

LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG: NEIN DANKE - TIPPS

Einkaufszettel anfertigen

Gute Planung und regelmäßiger Blick in den Kühlschrank und die Vorratsregale lassen nur das auf dem Einkaufszettel erscheinen, was benötigt wird.

Nicht Verführen lassen

Sonderangebote und Probierstände verlocken zum Zugreifen. Nimm Dir Zeit und vergleiche die Preise. Manchmal sind die Sonderangebote sogar teurer.

Packungsgrößen beachten

XXL-Angebote locken oft mit günstigen Angeboten. Sie sind aber **teurer**, wenn die **Hälfte im Müll** landet.

Bewusst auswählen

Milchprodukte, die wir bald verbrauchen, müssen kein Mindesthaltbarkeits-Datum tragen, das weit in die Zukunft reicht. Äpfel mit kleinen Macken schmecken auf keinen Fall schlechter. Ein gutes Brot vom Vortag ist immer noch lecker. Unter Umständen kann man auch sparen, denn manche Märkte bieten Waren günstiger an, die bald aussortiert werden.

Richtig kühlen

Alles, was Kühle verträgt, gehört nach dem Einkauf sofort in den Kühlschrank und richtig gelagert.

Gut lagern

Bei richtiger Lagerung halten Lebensmittel viel länger. Nicht in den Kühlschrank gehören Speiseöle, Kartoffeln, Auberginen, Avocados, Tomaten und die meisten Südfrüchte. Kartoffeln und Zwiebeln benötigen einen trockenen, dunklen Ort. Brot bleibt in einer Brotbox oder einem Brottopf als ungeschnittener Laib länger frisch. Angebrochene Verpackungen von Mehl, Reis oder Nüssen in dicht schließende Behälter umfüllen. So sind sie gegen Schädlingsbefall geschützt. Geöffnete Konserven umfüllen und schnell verbrauchen.

Reste weiter verwerten

Reste lassen sich nicht immer vermeiden. Die Nudeln kommen gut verpackt in den Kühlschrank. Mit ein bisschen Phantasie und zwei, drei neuen Zutaten wird am nächsten Tag eine leckere, neue Mahlzeit daraus. Manches kann auch eingefroren werden.

Regelmäßige Kontrolle

Haltbarkeit beachten

Das **Mindesthaltbarkeits-Datum** (MHD) ist **kein Wegwerfdatum**. Danach kann das Produkt noch lange genießbar sein. Was gut schmeckt, gut riecht und gut aussieht, ist in aller Regel noch gut. Anders ist es beim **Verbrauchs-Datum** bei **rohem Fleisch**, **Hackfleisch** und **Frischgeflügel**. Ist dieses **überschritten**, sollte das Produkt **nicht mehr verzehrt** werden.