

a **abgelaufen**
Lebensmittel, die bald ablaufen, sind häufig besonders gekennzeichnet und können noch gerettet werden.



b **box für reste**
Was du im Restaurant nicht schaffst, kannst du einpacken lassen, z.B. in eine Restebox (Styroporbox nicht in Mikrowelle erhitzen).

c **check**
Prüfe regelmäßig die Haltbarkeit deiner Lebensmittel und brauche alte Lebensmittel zuerst auf.

d **dramatisch**
Jedes achte Lebensmittel, das wir kaufen, werfen wir weg. Du kannst es ändern!

e **einkaufszettel**
Kaufe möglichst mit Einkaufszettel ein, damit du nichts Überflüssiges kaufst.

f **foodsharing**
Du hast Reste, die du nicht verbrauchen kannst? Teile sie mit Freunden, Nachbarn oder im Internet, z.B. www.foodsharing.de



g **gemüse**
In den Kühlschrank gehören: Salat, Spargel, Kohl, Möhren, Pilze, Rote Beete, Spinat oder Bohnen.
Bei Raumtemperatur: Gurken, Tomaten, Ingwer, Paprika, Zucchini.

h **haltbarkeit**
Du kannst nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums das meiste noch essen, prüfe mit Augen, Nase und Mund, siehe auch www.vzhh.de (Suchwort Verschwendung).

i **individuell**
Greife gerne zu krummen, zu kleinem oder nicht normalem Obst und Gemüse mit kleinen Fehlern.

j **jedes Lebensmittel**
Wertschätzung statt Verschwendung: Jedes zu Unrecht weggeworfene Lebensmittel ist eins zu viel. Restaurants und Bäckereien bieten vor Ladenschluss preiswerte Lebensmittel an, hol dir die App <https://toogoodtogo.de>



k **kühl-schrank**
Sortiere die Lebensmittel richtig ein.



l **lagerung**
Geöffnete Lebensmittel gut verschließen, abdecken oder umfüllen, z.B. mit Tellern, Folien oder Gefrierbeuteln.

m **mindesthaltbarkeitsdatum**
MHD heißt „Mindestens haltbar und nicht sicher schlecht“, vieles ist noch länger haltbar.

n **nicht mehr essen**
Vorsicht Lebensmittelinfektion: Wenn das Verbrauchsdatum abgelaufen ist, z.B. bei Hack- oder Geflügelfleisch!

o **obst**
In den Kühlschrank gehören: Beeren, Kirschen, Trauben, reife Kiwis, Pflaumen.
Bei Raumtemperatur: Ananas, Bananen, Zitrusfrüchte, Mangos.

p **problemfälle**
Kennst du auch Lebensmittel, die bei dir häufiger schlecht werden? Lagere diese besser oder kauf weniger davon ein.

q **qualität**
Auch Obst und Gemüse mit kleinen Fehlern können eine gute Qualität haben.

r **resteverwertung**
Unsere Broschüre zur kreativen Resteverwertung hilft dir weiter.



s **sinne**
Hat sich die Farbe verändert? Siehst du Schimmel? Riecht es muffig oder vergoren? Dann vertraue deinen Sinnen und entsorge das Lebensmittel.

t **tiefkühlfach**
Viele Lebensmittel und Reste können über Monate haltbar gemacht werden, z.B. Brotscheiben, Kräuter, Kuchen und Nudeln.

u **urlaub**
Denk vor dem Urlaub daran weniger einzukaufen und gib dein Essen an Freunde oder Nachbarn ab.

v **verschwendung**
Verschwende keine Lebensmittel und versuche möglichst viele zu retten. <https://www.zugutfuerdietonne.de>



w **waschgang**
Obst und Gemüse gleich nach dem Einkauf waschen, das beseitigt beispielsweise Schimmelsporen und Bakterien. Danach halten sie länger.

z **zubereitung**
Essen nicht so lange warmhalten. Zu viel zubereitet? Möglichst gleich einfrieren.