

# Wie Ich Lebensmittelverschwendung vermeiden kann

- Wirf so wenig Lebensmittel weg wie möglich, nicht nur zu Hause, sondern auch, wenn Du im Restaurant isst.
- Gönn dir mehr frisches Obst und Gemüse und iss öfter vegetarisch
- Greife zu regionalen und saisonalen Lebensmitteln.
- Genieße besseres Fleisch, dafür weniger.
- Gönn dir Fisch als Delikatesse, dafür nicht jeden Tag.
- Bevorzuge zertifizierte Lebensmittel, am besten Bio.
- Sei kreativ beim Kochen und verwende Reste für neue Kreationen.
- Informiere Dich über die richtige Lagerung für Lebensmittel, z.B. unter [www.vz-nrw.de](http://www.vz-nrw.de) oder [www.was-wir-essen.de](http://www.was-wir-essen.de)
- Lerne, Deine Einkäufe sinnvoll zu planen, schreibe Dir bestenfalls eine Einkaufsliste und gehe nicht hungrig in den Supermarkt.
- Internetseiten wie [www.foodsharing.de](http://www.foodsharing.de) bieten eine tolle Möglichkeit, wenn doch mal was übrig bleibt, dass Du nicht verwenden kannst. Teile übrige Lebensmittel außerdem mit Verwandten, Nachbarn oder Freunden, bevor Du sie wegschmeißt.
- Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist KEIN automatisches Verfallsdatum! Mit Ausnahme von leicht verderblichen Produkten wie Fisch oder Fleisch kannst du „abgelaufene“ Lebensmittel auch nach dem MHD noch bedenkenlos probieren.

