

5 Richtig Kochen

- ✓ vorhandene Lebensmittel verwenden
- ✓ portionsweise kochen
- ✓ nicht zu viel kochen

6 Einfrieren

- ✓ wenn Lebensmittel kurz Verderben sind
- ✓ wenn zu viel gekocht wurde

7 Reste verwerten

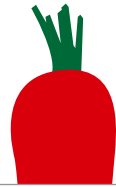
- ✓ Übergebliebenes am nächsten Tag essen
- ✓ Übergebliebenes einfrieren
- ✓ mit Gemüseresten kochen

8 Teilen statt Wegwerfen

- ✓ mit FreundInnen, Familie und NachbarInnen teilen
- ✓ auf www.foodsharing.at teilen

8 TIPPS

zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung



- ✓ wöchentlich planen
- ✓ Einkaufslisten erstellen
- ✓ Vorräte checken

1 Richtig Planen

- ✓ Impulskäufe vermeiden
- ✓ nur das Notwendigste kaufen
- ✓ saisonal & regional

2 Richtig Einkaufen

Außerhalb des Kühlschranks:
Bananen, Gurken, Kartoffeln,
Paprika, Zitrusfrüchte, ...
Im Kühlschrank:
Salate, Brokkoli, Karotten, ...

3 Richtig Lagern

- ✓ sehen, riechen, schmecken einsetzen
- ✓ Lebensmittel sichtbar platzieren

4 Sinne einsetzen

www.asfk.at/8-tipps

the red carrot

Ein Projekt von



1. Ausschneiden



2. Bedruckte Seite umdrehen



3. Seite zuerst mittig falten und anschließend kleben



5. Verwenden!

