

# FAIRändere Deinen Alltag

## TIPP des Monats Mai 2018: EAT ME FIRST

Jeder kennt das Problem:  
Der Joghurt oder Brotaufstrich ganz hinten  
im Kühlschrank wird monatelang übersehen  
und am Ende weggeschmissen. 😞

Eine Eat-me-first Kiste kann helfen. Einfach eine Kiste  
aus Glas oder Plastik (abwaschbar) beschriften und  
folgende Lebensmittel hineintun:

- Angebrochene Lebensmittel
- Lebensmittel mit geringem Haltbarkeitsdatum
- Frische Lebensmittel (Fleisch, Gemüse, usw.)



### Vorteile:

- Alle Lebensmittel werden verbraucht
- > spart zudem Geld
- Gut für die Umwelt
- > weniger Lebensmittel werden weggeworfen (aktuell 82 kg pro Person und Jahr)
- Spaß beim Experimentieren mit Resteessen (Rezepte z.B. bei [www.zugut fuer dietonne.de](http://www.zugut fuer dietonne.de))
- Gutes Gewissen --> die Welt ein bisschen besser machen

Eure BDKJ DL

Weitere Tipps zum Thema Nachhaltiger Konsum gibt es z.B. beim Bundeszentrum für Ernährung [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de)

