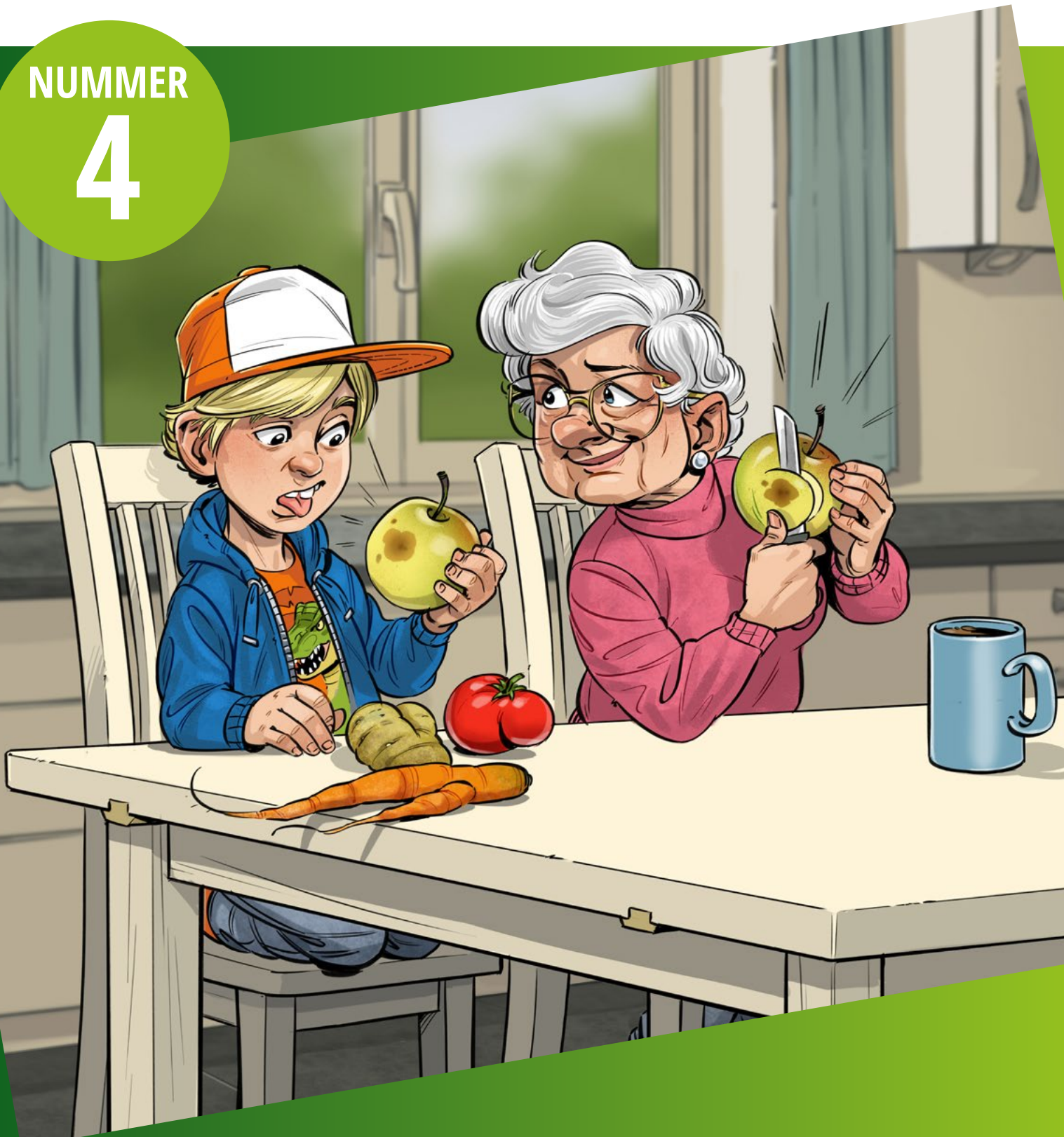
Wenn die Portion im Restaurant zu groß ist,  
lass dir das übriggebliebene Essen einpacken.

