

SO WIRST DU LEBENSMITTELRETTER:IN

Tipps gegen Food Waste

Pinne mich an
den Kühlschrank

Oft länger gut

Häufig sind Lebensmittel auch noch nach abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) genießbar. Vertraue hier deinen Sinnen: wenn das Produkt wie gewohnt riecht, aussieht und schmeckt, kannst du es sehr wahrscheinlich noch essen. Achtung: Bei leicht verderblichen Lebensmitteln wie Fisch oder Hackfleisch solltest du dich streng ans MHD halten.

Green-Tipp:

Wenn du Produkte gleich verarbeitest, greife im Supermarkt zu einer Packung mit kürzerem MHD.



Richtig lagern

Je nach Lebensmittel solltest du diese in unterschiedlichen Bereichen im Kühlschrank lagern.

 **7-10 °C**
zubereitete Speisen, Kuchen

 **6-7 °C**
Milchprodukte, Eier

 **4-5 °C**
Fleisch, Fisch, Wurst

 **10-13 °C**
Obst, Gemüse



Butter, Margarine

Dressings, Senf,
angebrochene Glaskonserven

Getränke, Milch

Wir müssen draußen bleiben:

Tipps für Energiebewusste:

Speisen immer erst abkühlen lassen, bevor sie in den Kühlschrank wandern. Grund: das Abkühlen im Kühlschrank verbraucht zusätzlich Energie.

Speiseplan und Einkaufsliste

Plane dein Essen für ein paar Tage im Voraus. Das ermöglicht dir ein gezieltes Einkaufen. Dadurch vermeidest du nicht nur unnötige Reste, sondern sparst auch Zeit & Geld. Denn mal ehrlich, wen nervt die tägliche Frage „Was essen wir heute Abend?“ nicht auch!?



Portioniertabelle

Manchmal sind die Augen einfach größer als der Hunger. Mit unserer praktischen Portioniertabelle hast du immer die richtigen Mengen im Blick.

	als Hauptgang/ Person	als Beilage/ Person
Nudeln	80-100g	50-70g
Reis	80-100g	50-70g
Kartoffeln	300g	150-200g
Gemüse	300g	150g
Suppe	400ml	200-250ml
Couscous	150g	60g
Linsen	100g	50-70g