

TAFEL



DEUTSCHLAND

# Tafeln tun dem Klima gut. Und was tust du?

60.000

Tafel-Aktive retten



265.000 t

Tafel-Aktive retten



Energie



H<sub>2</sub>O



CO<sub>2</sub>

landwirtschaftliche Nutzfläche



Gefördert durch die

**GlücksSpirale**

## Kleine Gewohnheiten haben eine große Wirkung:



Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist eine Richtlinie: Anschauen, Riechen und Kosten, bevor du abgelaufene Produkte wegschmeißt.



Fotografiere jeden Morgen den offenen Kühlschrank: Bei Spontaneinkäufen weißt du, was du vorrätig hat.



Google deine übriggebliebenen Lebensmittel mit „+ Rezept“ zur Inspiration für kreatives Reste-Essen.



Kaufe Lebensmittel in realistischen Mengen – auch bei Rabatten, Angeboten und Großpackungen.



Verarbeite nicht mehr ganz frisches Brot (Semmelbrösel, Croutons) und Gemüse/Obst (Apfelmus, Smoothies, Suppe, bunte Gemüsepfanne, Brühe).



Lagere Lebensmittel artgerecht, z.B. Beeren ungewaschen; Mango und Kartoffeln nicht im Kühlschrank; Bananen nicht neben anderem Obst.



Lass dir deine Reste im Restaurant einpacken.



Optik beeinflusst nicht den Geschmack: Kaufe kleine Kartoffeln, abgerissene Bananen und krumme Gurken.



Koche nur benötigte Portionen: Wiege Zutaten ab und portioniere Spaghetti mit dem Loch in der Nudelkelle.