

**1** Abgelaufene Lebensmittel nicht gleich entsorgen  
(Mit allen Sinnen testen)

**2** Bewusstes Einkaufen  
(Überblick über Vorräte verschaffen, Einkaufsliste erstellen, keine spontanen Einkäufe)

**Einkaufszettel**

- ~~Baguette~~
- Eier
- Kaffee
- ~~Karotten~~
- ~~Bananen~~
- Milch
- ~~Broccoli~~
- ~~Getränke~~
- Taschentücher
- Olivemöl

**3** Reste in eine Box einpacken lassen  
(Reste-Box)

**4** Nicht perfekte Lebensmittel schmecken genauso gut

**5** Nicht mehr benötigte Lebensmittel auf Foodsharing teilen

**8** Beim Einräumen „First In - First Out“ Prinzip anwenden

**6** Den Kühl- & Vorratsschrank regelmäßig kontrollieren

**7** Richtige Lagerung der Lebensmittel  
(Temperatur- und Lagerhinweise auf der Verpackung beachten)

**9** Haltbarkeit von Lebensmitteln verlängern  
(Einmachen/Einkochen, Fermentieren, Einfrieren etc.)

**10** Reste richtig kühlen und zu anderen Mahlzeiten weiterverwerten