

5 Richtig Kochen

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

6 Einfrieren

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

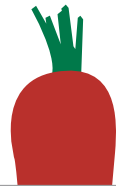
7 Reste verwerten

- ✓ 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

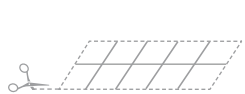
Außerhalb des Kühlschranks:
Bananen, Gurken, Kartoffeln,
Paprika, Zitrusfrüchte,...

Im Kühlschrank:
Salate, Brokkoli, Karotten...

3 Richtig Lagern

- ✓ sehen, riechen, schmecken einsetzen
 - ✓ Lebensmittel sichtbar platzieren
- ## 4 Sinne einsetzen

Ein Projekt von *the red carrot*
www.asfk.at/8-tipps



1. Ausschneiden



2. Bedruckte Seite umdrehen



3. Seite zuerst mittig falten und anschließend kleben



4. Bedruckte Seite falten



5. Verwenden!