

WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?

DIE 10 GOLDENEN REGELN

1 Einkaufszettel benutzen

Die beste Vorsorge: gute Planung und ein regelmäßiger Blick in Kühlschrank und Vorratsregale. Isst man außer Haus? Kommt Besuch? Fehlen Lebensmittel? Alles was benötigt wird, kommt auf einen Einkaufszettel.

2 Zeit nehmen

Die Auswahl an Lebensmitteln ist verführerisch. Sonderangebote, Probierstände und überbordende Regale verlocken zum Zugreifen, gerade wenn man hungrig und gehetzt einkauft. Stattdessen: Zeit nehmen, Preise und Qualität in Ruhe vergleichen.

3 Packungsgrößen beachten

XXL-Angebote locken mit günstigen Preisen, kommen uns und die Umwelt aber teuer zu stehen, wenn die Hälfte in den Müll wandert. Gerade Single-Haushalte sollten zu kleineren Packungen greifen.

4 Bewusst auswählen

Wir können auch dazu beitragen, die Abfallmengen im Handel zu reduzieren. Äpfel mit kleinen Macken schmecken nicht schlechter als ihre tadellosen Verwandten. Ein Brot vom Vortag kann auch lecker sein. Das spart zudem Geld: Oft gibt es Waren, die bald aussortiert werden, günstiger.

5 Richtig kühlen

Bei leicht verderblichen Lebensmitteln, wie zum Beispiel Fleisch, sollte die Kühlkette niemals unterbrochen sein. Deshalb kommen diese nach dem Einkauf sofort in den Kühlschrank. Obst und Gemüse gehören ins Gemüsefach, Fisch und Fleisch auf die untere Ablage, Milchprodukte auf die mittlere, Käse und Speisereste auf die obere. Eier, Butter und Getränke lagern in der Tür.



WAS KANN ICH DAGEGEN TUN?

DIE 10 GOLDENEN REGELN

6 Gut lagern

Lebensmittel müssen richtig lagern. Kartoffeln lieben es trocken und dunkel. Brot bleibt in einem Brotkasten länger frisch. Geöffnetes sollte man in dicht schließende Behälter umfüllen. Äpfel und Tomaten strömen Ethylengas aus, das andere Früchte schneller reifen lässt; sie sollten separat gelagert werden.

7 Haltbarkeit beachten

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Wegwerfdatum. Es zeigt, wie lange ein Produkt mindestens seine typischen Eigenschaften behält. Was gut aussieht, gut riecht und gut schmeckt, ist in aller Regel auch noch gut. Anders beim Verbrauchsdatum von leicht verderblichen Produkten wie Hackfleisch oder rohem Fisch: Ist dieses überschritten, sollte das Produkt weggeworfen werden.

8 Regelmäßig kontrollieren

Auch wer alles gut lagert, muss hin und wieder die Vorräte kontrollieren, etwa auf Schädlinge wie Lebensmittelmotten. Vorsicht ist angesagt bei Schimmelbildung: Brot, Joghurt und Nüsse sollten bei Befall weggeworfen werden.

9 Reste verwerten

Nicht immer lassen sich Reste vermeiden. Übriggebliebenes kann eingefroren oder gut verpackt im Kühlschrank gelagert werden. Mit ein wenig Phantasie und zwei, drei weiteren Zutaten wird am nächsten Tag wieder eine leckere Mahlzeit daraus.

10 Maßvoll bestellen

Bei Veranstaltungen und in Restaurants fallen deutlich weniger Abfälle an, wenn auf das Buffet verzichtet und à la carte bestellt wird. Was übrigbleibt, einpacken lassen. Bei kleinem Hunger am besten gleich eine halbe Portion ordern.



Anregungen für die kreative Resteküche von Sternköchinnen und Sterneköchen, Prominenten sowie Hobbyköchinnen und Hobbyköchen gibt es auf zugut fuer dietonne.de



Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

BUNDESWEITE STRATEGIE

ZU GUT FÜR DIE TONNE!