- 01 \_\_\_\_\_
- 02 \_\_\_\_\_
- 03 \_\_\_\_\_
- 04 \_\_\_\_\_
- 05 \_\_\_\_\_
- 06 \_\_\_\_\_
- 07 \_\_\_\_\_
- 08 \_\_\_\_\_
- 09 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 11 \_\_\_\_\_
- 12 \_\_\_\_\_
- 13 \_\_\_\_\_
- 14 \_\_\_\_\_
- 15 \_\_\_\_\_
- 16 \_\_\_\_\_
- 17 \_\_\_\_\_
- 18 \_\_\_\_\_
- 19 \_\_\_\_\_
- 20 \_\_\_\_\_
- 21 \_\_\_\_\_
- 22 \_\_\_\_\_
- 23 \_\_\_\_\_
- 24 \_\_\_\_\_
- 25 \_\_\_\_\_
- 26 \_\_\_\_\_
- 27 \_\_\_\_\_
- 28 \_\_\_\_\_
- 29 \_\_\_\_\_
- 30 \_\_\_\_\_
- 31 \_\_\_\_\_

# 10 GOLDENE REGELN GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

NUMMER

4



## NUR DIE INNEREN WERTE ZÄHLEN!

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

# JUNI

- 01 \_\_\_\_\_
- 02 \_\_\_\_\_
- 03 \_\_\_\_\_
- 04 \_\_\_\_\_
- 05 \_\_\_\_\_
- 06 \_\_\_\_\_
- 07 \_\_\_\_\_
- 08 \_\_\_\_\_
- 09 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 11 \_\_\_\_\_
- 12 \_\_\_\_\_
- 13 \_\_\_\_\_
- 14 \_\_\_\_\_
- 15 \_\_\_\_\_
- 16 \_\_\_\_\_
- 17 \_\_\_\_\_
- 18 \_\_\_\_\_
- 19 \_\_\_\_\_
- 20 \_\_\_\_\_
- 21 \_\_\_\_\_
- 22 \_\_\_\_\_
- 23 \_\_\_\_\_
- 24 \_\_\_\_\_
- 25 \_\_\_\_\_
- 26 \_\_\_\_\_
- 27 \_\_\_\_\_
- 28 \_\_\_\_\_
- 29 \_\_\_\_\_
- 30 \_\_\_\_\_

# 10 GOLDENE REGELN GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

NUMMER

5



## SHARING IS CARING!

Geteiltes Brot macht doppelt satt und happy.

# JULI

- 01
- 02
- 03
- 04
- 05
- 06
- 07
- 08
- 09
- 10
- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 16
- 17
- 18
- 19
- 20
- 21
- 22
- 23
- 24
- 25
- 26
- 27
- 28
- 29
- 30
- 31



# 10 GOLDENE REGELN GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

NUMMER

6



## ALLES UNTER KONTROLLE?

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

# AUGUST

- 01 \_\_\_\_\_
- 02 \_\_\_\_\_
- 03 \_\_\_\_\_
- 04 \_\_\_\_\_
- 05 \_\_\_\_\_
- 06 \_\_\_\_\_
- 07 \_\_\_\_\_
- 08 \_\_\_\_\_
- 09 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 11 \_\_\_\_\_
- 12 \_\_\_\_\_
- 13 \_\_\_\_\_
- 14 \_\_\_\_\_
- 15 \_\_\_\_\_
- 16 \_\_\_\_\_
- 17 \_\_\_\_\_
- 18 \_\_\_\_\_
- 19 \_\_\_\_\_
- 20 \_\_\_\_\_
- 21 \_\_\_\_\_
- 22 \_\_\_\_\_
- 23 \_\_\_\_\_
- 24 \_\_\_\_\_
- 25 \_\_\_\_\_
- 26 \_\_\_\_\_
- 27 \_\_\_\_\_
- 28 \_\_\_\_\_
- 29 \_\_\_\_\_
- 30 \_\_\_\_\_
- 31 \_\_\_\_\_

