



Was können wir gegen Lebensmittelverschwendung tun? Wie können wir Lebensmittel retten?

Etwa jedes achte Lebensmittel, das wir kaufen, wird weggeworfen. Gegen diese Lebensmittelverschwendung kann jeder einzelne von uns etwas tun.



Gut planen und überlegt einkaufen

- Welche Lebensmittel sind noch vorrätig?
- Was muss bald verbraucht werden?
- Sind noch Reste da?
- Was soll gekocht werden?
- Welche Lebensmittel und Mengen werden gebraucht?
- Einkaufszettel schreiben und nur das kaufen, was darauf steht
- Nur so viel einkaufen, wie wirklich verbraucht werden kann
- Kauf von Sonderangeboten oder Großpackungen überdenken
- Achtung – Verkaufsfördernde Tricks und Fallen im Supermarkt



Auf die Haltbarkeit achten

- beim Einkauf auf die Frische von Lebensmitteln achten: wird ein Produkt sofort verbraucht, kann es auch kurz vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) eingekauft werden
- Vorräte regelmäßig kontrollieren
- ältere Produkte nach vorn sortieren, um sie schneller zu verbrauchen
- Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist überschritten ► Kein Grund, ein Lebensmittel sofort wegzuwerfen! Mach den Sinnescheck!





Richtig kühlen und gut lagern

- Vorräte von Nudeln, Reis, Mehl, Zucker usw. trocken zum Beispiel im Vorratsschrank lagern
- Kälteempfindliches Gemüse wie Kartoffeln, Kürbisse, Zucchini und Obst wie Orangen, Mandarinen und Bananen dunkel und bei Raumtemperatur lagern
- Brot und Backwaren generell nicht im Kühlschrank, sondern bei Zimmertemperatur lagern. Dazu eignen sich zum Beispiel die "Bäckertüte", Steingut- und Keramiktöpfe, Brotkästen aus Edelstahl oder emailliert ohne Luftlöcher und mit gut schließendem Deckel. Auch Einfrieren ist möglich.
- Frische Produkte wie Frischmilch, Joghurt, Käse, Wurst, Fleisch, Fisch, kälteunempfindliches Gemüse wie Möhren, Kohlrabi, Radieschen oder Salat, Obst wie Kiwis, Aprikosen, Äpfel, Birnen oder Trauben, Getränke, Butter, Eier, Marmeladen, Dressings, Soßen und Tuben im Kühlschrank lagern
- Reste von Mahlzeiten schnell herunterkühlen und im Kühlschrank lagern oder einfrieren



Clever restlos verwerten

- Speisereste am nächsten Tag durcherhitzt essen
- Aus Resten mit Fantasie neue Gerichte zaubern, zum Beispiel:
 - ✓ Auflauf aus gekochten Kartoffeln, Nudeln oder Reis
 - ✓ Salate aus gegartem Gemüse oder Fleisch