



© rawpixel.com

**Unsere Top 5 der besten Tipps und Tricks  
zur Vermeidung von  
Lebensmittelverschwendung**

**TAFEL**   
DEUTSCHLAND

**Unmengen an genießbaren Lebensmitteln landen unnötig im Müll. Mit unseren Tipps und Tricks haben Sie länger mehr von Ihrem Einkauf – und sparen bares Geld! Gleichzeitig schützen Sie Ihre Umwelt, denn die Erzeugung von Nahrungsmitteln belastet Böden, Luft und Grundwasser.**

### **1. Auf die eigenen Sinne verlassen**

Vor dem Wegwerfen sollten Sie jedes Lebensmittel prüfen. Wer die Produkte mit erreichtem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) genau anschaut, an ihnen riecht und sie probiert, wird vieles vor dem Mülleimer retten können. Anders das Verfallsdatum auf frischem Fleisch und Fisch: Diese Produkte sollten Sie nach Überschreiten des Datums nicht mehr verwenden.

### **2. Einkäufe richtig planen**

Schreiben Sie einen Einkaufszettel und sprechen Sie sich ab. Lassen Sie sich nicht von Sonderangeboten verleiten. Sie haben doch zu viel eingekauft? Dann fragen Sie Freunde oder ihre Nachbarn, ob sie nicht etwas gebrauchen können.

### **3. Lagern macht langlebig**

Wer seine Lebensmittel richtig verstaut, hat mehr von ihnen. Es gilt die Faustregel: Licht und Wärme fördern die Verderblichkeit. In den meisten Fällen trägt eine kühle Umgebung ohne direktes Sonnenlicht zur längeren Haltbarkeit bei. Und lagern Sie Ihre Lebensmittel übersichtlich, sodass nichts in Vergessenheit gerät. Denn auch hier gilt: Aus den Augen, aus dem Sinn.

### **4. Immer schön aufessen**

Wenn die Augen größer sind als der Magen... Kochen Sie nicht zu große Portionen. Wenn doch etwas übrig bleibt, bewahren Sie die Essensreste im Kühlschrank auf. Am besten dafür eignen sich Glasbehälter.

### **5. Öfter mal einfrieren**

Wer für ein paar Tage nicht zu Hause ist, kann auf sein Gefrierfach zurückgreifen. Eingefroren halten sich viele Lebensmittel deutlich länger und müssen nicht weggeworfen werden. Sie glauben gar nicht, wie viele Lebensmittel sich einfrieren lassen!