



Europäische
Kommission



SO KÖNNEN SIE DIE VERSCHWENDUNG VON LEBENSMITTELN IM ALLTAG REDUZIEREN

ZU HAUSE

- + Planen Sie Ihre Mahlzeiten
- + Verwerten Sie die Reste
- + Machen Sie sich mit den Datumsangaben vertraut (das Verbrauchsdatum informiert über die Lebensmittelsicherheit und das Mindesthaltbarkeitsdatum informiert über die Lebensmittelqualität)
- + Nehmen Sie einen kleineren Teller und holen Sie sich bei Bedarf eine weitere Portion
- + Frieren Sie ein (verzehrfertige Portionen)!
- + Lagern Sie Lebensmittel richtig (kontrollieren Sie, ob sich auf dem Etikett Lageranweisungen befinden, und sorgen Sie in Ihrem Kühlschrank für eine Temperatur zwischen 1 und 5 °C)
- + Behalten Sie den Überblick über Ihre Vorräte (Kühlschrank, Vorratsschränke)
- + Sortieren Sie Ihre Lebensmittelvorräte und stellen Sie ältere Produkte nach vorne, damit diese zuerst verzehrt werden!



**TIME'S UP
FOR FOOD
WASTE!**



IM GESCHÄFT ODER AUF DEM MARKT

- + Schreiben Sie sich einen Einkaufszettel
- + Gehen Sie nicht mit leerem Magen einkaufen
- + Kaufen Sie nur die benötigte Menge (richtige Packungsgröße oder lose Lebensmittel)
- + Wählen Sie nicht perfekt aussehendes Obst und Gemüse (häufig preisreduziert)



BEI DER ARBEIT/IN DER SCHULE/AN DER UNIVERSITÄT

- + Lassen Sie sich das Essen in der Kantine in der für Sie angemessenen Portionsgröße geben
- + Behalten Sie den Inhalt des Kühlschranks/Obstkorb im Büro im Auge
- + Geben Sie Ihre Tipps weiter – erzählen Sie Ihren Kollegen, wie Sie Lebensmittelabfälle vermeiden



IM CAFÉ, RESTAURANT ODER HOTEL

- + Nehmen Sie einen kleineren Teller und holen Sie sich bei Bedarf eine weitere Portion
- + Nehmen Sie Ihre Reste mit nach Hause
- + Steuern Sie Ihre Erwartungen in Bezug auf die Verfügbarkeit von Speisen je nach der Tageszeit

Diese Broschüre wurde auf der Grundlage der von der EU-Plattform für Lebensmittelverluste und -verschwendung (2019) entwickelten Empfehlungen die Verbraucherinnen und Verbraucher für Maßnahmen zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung erstellt.

Die vollständige Liste der Handlungsempfehlungen ist auf der Website der Europäischen Kommission zum Thema Lebensmittelverschwendung abrufbar: https://ec.europa.eu/food/safety/food_waste_en