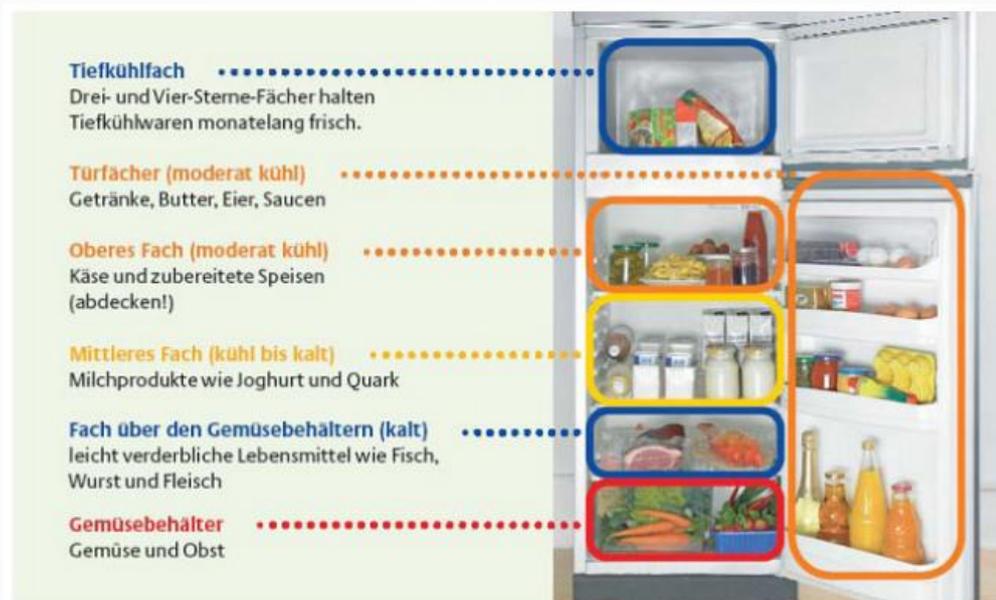


# Lebensmittel nicht wegwerfen! – Tipps zum Loswerden, Konservieren etc.

## 1. Tipps für den Einkauf

- Mahlzeiten planen. Vor dem Einkauf überprüfen, welche Lebensmittel noch vorhanden sind.
- Notizen für den Einkauf machen und nicht hungrig einkaufen gehen.
- Nicht von Sonderangeboten und Großpackungen verleiten lassen. (Häufig ist dies zuviel und man muss am Ende etwas wegschmeißen).
- Beim Einkauf sollten wir auch dem Apfel mit etwas Schorf oder der krummen Gurke eine Chance geben – sie schmecken genauso gut.

## 2. Die richtige Lagerung im Kühlschrank



## 3. Haltbarkeit prüfen

- Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist kein Verfallsdatum! Lebensmittel, die das MHD überschritten haben, sind durchaus noch eine Zeit lang zum Verzehr geeignet, vor allem, wenn wir sie entsprechend der Empfehlung auf der Verpackung (z. B. kühl und trocken) gelagert haben.
- Das Verbrauchsdatum, das z.B. auf frischem Hackfleisch zu finden ist, ist dagegen wirklich ein Datum, nach dem das Lebensmittel nicht mehr gegessen werden sollte.
- Selbstverständlich sollten verschimmelte, verfärbte oder unangenehm riechende Lebensmittel entsorgt werden. Eine gut durchdachte Einkaufsplanung und optimale Lagerhaltung helfen jedoch, es gar nicht so weit kommen zu lassen.

#### 4. Reste kreativ verwenden

- Eine kreative Alltagsküche und neue Rezeptkombinationen tragen dazu bei, Lebensmittelverschwendung im Haushalt zu vermeiden. Dazu muss man kein Profi zu sein. Es gibt inzwischen zahlreiche Tipps im Internet für eine sinnvolle Vorratshaltung zur Resteverwertung.
- Wenn Zutaten übrig bleiben, ist es wichtig, diese in Vorratsbehälter umzufüllen, gut zu verschließen und kühl zu lagern.
- Wenn sie nicht für eine weitere Mahlzeit reichen, frieren Sie Übriggebliebenes portionsweise ein.

#### 5. Unterstützung für Firmen

- Es gibt Möglichkeiten, die vom Tagesverkauf übrig gebliebenen Lebensmittel von verschiedenen Unternehmen mit Lebensmittelverkauf für einen kleinen Preis zu kaufen.
- Dies kann ein Supermarkt sein, aber auch viele Restaurants oder Bäckereien bieten ihren Waren, manchmal sogar als fertige Menüs, Abends zum abholen an.
- Ein Beispiel für eine solche Website/App ist: [Rette Essen vor der Verschwendung \(toogoodtogo.at\)](https://www.toogoodtogo.at).

Ideen, Rezepte und viele weitere Informationen stellt die Ernährungsberatung Rheinland-Pfalz zur Verfügung: <http://www.ernaehrungsberatung.rlp.de/>

Für weitere Informationen können Sie sich gerne den Flyer zum Thema: Umweltschutz im Alltag – Lebensmittel – zu schade für die Tonne, unter folgendem Link anschauen:

[UiA - MonatsflyerNovember2017 - final.pdf \(rlp.de\)](#)

#### Quellen:

M. Sell, LfU. (Oktober 2017). *umweltschutz-im-alltag.rlp.de*. Abgerufen am 6. September 2022 von [https://umweltschutz-im-alltag.rlp.de/fileadmin/umweltschutz\\_im\\_alltag/Lebensmittelverschwendung/UiA\\_-\\_MonatsflyerNovember2017\\_-\\_final.pdf](https://umweltschutz-im-alltag.rlp.de/fileadmin/umweltschutz_im_alltag/Lebensmittelverschwendung/UiA_-_MonatsflyerNovember2017_-_final.pdf)

Hintergrund: coolvector. Realistischer weißer und goldener geometrischer Hintergrund. Abgerufen am 17.08.2022