

Lebensmittel- verluste vermeiden

Nur 350 g Einsparung von Lebensmittelabfällen pro Woche hilft, das Ziel der Vereinten Nationen, Lebensmittelverschwendung bis 2030 um 50% zu reduzieren, zu erreichen.

Dein Impact zählt – machst du mit?

Avoiding food waste

By saving just 350g of food per week, you contribute to achieving the United Nations goal to halve worldwide food waste by 2030.

Your impact matters – will you join in?

Wusstest du, dass... | Did you know...



... 1/3 aller jährlich produzierten Lebensmittel im Müll landen?

... 1/3 of all food produced in a year ends up as waste?



... dabei viel Arbeit, Boden und Wasser eingesetzt und CO2 ausgestoßen wird?

... this uses a lot of work, soil, and water, and emits CO2 in the process?



... der finanzielle Verlust dabei im Jahr bei rund 300 € pro Person liegt?

... each of us loses around €300 per year by food not eaten?



... wir alle einen Impact haben können und jeder kleine Schritt zählt?

... we all have an impact, and every small step counts?

Das kannst du tun | What you can do

Schaffe eine Struktur, die für dich funktioniert

- Nutze **Boxen oder Beutel** für Kühlschrank und gemeinsame Regale.
- Lege einen **Stift** zu deinen Vorräten.
- **Beschrifte sie** mit Namen und ggf. Datum, wann du es geöffnet hast.

Create a structure that works for you

- Use **boxes or bags** for the fridge and shared shelves.
- Keep a **pen** near your food supplies.
- **Label your food** with your name and, if necessary, the date you opened it.



Achte auf eine regelmäßige Reinigung

- Lagere **Putzmittel**, z.B. Essigreiniger und Lappen, **griffbereit**. Beseitige Verunreinigungen am besten sofort.
- **Verpacke Lebensmittel** im Vorrats-schrank in luftdichten und wiederverwendbaren **Vorratsbehältern**.

Make cleaning your routine

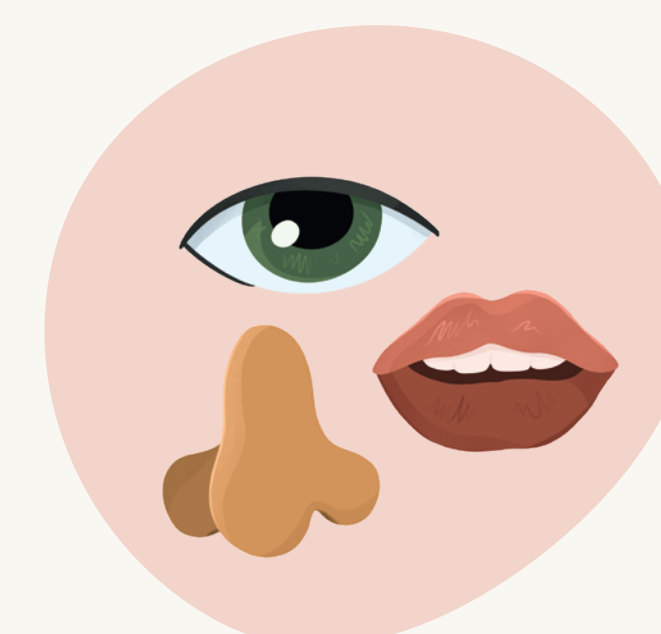
- Keep **cleaning supplies**, like vinegar cleaner and cloths, **within reach**. Clean up spills right away.
- **Store food in airtight containers**, such as reusable boxes, in the pantry.

Kommuniziert wertschätzend miteinander

- Erstellt eine **Messenger-Gruppe**, um aktuelle Themen anzusprechen.
- Trefft euch einmal im Monat zum **Küchen-Meetup**, sprecht über Herausforderungen und Lösungen im Küchenalltag und kocht miteinander.

Communicate respectfully with each other

- Create a **messenger group chat** to talk about current topics.
- Gather once a month for a **kitchen meetup**, talk about challenges and solutions in everyday kitchen life, and cook together.



Teile, bevor es weggeworfen wird

- Verlasse dich auf deine **Sinne** und kontrolliere, ob es schlecht aussieht, riecht oder schmeckt.
- **Teile nicht mehr benötigte Lebensmittel** mit deinen Mitbewohner:innen oder bringe sie zu Treffen mit. Achte darauf, dass sie noch genießbar sind.

Share before it's too late

- Trust your **senses** and check if it looks, smells, or tastes bad.
- **Share food that you no longer need** with your flatmates or bring it to get-togethers. Make sure they are still edible.

Macht eine Gemeinschaftsaktion draus

Tut euch zusammen, z.B. mit einem gemeinsamen **Reste-Essen** oder einer **Küchenputz-Party**. Macht einmal im Monat zusammen eine **Grundreinigung** des Kühlschranks.

Make it a community activity

Team up! For example, share a **leftover meal** or get together for a **kitchen cleaning party**. Do a monthly **deep clean** of the fridge together.



Scanne hier für mehr Informationen zu Lebensmittelverlusten.
Scan here for more information on food loss.
www.verbraucherzentrale.nrw/unsere-lebensmittel



Scanne hier für noch mehr Tipps.
Scan here for more tips.
www.verbraucherzentrale.nrw/flyer-lebensmittel