

Essen ohne (Geld)- Verschwendung – Tipps

- **Lebensmittelverschwendung vermeiden**
 - Im Schnitt werden Lebensmittel im Wert von 800€ pro Haushalt und Jahr weggeworfen.
- **Gute Planung**
 - Woche planen – evtl. Essensplan erstellen
 - Einkaufszettel schreiben
 - Wocheneinkauf statt Impulskäufen
- **Richtig lagern**
 - Lebensmittel entsprechend Lagern (Kühlschrank, Vorratskammer...)
 - Überblick bewahren, beschriften, verpacken
- **Schlau einkaufen**
 - Preise vergleichen
 - Rabatte hinterfragen
 - Bück- und Streckzone beachten
 - Am Einkaufszettel orientieren
- **Saisonal und regional einkaufen**
 - Saisonale und regionale Produkte sind meist preiswerter
 - Saisonkalender als Unterstützung nutzen
- **Fertiggerichte meiden**
- **Wasser trinken**
 - Leitungswasser ist der beste Durstlöcher und unschlagbar günstig.
- **Fleischkonsum reduzieren**
- **Energiesparend kochen**
 - Passenden Deckel und Herdplatte nutzen
 - Restwärme nutzen
- **Reste verwerten**

- Reste einfrieren oder kreativ weiterverarbeiten

Hilfreiche Links:

[Lebensmittel & Ernährung | GLOBAL 2000](#)

[Lebensmittelverschwendung - Vom \(Über-\)Lebensmittel zum
www.umweltberatung.at](#)

[Tipps gegen Lebensmittelverschwendung](#)

[Tipps zur richtigen Lagerung](#)

[Lebensmittelverschwendung vermeiden | Wir leben nachhaltig](#)

[Rette Lebensmittel vor der Verschwendung - Too Good To Go](#)