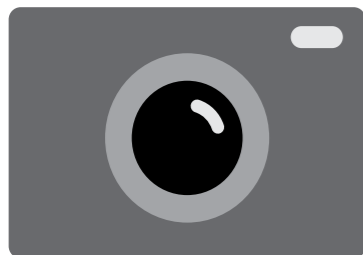


# EMPFEHLUNGEN, DAMIT FOOD WASTE AUF DEM TELLER UND ZUHAUSE NICHT ENTSTEHT

# 31

## 1. «Mindestens haltbar bis» bedeutet, dass die Lebensmittel oft viel länger gut sind.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist das Datum, bis zu dem sich ein verpacktes Lebensmittel mindestens lagern und verzehren lässt und dabei seine spezifischen Eigenschaften behält. Viele Lebensmittel halten viel länger: Zum Beispiel die Marmelade statt 12 oft 24 Monate. Geruchs- und Geschmackssinn sowie Augenschein bleiben unsere treuen Begleiter, um verdorbene Lebensmittel zu erkennen.



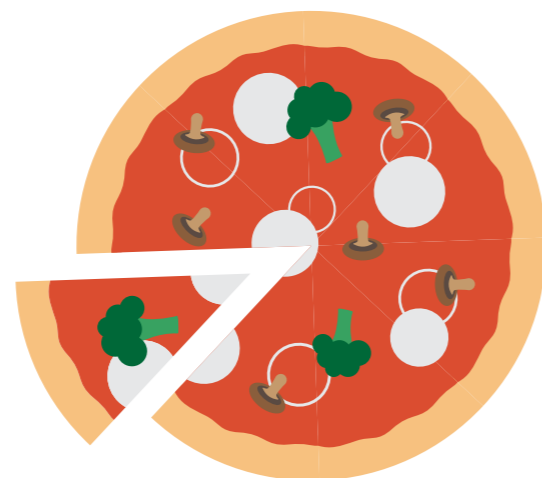
## 3. Mache ein Bild vom Kühlschrank, bevor du einkaufst.

So kaufst du nur, was du brauchst. Gehe nicht hungrig einkaufen, weil du dann mehr kaufst als benötigt.

Nicht der Foto-Typ? Dann schreibe eine Einkaufsliste.

## 2. In der Wohngemeinschaft: Statt Einzel-Vorrat für jede Mitbewohner:in gemeinsame Kühlschrankgestaltung und Vorratshaltung.

Der Grundvorrat aus Mehl, Reis und Pasta wird gemeinsam bewirtschaftet, damit nicht alles mehrfach vorhanden ist. Was du nicht mehr verbrauchst, wird für die Anderen zum Aufessen freigegeben, so gekennzeichnet und im Reste-Parkplatz des Kühlschranks sichtbar deponiert.

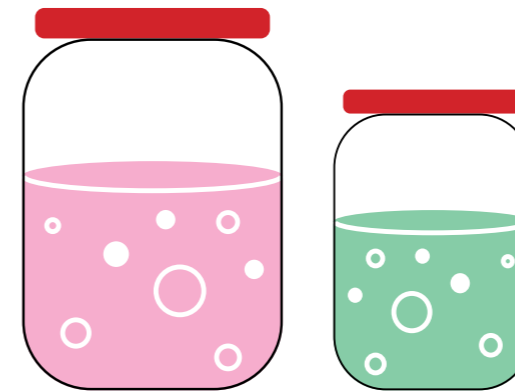


## 4. Kleine Portionen schöpfen.

Was auf dem Teller übrig bleibt, landet fast immer im Abfall. Kleine Portionen schöpfen hilft, Food Waste zu vermeiden. Der Rest im Topf kann am nächsten Tag noch gegessen werden.

