10 GOLDENE REGELN GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

KErn Kompetenzzentrum für Ernährung

Bündnis Wir retten Lebensmittel!

SCHON GEWUSST?

ECHTES HELDENTUM

Wir brauchen keine Superkräfte, um weniger Lebensmittel wegzuwerfen.

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 STUDIEREN!

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

KErn Kompetenzzentrum für Ernährung

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.

KErn Kompetenzzentrum für Ernährung

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

KErn Kompetenzzentrum für Ernährung

10 GOLDENE REGELN GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

NUMMER
3

RESTE-RETTER VOR!

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

KErn Kompetenzzentrum für Ernährung

MAI

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.

KErn Kompetenzzentrum für Ernährung

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.

KErn Kompetenzzentrum für Ernährung

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.

KErn Kompetenzzentrum für Ernährung

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

GEWUSST WO!

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

KErn Kompetenzzentrum für Ernährung

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

10 GOLDENE REGELN GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

NUMMER
8

ZUERST GEKAUFT, ZUERST VERWENDEN!

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

KErn Kompetenzzentrum für Ernährung

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

OMA KENNT SICH AUS!

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

KErn Kompetenzzentrum für Ernährung

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

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.

KErn Kompetenzzentrum für Ernährung

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