

# MERKLISTE

## SO VERMEIDEST DU FOODWASTE

1. **Kenne deine Vorräte.**
2. **Plane** Kochen und Einkaufen im Voraus.
3. Erstelle eine **Einkaufsliste**.
4. **Halte Dich daran!** Kaufe nur das, was Du brauchst.
5. Kaufe ein, wenn Du **satt** bist.
6. **Qualität statt Quantität!** Mit lokal produzierten, saisonalen Lebensmitteln beugst Du langen Transportwegen und Lagerung vor.
7. **Vermeide Großpackungen.** Oft wirfst Du die Hälfte der vermeintlichen Schnäppchen eh weg.
8. **Nimm eine Kühltasche mit,** damit die Kühlkette eingehalten wird.
9. Sprich dich mit deinen **Mitbewohnern**, deinem Partner, deiner Familie ab. So vermeidest du doppelte Einkäufe.
10. **Lagere Lebensmittel artgerecht** und richtig getrennt. Äpfel und Erdäpfel vertragen sich z.B. gar nicht.
11. **Luftdichte Behälter** halten Lebensmittel länger frisch.
12. **Einfrieren.** Doch mal was übriggeblieben? In der Tiefkühltruhe lassen sich Reste leicht für stressige Tage aufbewahren.
13. **Einkochen.** Eignet sich besonders für Früchte und Gemüse. So hast Du auch in der kalten Jahreszeit was vom Sommer.

## PRÜFE VOR DEM ENTSORGEN!

**Sehen:** Schaut das Joghurt noch aus wie Joghurt? Ist der angedätschte Apfel wirklich ganz verdorben?\*

**Riechen:** Auch dein Geruchssinn ist ein guter Indikator ob Lebensmittel noch gut sind.

**Schmecken:** Probiere eine Löffelspitze vom Schlag – Dein Geschmackssinn wurde dazu gemacht dich vor schlechten Lebensmitteln zu schützen!

### \* WICHTIG: SCHIMMELNDE LEBENSMITTEL SOLLTEST DU IMMER ENTSORGEN!

Schimmelpilze bilden oft Giftstoffe, die im schlimmsten Fall sogar tödlich sein können. Das Schimmel-Myzel ist meist unsichtbar im ganzen Lebensmittel, auch wenn nur ein kleiner sichtbarer Teil sichtbar ist. **Auch leicht verderbliche Lebensmittel wie rohes Fleisch oder Fisch**, die den Hinweis „zu verbrauchen bis:“ tragen solltest Du nach dem aufgedruckten Datum lieber nicht mehr essen.

Den ganzen Artikel inkl. Quellenangaben findest Du auf [www.adventuremo.de/foodwaste](http://www.adventuremo.de/foodwaste)