



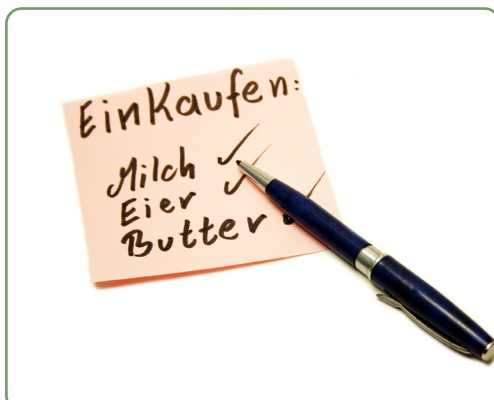
Tipps gegen Lebensmittel-Verschwendung

Willst du gesund essen und gleichzeitig der Umwelt etwas Gutes tun?
Dann koche viel frisches Gemüse.
Und verschwende keine Lebensmittel.



1. Den Einkauf gut planen

Plane deinen Einkauf gut.
Mache dir am besten eine Einkaufs-Liste.
Kaufe nur so viel ein, wie du brauchst.
Wenn du alleine wohnst, brauchst du meistens keine großen Packungen.
Achte beim Einkauf auf die Haltbarkeit der Lebensmittel.
Zum Beispiel: Frisches Obst und Gemüse ist nicht so lange haltbar,
wie Nudeln oder Reis.
Kaufe daher nur so viel frisches Obst und Gemüse, wie du in den
nächsten Tagen essen kannst.
Nudeln oder Reis kannst du lange lagern. Davon kannst du mehr
kaufen.



2. Reste-Essen kochen

Wirf Essens-Reste nicht weg.

Du kannst deine Reste in eine Tupper-Dose tun und in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag kannst du die Reste aufwärmen und aufessen.
Oder du kannst mit anderen Zutaten ein neues Essen damit kochen.
Zum Beispiel eine Gemüse-Pfanne.



Du kannst deine Essens-Reste auch einfrieren.
So halten sie sehr lange.



Quelle – Bilder: ©
Seite 1: vdek / Jörg Hafemeister & LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH;
vdek / Jörg Hafemeister
LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / Yantra - stock.adobe.com;
LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / Petrova-Apostolova - stock.adobe.com;

Seite 2: LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / Markus Mainka - stock.adobe.com;
LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH / hedgehog94 - stock.adobe.com

Quelle – daher wissen wir das:
Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (BMEL) (2019): 10 Goldene Regeln gegen Lebensmittel-Verschwendung. Zugriff am: 30.06.2021.
Verfügbar unter <https://www.ble-medien-service.de/7777/10-goldene-regeln-gegen-lebensmittelverschwendung-zu-gut-fuer-die-tonne>