



*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



ANTIGASPI GËLLE REEGELEN

8 GËLLE REEGELE 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 Verbrauchsdatummer 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
☒ THERTEN
☒ ZALOT
☒ BIEREN
☒ ÄPPEL
☒ CHOUFFLEUR
☒ BOUNEN
☒ NELLECH
☒ EER
☒ KEIS
☒ HUNNEG
☒ BRUT

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 Produite vir,
déi hu keng laang Transportweeër
hannert sech a sinn dowéinst méi
ëmweeltfrëndlech, frësch a gesond.

Verschiede Butteker bidde
Liewensmëttel, déi geschwënn
oflafen, zu engem reduzéierte Präis un.

Profitéiert dovunner! Dir maacht eppes
géint d'Liewensmëttelverschwendung
a fir Äre Portmonni. Mee kaaft se
nëmmen, wann Dir se och verbrauch
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
kënnt. Soss verbëzt 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
FRËSCH A GESOND WÉI DAT ANERT.**

Ee groussen Deel vum Uebst a Geméis, wat an Europa ugebaut gëtt, wäert et ni an d'Regaler vun de Supermarchéë 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 kenne keng Form.

De Bauer huet genau sou vill Aarbecht an „onperfekt“ Produite 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 lesswuere an enger Killtäsch. Esou bleiwen se schéi kill.

Doheem: suergt dat richtege Araumen an de Frigo, entspriechend de verschiddenen Temperaturzonen, dofir, datt d'Liewensmëttel sech méi laang halen.

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,
GEBEES

10 - 12 °C

ZOOSSEN

10 - 12 °C

GEDRÉNKS

10 - 12 °C



N°4

DE FRIGO RICHTEG ARAUMEN

**DE FRIGO ASS DÉI RICHTEG PLAZ, FIR
FRËSCH LIEWENSMËTTEL 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 iest.

Benotzt 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
verpak – kal oder gefruer!

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

Nëmmen esou kënne Schädlingen sech
net vermeerere an op d'Liewensmëttel
iwwergräifen.

ANTIGASPI

GËLLE REEGELEN

#antigaspi

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

☒ kucken

☒ 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-INDIKATIOUNE RICHTEG
ZE INTERPRÉTÉIEREN.**

**„Verbrauchen bis...“ oder « À
consommer jusqu'au... »**

Nom Ofraf vum Verbrauchsdatum
kann e Liewensmëttel eng Gefor fir
d'Gesondheet duerstellen.

Wann dësen Datum ofgelaf ass, soll een
de Produit als ongenéissbar ugesinn
an en och net méi afréieren. Beispiller
heizou si frëscht Fleesch a frësche
Fësch.

**„Mindestens haltbar bis...“ oder « À
consommer de préférence avant... »**

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

ANTIGASPI GËLLE REEGELEN

#antigaspi



N°7

KENG ZE GROUSS PORTIOUNEN HUELEN

**BEIM IESSE SOLLEN D'AEN NET MËI
GROUSS SINN EWÉI DE MO.**

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

Edition: 04/2026



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