



10 Goldene Regeln gegen Lebensmittelverschwendung



1 PROBIEREN GEHT ÜBER STUDIEREN!

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



2 WER HUNGRIG EINKAUF, KAUFT ZU VIEL!

Kaufe nur, was wirklich fehlt und lass dich nicht von Rabattaktionen verführen.



3 RESTE-RETTER VOR!

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



4 NUR DIE INNEREN WERTE ZÄHLEN!

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



5 SHARING IS CARING!

Geteiltes Brot macht doppelt satt und happy.



6 ALLES UNTER KONTROLLE?

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



7 GEWUSST WO!

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



8 ZUERST GEKAUFT, ZUERST VERWENDEN!

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



9 OMA KENNT SICH AUS!

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



10 AUFGEWÄRMT SCHMECKT NICHT NUR GULASCH!

Reste vom Vortag sind eine praktische Mahlzeit, wenn es mal schnell gehen muss.

Lebensmittelverschwendung ist nicht nur finanziell, sondern auch ökologisch und ethisch ein Problem. Die Berücksichtigung der 10 Goldenen Regeln erleichtert den bewussten und nachhaltigen Umgang mit Lebensmitteln.

Illustrationen: Di Antonio

