Der Kampf gegen Lebensmittelverschwendung ist ein wichtiges Thema.

Folgend finden Sie unseren Input zur Selbstreflexion und eine Auflistung nützlicher Apps:

Umgang mit Lebensmitteln

- Wie oft überprüfst du den Inhalt deines Kühlschranks oder Vorratsschranks, um zu sehen, was du hast?
- Wie wichtig ist dir das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) beim Kauf und Konsum von Lebensmitteln?
- Was tust du, wenn Lebensmittel das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten haben?
- Nutzt du Reste von Mahlzeiten für eine spätere Verwendung?
- Wie oft wirfst du Lebensmittel weg? (z. B. täglich, wöchentlich, selten)
- Welche Lebensmittel wirfst du am häufigsten weg? (z. B. Brot, Obst und Gemüse, Milchprodukte)

Gründe für die Verschwendung

- Was sind die Hauptgründe, warum du Lebensmittel wegwirfst? (Mehrfachauswahl möglich, z. B. zu viel eingekauft, Reste nicht gegessen, falsch gelagert, Aussehen der Lebensmittel)
- Fühlst du dich manchmal überfordert, alle gekauften Lebensmittel rechtzeitig zu verbrauchen?
- Glaubst du, dass du besser planen könntest, um weniger Lebensmittel zu verschwenden?

Wissen und Bewusstsein

- Was bedeutet "Lebensmittelverschwendung" für dich persönlich?
- Welche Maßnahmen ergreifst du bereits, um Lebensmittelverschwendung zu reduzieren?
- Woher beziehst du Informationen über Lebensmittelverschwendung? (z. B. Nachrichten, soziale Medien, Familie und Freunde)
- Glaubst du, dass es in deiner Gemeinde oder Stadt genügend Angebote gibt, um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden (z. B. Foodsharing-Initiativen, Apps)?

Persönliche Einschätzung

- Inwieweit siehst du dich selbst in der Verantwortung, Lebensmittelverschwendung zu reduzieren?
- Wie beurteilst du dein eigenes Verhalten in Bezug auf Lebensmittelverschwendung auf einer Skala von 1 (sehr gut) bis 5 (sehr schlecht)?
- Was würde dich dazu motivieren, noch weniger Lebensmittel wegzuwerfen?

Digitale Helfer

- **Apps:** Es gibt viele Apps, die dich unterstützen.
    - **"Too Good To Go":** Hier kannst du überschüssige Mahlzeiten von Restaurants und Supermärkten zu einem günstigen Preis retten.
    - **"Foodsharing":** Auf dieser Plattform kannst du Lebensmittel, die du nicht mehr benötigst, kostenlos an andere Menschen weitergeben.
    - **Einkaufs-Apps:** Mit diesen Apps (bsp. Bring!) behältst du den Überblick über deine Einkaufsliste und deinen Vorrat.