

TOGETHER AGAINST FOODWASTE

TREIBHAUS · LUZERN

24. FEBRUAR 2018 · 18 – 20 UHR



Heutzutage geht rund ein Drittel der Lebensmittel zwischen Feld und Teller verloren. Wir setzen ein Zeichen und verarbeiten unverkaufte Lebensmittel zu leckeren Menüs. Helft mit und holt euch am 24. Februar euer gratis Essen! Gleich danach könnt ihr die Mahlzeit an der Groove Infaction von Radio 3FACH verdauen.

100 JAHRE HOCHSCHULE
LUZERN – SOZIALE ARBEIT



e-chline-schritt.ch

Die Zentralschweiz engagiert sich für nachhaltigen Konsum.

DAS KANNST DU ZUHAUSE TUN!

1. CLEVER EINKAUFEN UND NUR SOVIEL DU BRAUCHST.

Plane deinen Wochenbedarf und erstelle eine Einkaufsliste. Kaufe wenn immer möglich lokal und saisonal. Iss etwas Kleines vor dem Einkauf – ein knurrender Magen wird dich dazu verleiten, mehr zu kaufen als du brauchst!

2. OPTIMAL LAGERN VERLÄNGERE DIE HALTBARKEIT

Orientiere dich nicht nur an den Daten, sondern vertraue auf deine Sinne – sehen, riechen, schmecken – um herauszufinden, ob die Lebensmittel noch geniessbar sind. Stelle die Temperatur deines Kühlschranks auf 5°C ein – bei wärmeren Temperaturen wird das Wachstum schädlicher Bakterien begünstigt.

3. RICHTIG PORTIONIEREN KLEINERE MENGEN KOCHEN UND SERVIEREN

Schon vor dem Kochen richtig portionieren! Wenn dennoch etwas übrig bleibt: Richtig lagern, dann kannst du es zu einem späteren Zeitpunkt geniessen oder daraus ein neues Menü zaubern.

4. SPASS AM KOCHEN MIT EINFACHEN UND KREATIVEN IDEEN

Widme einen Tag pro Woche der Resteverwertung. Keine Lust, nochmals die gleichen Reste zu Essen? Verwandle die Reste in ein neues Menü – hast du zum Beispiel schon einmal daran gedacht, aus Kräuterresten ein leckeres Pesto zu zaubern?

5. GEMEINSAM GENIESSEN

Teile deine Liebe zum Essen mit Freunden und Familie, damit die Reduktion von Food Waste auch in deinem Umfeld zur Ehrensache wird. Zu viel Essen im Haus? Verschenke es an Freunde oder Nachbarn.