

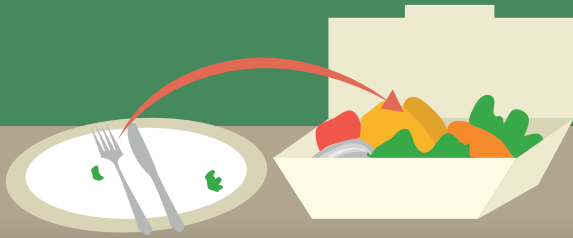
1 Abgelaufene Lebensmittel nicht gleich entsorgen
(Mit allen Sinnen testen)



Einkaufszettel

- ~~Baguette~~
- ~~Eier~~
- ~~Kaffee~~
- ~~Karotten~~
- ~~Bananen~~
- ~~Milch~~
- ~~Broccoli~~
- ~~Getränke~~
- ~~Taschentücher~~
- ~~Olivöl~~

2 Bewusstes Einkaufen
(Überblick über Vorräte verschaffen, Einkaufsliste erstellen, keine spontanen Einkäufe)



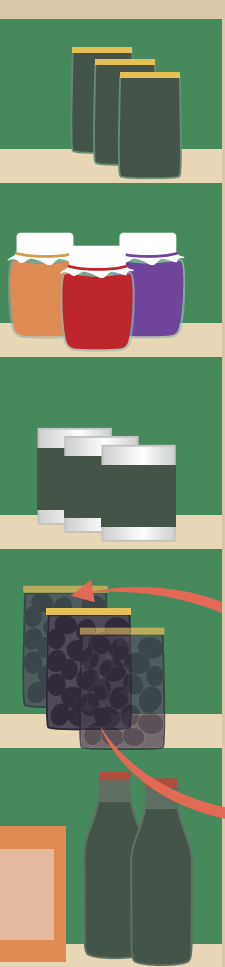
3 Reste in eine Box einpacken lassen
(Reste-Box)



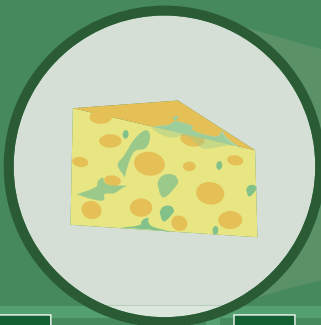
4 Nicht perfekte Lebensmittel schmecken genauso gut



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

