



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

mit dem Angebot

wertvoll.nrw



Tipps für weniger Lebensmittelverluste

Tips for reducing food waste

Prüfe regelmäßig, was du zu Hause hast und nutze eine (digitale) Einkaufsliste.

Check your supplies regularly and use a (digital) shopping list.



Verwerfe Übriges kreativ mit Gewürzen, Kräutern oder im Auflauf. In einer WG: Tut euch zusammen – zum Reste-Essen oder zur Küchenputz-Party.

Use leftovers creatively with spices, herbs or in some leftover recipes. Get together – for a leftovers dinner or a kitchen cleanup party.



Beschrifte deine Boxen/Packungen mit Namen und Datum, an dem du sie geöffnet hast.

Label your food supplies with your name and the date you opened it.

Rieche und probiere: Vieles ist auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar. Teile übrige Lebensmittel mit deinen Mitbewohner:innen oder bringe sie zu Treffen mit.

Smell and taste your food – many items are still edible after the best-before date. Share any leftover food with roommates or bring it to a social gathering.



Lagere Lebensmittel richtig, friere sie bei Bedarf ein und achte auf gute Küchenhygiene.

Store food properly, freeze them if necessary and maintain good kitchen hygiene.

Das Projekt Wertvoll NRW wird gefördert durch:

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



> Mini-Checkliste auf der Rückseite.
Mini checklist on the back.

Saubere Küche: Deine Mini-Checkliste

Clean Kitchen: Your Mini-Checklist



Lagere Putzmittel wie Essigreiniger und Lappen griffbereit. Beseitige Verunreinigungen am besten sofort.

Keep cleaning supplies such as vinegar cleaner and rags handy. It is best to remove dirt immediately.



Wische 1x im Monat den Kühlschrank innen mit Wasser und einem Spritzer Spülmittel aus. So verhinderst du, dass Essen durch Bakterien und Schimmel schlecht wird.

Wipe down the inside of the refrigerator with dish soap once a month. This will prevent food from going bad due to bacteria and mold.



Lagere Vorräte im Schrank in dicht schließenden und wiederverwendbaren Behältern. So gibst du Insekten wie Motten und Käfern keine Chance.

Store supplies in the cupboard in tightly sealed, reusable containers. This will prevent insects such as moths and beetles from getting in.



Mehr Informationen zum Thema Lebensmittelverschwendung findest du auf

For more information on food waste, visit [verbraucherzentrale.nrw/unsere-lebensmittel](https://www.verbraucherzentrale.nrw/unsere-lebensmittel)

