

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 Box für Reste (lieber Mehrweg statt Einweg).

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 **frisch machen**
Lege welches Gemüse wie Salat, Kräuter, Radieschen oder Karotten für einige Zeit in Wasser. So wird es wieder knackig und schmeckt lecker.

g **gemüse**
In den Kühlschrank kommen: Salat, Spargel, Kohl, Möhren, Pilze, Rote Bete, Spinat, Bohnen
Bei Raumtemperatur: Tomaten, Ingwer, Zucchini
etwas kühler: Gurken und Paprika

h **haltbarkeit**
Du kannst nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums das meiste noch essen, prüfe mit Augen, Nase und Mund. Mehr Infos: www.vzhh.de/lebensmittel-retten

i **information**
Mach dich schlau. Unsere Checkliste hilft beim Retten von Lebensmitteln.
www.vzhh.de/mhd-checkliste

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 **TooGoodToGo-App**.



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 **packungsgröße**
Lass dich nicht von XXL-Supersonderangeboten verführen. Meist landet ein Teil des Inhalts im Müll, weil du ihn nicht verbrauchst.

q **qualität**
Auch Obst und Gemüse mit kleinen Fehlern oder einer krummen Form kann eine gute Qualität haben.

r **ratgeber**
Niemand kann die Welt alleine retten. Doch schon mit den richtigen Alltagsentscheidungen lässt sich viel bewirken. Tipps in unserem Buch: www.vzhh.de/shop



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 einer Reise daran, weniger einzukaufen und gib Essen an andere ab, z.B. über das Portal foodsharing.de

v **verschwendung**
Verschwende keine Lebensmittel und versuche, möglichst viele zu retten.
zugufuerdietonne.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.