# 10 GOLDENE REGELN GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

NUMMER

7



# SEPTEMBER

- 01 \_\_\_\_\_
- 02 \_\_\_\_\_
- 03 \_\_\_\_\_
- 04 \_\_\_\_\_
- 05 \_\_\_\_\_
- 06 \_\_\_\_\_
- 07 \_\_\_\_\_
- 08 \_\_\_\_\_
- 09 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 11 \_\_\_\_\_
- 12 \_\_\_\_\_
- 13 \_\_\_\_\_
- 14 \_\_\_\_\_
- 15 \_\_\_\_\_
- 16 \_\_\_\_\_
- 17 \_\_\_\_\_
- 18 \_\_\_\_\_
- 19 \_\_\_\_\_
- 20 \_\_\_\_\_
- 21 \_\_\_\_\_
- 22 \_\_\_\_\_
- 23 \_\_\_\_\_
- 24 \_\_\_\_\_
- 25 \_\_\_\_\_
- 26 \_\_\_\_\_
- 27 \_\_\_\_\_
- 28 \_\_\_\_\_
- 29 \_\_\_\_\_
- 30 \_\_\_\_\_

## 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.

## OKTOBER

- 01 \_\_\_\_\_
- 02 \_\_\_\_\_
- 03 \_\_\_\_\_
- 04 \_\_\_\_\_
- 05 \_\_\_\_\_
- 06 \_\_\_\_\_
- 07 \_\_\_\_\_
- 08 \_\_\_\_\_
- 09 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 11 \_\_\_\_\_
- 12 \_\_\_\_\_
- 13 \_\_\_\_\_
- 14 \_\_\_\_\_
- 15 \_\_\_\_\_
- 16 \_\_\_\_\_
- 17 \_\_\_\_\_
- 18 \_\_\_\_\_
- 19 \_\_\_\_\_
- 20 \_\_\_\_\_
- 21 \_\_\_\_\_
- 22 \_\_\_\_\_
- 23 \_\_\_\_\_
- 24 \_\_\_\_\_
- 25 \_\_\_\_\_
- 26 \_\_\_\_\_
- 27 \_\_\_\_\_
- 28 \_\_\_\_\_
- 29 \_\_\_\_\_
- 30 \_\_\_\_\_
- 31 \_\_\_\_\_

# 10 GOLDENE REGELN GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

NUMMER

9



# NOVEMBER

- 01 \_\_\_\_\_
- 02 \_\_\_\_\_
- 03 \_\_\_\_\_
- 04 \_\_\_\_\_
- 05 \_\_\_\_\_
- 06 \_\_\_\_\_
- 07 \_\_\_\_\_
- 08 \_\_\_\_\_
- 09 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 11 \_\_\_\_\_
- 12 \_\_\_\_\_
- 13 \_\_\_\_\_
- 14 \_\_\_\_\_
- 15 \_\_\_\_\_
- 16 \_\_\_\_\_
- 17 \_\_\_\_\_
- 18 \_\_\_\_\_
- 19 \_\_\_\_\_
- 20 \_\_\_\_\_
- 21 \_\_\_\_\_
- 22 \_\_\_\_\_
- 23 \_\_\_\_\_
- 24 \_\_\_\_\_
- 25 \_\_\_\_\_
- 26 \_\_\_\_\_
- 27 \_\_\_\_\_
- 28 \_\_\_\_\_
- 29 \_\_\_\_\_
- 30 \_\_\_\_\_

## 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.

# DEZEMBER

- 01 \_\_\_\_\_
- 02 \_\_\_\_\_
- 03 \_\_\_\_\_
- 04 \_\_\_\_\_
- 05 \_\_\_\_\_
- 06 \_\_\_\_\_
- 07 \_\_\_\_\_
- 08 \_\_\_\_\_
- 09 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 11 \_\_\_\_\_
- 12 \_\_\_\_\_
- 13 \_\_\_\_\_
- 14 \_\_\_\_\_
- 15 \_\_\_\_\_
- 16 \_\_\_\_\_
- 17 \_\_\_\_\_
- 18 \_\_\_\_\_
- 19 \_\_\_\_\_
- 20 \_\_\_\_\_
- 21 \_\_\_\_\_
- 22 \_\_\_\_\_
- 23 \_\_\_\_\_
- 24 \_\_\_\_\_
- 25 \_\_\_\_\_
- 26 \_\_\_\_\_
- 27 \_\_\_\_\_
- 28 \_\_\_\_\_
- 29 \_\_\_\_\_
- 30 \_\_\_\_\_
- 31 \_\_\_\_\_