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 villméi 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 Iech bewosst ernären a gläichzäiteg manner ewechgeheien. Dëst sinn 8 einfach Gesten déi Iech erlaben, d'Liewensmëttelverschwendung bei Iech doheem séier a substantiell ze reduzéieren.

ANTIGASPI GËLLE REEGELEN

#antigaspi

N°1
INTELLIGENT AKAFEN

PLANGT DEN AKAF AM VIRAUS A PASST OP BEI REKLAMMEN.

Plangt Är Moolzechte virum Akaf. Iwwerpréift 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 ëmweltfrëndlech, frësch a gesond.

Verschidde 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 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 afréiere kënnt. Soss verbëtzt 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 Iesswueren an enger Killtäsch. Esou bleiwen se schéi kill.

Doheem: suergt dat richtegt 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, 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 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'Iessensreschter am Frigo an duerchsiichtege Behälter a stellt se no vir, fir datt Dir se net vergiesst a bannent dräi Deeg iesst.

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**

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!

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

Nëmmen esou kënne Schädlingen sech net vermeeren 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 INTERPRETÉIEREN.

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

Nom Oflaf 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 déi bedeit, datt d’Produkt bis zu deem Datum keng oder wéineg Geschmaachs- a Qualitéitsverloschter huet. D’Liewensmëttel 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. (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 MÉI 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 heifir sinn: Aus geteitschtem oder iwwerzeidegem Uebst Kompott oder Smoothien maachen, aus Geméisreschter Zoppe kachen, alt Brout zu Chapelure verschaffen, Reschter vu Fësch oder Fleesch op ee Sandwich maachen, gekachte Gromperen, Nuddelen oder Räis fir eng Zalot huelen.

Anti gaspi

www.antigaspi.lu

IMPRESSUM:
Ministère de l'Agriculture, de l'Alimentation et de la Viticulture
Realisatioun: MA
Fotoen: iStock, Shutterstock, Adobe Stock, MA.
Editioun: 04/2026

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