



*Anti
gaspi*



8 GËLLE REEGELEN

MANNER LIEWENSMËTTEL VERBËTZEN

antigaspi.lu

Zesumme géint d'Liewensmëttelverschwendung



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Agriculture,
de l'Alimentation et de la Viticulture



ZERO
WASTE

8 GËLLE REEGELEN FIR MANNER LIEWENSMËTTEL ZE VERBËTZEN.

D'Liewensmëttelverschwendung an de Stéit ass net op e virsätzlecht Verhale vun de Stéit zeréckzeféieren. Et handelt sech villméis ëm Gesten, déi op enger lückenhafter Informatioun iwwer den Transport vu frësche Wueren aus dem Supermarché heem, d'Interpretatioun vun de Verbrauchsdatumer oder och nach de richtege Stockage vun de Liewensmëttel baséieren.

Mat Hëllef vun dësen 8 gëllene Reegele kënnt Dir lech bewosst ernären a gläichzäiteg manner ewechgeheien. Dëst sinn 8 einfach Gesten déi lech erlaben, d'Liewensmëttelverschwendung bei lech doheem séier a substantiell ze reduzéieren.

ANTIGASPI

GËLLE REEGELEN

antigaspi



- GRONPEREN
- IWERTEN
- ZALOT
- BIEREN
- ÄPPEL
- CHOUFLEUR
- BOUNEN
- NËLLECH
- FEËR
- KÉIS
- HUNNEG
- BROUT

N°1

INTELLIGENT AKAFEN

PLANGT DEN AKAF AM VIR AUS A PASST OP BEI REKLAMMEN.

Plangt Är Moolzechte virum Akaf.
Iwwerprüft wat fir eng Liewensmëttel
Dir nach hutt a kaaft nëmmen dat
an, wat Dir och wierklech braucht.
Zéit regional a saisonal Produkte vir,
déi hu keng laang Transportweeër
hannert sech a sinn dowéinst méi
ëmweeltfrëndlech, frësch a gesond.

Verschiede Buttoker bidde
Liewensmëttel, déi geschwënn
oflafen, zu engem reduzierte Präis un.

Profitéiert dovunner! Dir maacht eppes
géint d'Liewensmëttelverschwendung
a fir Äre Portmonni. Mee kaaft se
nëmmen, wann Dir se och verbrauche
wäert.

Kaaft Reklammen (z. B. 3 fir 2 oder
+ 20 % vum Inhalt gratis) nëmmen
dann, wann Dir déi gréisser Quantitéit
och wierklech braucht oder afriéiere
kënn. Soss verbëtz Dir net nëmme
Liewensmëttel, mee och Är Suen.

ANTIGASPI

GËLLE REEGELEN

#antigaspi



N°2

KROMMEM GEMÉIS ENG CHANCE GINN

KROMMT UEBST A GEMÉIS ASS GENAU SOU FRÛSCH A GESOND WÉI DAT ANERT.

Méi wéi 50 Milliounen Tonnen Uebst a Geméis, wat an Europa ugebaut gëtt, wäert et ni an d'Regaler vun de Supermarché packen, well et net déi richteg Form oder Gréisst huet.

Dobäi kann ee krommt Uebst a Geméis ouni Problemer nach iessen. Et ass genau sou frësch a gesond wéi dat ouni optesch Mängel. Wann een

dorausser Kompott, e Smoothie oder eng Zopp mécht ass et egal wéi de Produit ausgesäit, well Qualitéit a gudde Geschmaach kennt keng Form.

De Bauer huet genau sou vill Aarbecht an „onperfekt“ Produce gestach wéi an déi aner. Huet den Apel eng Téitsch, schneit een se ewech, et soll een net esou kriddeleg sinn.

ANTIGASPI

GËLLE REEGELEN

antigaspi



N° 3

D'KILLKETTEN NET ËNNERBRIECHEN

VILL LIEWENSMËTTEL HALEN SECH MÉI LAANG WA SE KAL BLEIWEN.

BEIM AKAFEN: gitt Uecht, datt frësch oder gefruere Liewensmëttel net méi laang wéi onbedéngt néideg der Zëmmertemperatur ausgesat sinn.

ËNNERWEE: transportéiert déi frësch a gefrueren lesswueren an enger Killtäsch. Esou bleiwen se schéi kill.

DOHEEM: duerch dat richtege Araumen an de Frigo, entspriechend de verschiddenen Temperaturzonen, halen d'Liewensmëttel sech méi laang.

Stockéiert Wuere mat engem zäitnoen Oflafdatum gutt siichtbar a verbraucht déi als éischt.

ANTIGASPI

GËLLE REEGELEN

#antigaspi

**FÄERDEG PLATEN,
KUCH**

4 - 7 °C

KÉIS

4 - 7 °C

**JUGURT,
RAM, MËLLECH**

0 - 4 °C

**FLEESCH, FËSCH,
WURSCHT**

0 - 4 °C

UEBST, GEMÉIS

8 - 10 °C

**EEËR, BOTTER,
GEBEESS**

10 - 12 °C

ZOOSSEN

10 - 12 °C

GEDRÉNKS

10 - 12 °C



N°4

DE FRIGO RICHTEG ARAUMEN

DE FRIGO ASS DÉI RICHTEG PLAZ, FIR FRÛSCH LIEWENSMÛTTTEL ZE VERSUERGEN.

