

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~~
- ~~Olivenöl~~

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

4 Nicht perfekte Lebensmittel schmecken genauso gut

5 Nicht mehr benötigte Lebensmittel auf Foodsharing teilen

6 Den Kühl- & Vorratsschrank regelmäßig kontrollieren

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

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

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

10 Reste richtig kühlen und zu anderen Mahlzeiten weiterverwerten

Zehn goldene Regeln gegen Lebensmittelverschwendung

- 1) Bewusstes Einkaufen: Überblick über Vorräte verschaffen, Einkaufsliste erstellen, keine spontanen Einkäufe.
- 2) Richtige Lagerung der Lebensmittel (Temperatur- und Lagelinweise auf der Verpackung beachten).
- 3) Den Kühlschrank und Vorratsschrank regelmäßig kontrollieren.
- 4) Beim Einräumen „First In - First Out“ Prinzip anwenden.
- 5) Nicht perfekte Lebensmittel schmecken genauso gut.
- 6) Die Haltbarkeit von Lebensmitteln verlängern (Einmachen/Einkochen, Fermentieren, Einfrieren etc.)
- 7) Abgelaufene Lebensmittel nicht gleich entsorgen (Haltbarkeit mit allen Sinnen testen)
- 8) Reste richtig kühlen und zu anderen Mahlzeiten weiterverwerten
- 9) Reste im Restaurant einpacken lassen (Reste-Box)
- 10) Nicht mehr benötigte Lebensmittel auf Foodsharing teilen