

No Food Waste – Was kann ich zur Reduktion von Food Waste beitragen?

### Checkliste No Food Waste

#### **Clever Einkaufen**

- Wochenbedarf planen – Einkaufsliste erstellen
- Blick in den Kühlschrank vor dem Einkauf
- kleine, unverpackte Portionen bevorzugen
- rasch verderbliche Lebensmittel in kleinen Portionen kaufen
- Vorsichtig mit Aktionen – nur kaufen was Sie brauchen
- regional und saisonal einkaufen
- etwas kleines essen vor dem Einkauf

#### **Optimal Lagern**

- Haltbarkeitsangaben richtig deuten
- Temperatur Kühlschrank auf max. 5°C einstellen
- Essensreste in durchsichtigen Behältern aufbewahren
- Resten einfrieren
- first-in-first-out-Prinzip anwenden

#### **Richtig Portionieren**

- vor dem Kochen richtig Portionieren
- kleine Portionen servieren - nachschöpfen
- Reste richtig lagern (durchsichtige Behältnisse)
- Reste mit zur Arbeit nehmen

#### **Spass am Kochen**

- Kreativität in der Küche ausleben
- viele Rezepte zur Resteverwertung Online
- ein Tag pro Woche für Resteverwertung einplanen (z.B. Montag)

#### **Gemeinsam Geniessen**

- Teilen Sie die Tipps – Reduktion Food Waste ist Ehrensache
- Reste / Essen verschenken statt wegwerfen