An engem Frigo ginn et verschidden Temperaturzonen. Stellt d' Temperatur vun Ärem Frigo op maximal 5 °C fir dee mëttelste Beräich an, bei méi héijen Temperature kënnen sech schiedlech Bakterien entwéckelen.

Haalt d' lessensreschter am Frigo an duerchsichtige Behälter a stellt se no vir, fir datt Dir se net vergiesst a bannent dräi Deeg iesst.

Benutzt fir schnell verdierflech Liewensmëttel de Prinzip: als éischt eran – als éischt eraus. Stellt méi al Produkter no vir, an dat wat Dir grad kaaft huet, no hannen.

De Frigo muss propper gehale ginn, fir dass sech keng Bakterien dran usammelen.

Dofir sollt een de Frigo all Mount eng Kéier botzen.

ANTIGASPI

GËLLE REEGELEN

#antigaspi



N° 5

D'IESSWUERE RICHTEG LAGEREN

DEN TYP VU LAGERUNG HUET E GROUSSEN AFLOSS OP D'HALTBARKEET VUN DE LIEWENSMËTTEL.

D'Aart a Weis, wéi d'Liewensmëttel gelagert ginn, bestëmmt hir Haltbarkeet. D'Haltbarkeetsdauer hänkt ënner anerem vun der Luucht, dem Sauerstoff an der idealer Temperatur of.

Kuckt op antigaspi.lu wann Dir wësse wëllt, wéi een déi verschidde Liewensmëttel am beschte lagert: dréchen – am däischteren – loftdicht – kal oder gefruer!

Wichtig ass datt Dir Är Spënnchen an Är Schief ëmmer propper a fräi vu Grimmelen an anere Liewensmëttelreschter haalt.

Nëmmen esou kënnen Schädlingen sech net vermehren an op d'Liewensmëttel iwwergräifen.

ANTIGASPI

GËLLE REEGELEN

antigaspi

**„MINDESTENS
HALTBAR BIS ...“:
NOTZ DENG SËNNER**

pucken

richen

schmaachen



„VERBRAUCHEN BIS ...“

**« À CONSOMMER
JUSQU'AU... »**

„MINDESTENS HALTBAR BIS ...“

**« À CONSOMMER DE
PRÉFÉRENCE AVANT... »**

N° 6

D'HALTBARKEET PRÉIWEN

ET ASS WICHTEG, DÉI VERSCHIDDEN OFLAF-INDIKATIOUNEN RICHTEG ZE INTERPRÉTÉIEREN.

„VERBRAUCHEN BIS...“ ODER «À CONSOMMER JUSQU'AU...»

Nom Oflaf vum Verbrauchsdatum kann e Liewensméttel eng Gefor fir d'Gesondheet duerstellen.

Wann dësen Datum ofgelaf ass, soll een de Produit net méi iessen (z. B. frëscht Fleesch a frësche Fësch).

„MINDESTENS HALTBAR BIS...“ ODER «À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT...»

De Mindesthaltbarkeetsdatum ass eng Informatioun vum Hiersteller déi bedeit, datt d'Produkt bis zu deem Datum keng oder wéineg Geschmaachs- a Qualitéitsverloschter huet. D'Liewensméttel sinn awer net zwéngend ongenéissbar nom Oflaf vun dësem Datum. Fir rauszefannen, ob een se nach iesse kann, soll een se kucken, richen a schmaachen. (z. B. Nuddelen, Kichelcher, Kaffi, Räis a.s.w.)

ANTIGASPI GËLLE REEGELEN

#antigaspi



N°7

KENG ZE GROUSS PORTIOUNEN HUELEN

BEIM IESSE SOLLEN D'AEN NET MÉI GROSS SINN EWÉI DE MO.

Wann Dir an de Restaurant oder an d'Kantin gitt, bestellt net méi wéi der packt. Bei engem Buffet soll een den Teller net ze voll maachen, et kann ee jo roueg nach eemol zréckgoe wann een nach hongereg ass.

Falls Dir am Restaurant awer ze vill bestallt hutt, zéckt net är Reschter mat heem ze huelen, zum Beispill an enger Ecobox.

ANTIGASPI

GËLLE REEGELEN

#antigaspi



N° 8

D'RESCHTER KREATIV VERWÄERTEN

**PROBÉIERT ESOU GUTT WÉI MÉIGLECH
RESCHTER ZE VERMEIDEN.
WANN DIR AWER RESCHTER SOLLT HUNN,
DA VERWÄERT SE.**

Reschter kann ee gutt bei der Zoubereedung vun anere Moolzechte verwäerten. Hei sinn Ärer Kreativitéit keng Grenze gesat. Beispiller heifir sinn: Aus getéitschtem oder iwwerzeidegem Uebst Kompott oder Smoothien

maachen, aus Geméisreschter Zoppe kachen, alt Brout zu Chapelure verschaffen, Reschter vu Fësch oder Flesch op ee Sandwich maachen, gekachte Gromperen, Nuddelen oder Räis fir eng Zalot huelen.



www.antigaspi.lu

IMPRESSUM:

Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Viticulture

Realisation: MA

Fotoen: iStock, Shutterstock, Adobe Stock, MA.

Editioun: 03/2024



LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de l'Agriculture,
de l'Alimentation et de la Viticulture