## 5. Lerne haltbar machen.

Der halbe Blumenkohl und die Rübli können im Einlege-Essig im Handumdrehen zu Pickles verarbeitet werden. Zum Rezept: [\(QR Code\)](#)  
Oder stelle unsere haltbare Salz-Gemüsepaste für Bouillon her. Zum Rezept: [\(QR-Code\)](#)



## 6. Reste im Glas aufbewahren.

Im Kühlschrank Reste in einem Glas oder einer durchsichtigen Box im Auge behalten und aufessen. Im Kühlschrank diese Gläser vorne lagern, damit sie nicht vergessen gehen.

## 7. Beschäftige dich damit, wie du saisonales Obst und Gemüse richtig lagerst.

Mit ein wenig Wissen kannst du auch ausserhalb des Kühlschranks die Haltbarkeit deiner Einkäufe verlängern. Lade dir doch dieses praktische Falblatt [\(QR Code\)](#) mit Lagertipps für die Kühlschranktür herunter.  
Gewusst? Wurzelgemüse, an welchem Ende anheftet, hält länger frisch, da die Erde als Verdunstungsschutz wirkt. Ausserdem hält die Erde die Wurzel von aussen trocken und verhindert so die Schimmelbildung.

## 8. Lerne Food Waste-Verteiler in deiner Nachbarschaft kennen.

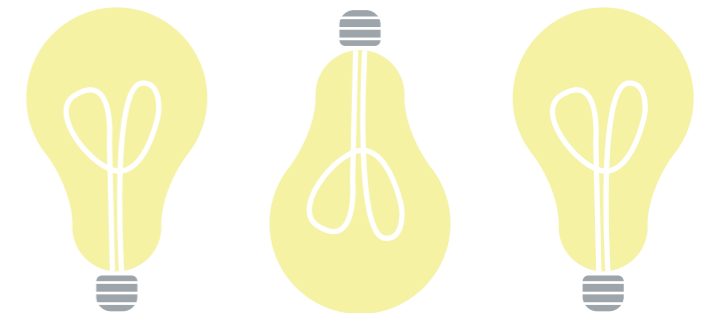
Gebe Nachbarn weiter, was du nicht mehr verwenden kannst oder lege es in einen Fairteiler, damit es andere abholen können.  
Foodsharing-Verteiler [\(QR Code\)](#)



Alle Links auf dieser Seite findest du hier.

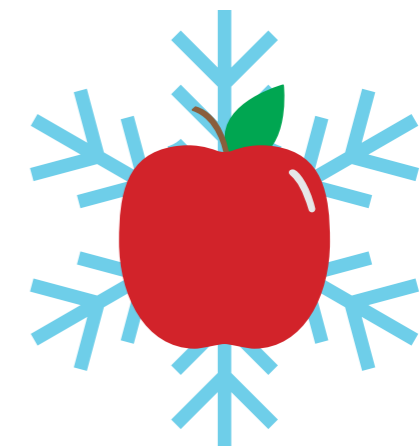
## 9. Du bist der Meinung, dass du wenig Food Waste hast?

Dann beobachte dich in unserem Tagebuch [\(QR Code\)](#) selbst und finde heraus, ob die kleineren Mengen sich addieren und entdecke deinen eigenen Food Waste-Fallen.



## 10. Sei auf der Suche nach Inspirationen, um Food Waste zu vermeiden.

Schau dich auf unserer Seite [\(QR Code\)](#) um oder teile eine eigene Idee.



## 11. Kenne deine persönlichen Food Waste-Fallen.

Ist es der letzte Schluck in der Flasche, den du stehen lässt? Oder wird dir als Einzelperson das grosse Brot zu schnell zu alt? Findest du den Apfel mit Schorffstellen unappetitlich? Solche Fallen addieren sich. Du kannst individuell deine Gewohnheiten ändern: Bewusst den letzten Schluck in der Flasche trinken. Statt einem Brot öfter ein Brötchen kaufen. Dem Apfel eine Chance geben und den Schorf ausschneiden oder mitessen.