

TIPPS GEGEN DIE VERSCHWENDUNG VON LEBENSMITTELN

EINKAUFEN

1. Mit wenigen Fragen kann man sich einen **Überblick** verschaffen: Was fehlt zu Hause? Was muss noch aufgebraucht werden? Was ist für diese Woche geplant?
2. Ein **Einkaufszettel** wirkt Wunder! Damit ist festgehalten, was tatsächlich gebraucht wird und es kann genau danach eingekauft werden.
3. **Konsequent** bleiben! Die größte Herausforderung im Supermarkt ist es, den vielen (Sonder-)Angeboten zu widerstehen. Wenn wir uns an den Einkaufszettel halten, kaufen wir automatisch die richtigen Mengen und Produkte. **Impulskäufe sind zu vermeiden.**



ZUHAUSE

1. **Tipp 1:** Die richtige Menge zu kochen ist nicht ganz so leicht. Doch je öfter gekocht wird, desto besser können auch Mengen eingeschätzt werden. Wem zunächst die Erfahrung fehlt, dem helfen Kochbücher, Webseiten oder Foren im Internet.
2. **Tipp 2:** Zu viel Gekochtes einfach gekühlt aufbewahren oder einfrieren und bei Bedarf wieder aufwärmen bzw. zu einer anderen, neuen Speise verarbeiten.
Zusatz-Tipp: Wer die Woche gut vorausplanen kann, überlegt sich im besten Fall einige sich ergänzende Rezepte. Speisen aus den gleichen Zutaten oder Kochreste zu neuen Speisen verarbeiten – so werden Lebensmittelabfälle vermindert
3. **Tipp 3:** Reste, die beim Zubereiten einer Speise übrig bleiben, müssen nicht im Abfall landen. Gekühlt halten sich angebrochene Produkte, Obst und Gemüse durchaus eine Weile. Auch am nächsten Tag lassen sich aus den Resten leicht neue Gerichte und Snacks zaubern.
4. **Tipp 4:** Manchmal isst man im Gasthaus oder im Restaurant. Bestellt man nur so viel, wie man wirklich essen kann, hilft man schon ordentlich mit. Alternativ lässt man sich Übriggebliebenes einfach einpacken – das ist heutzutage nicht mehr peinlich, sondern ist ein Ausdruck nachhaltigen Handelns.