



So vermeiden Sie Lebensmittel-Abfälle: Hilfreiche Tipps für den Alltag

Beim Einkauf

- > Einkauf planen, um Überschüsse im Kühlschrank zu vermeiden
- > Profitieren Sie von reduzierten Preisen bei Waren, die nur noch wenige Tage haltbar sind
- > Familienpackungen lohnen sich nur dann, wenn man auch alles konsumiert. Wer die Hälfte wegschmeisst, kann von den Angeboten nicht profitieren.

Zuhause

- > Kontrollieren Sie regelmässig das Verbrauchsdatum der eingekauften Produkte und versehen Sie diese allenfalls mit einer eigenen Kennzeichnung
- > Mit Resten zaubern: altes Brot eignet sich beispielsweise hervorragend für Bruschetta
- > auch Joghurt kann problemlos auch nach Ablauf des Verbrauchsdatums konsumiert werden (ABER: ist der Becher aufgebläht, sollten das Joghurt entsorgt werden, da es mit Sicherheit verdorben ist)
- > handelt es sich um eine oder mehrere Wochen (mit Ausnahme von Milch und Hackfleisch) können die Produkte nach einer Geschmacks- und Geruchskontrolle konsumiert werden (**Augen-Nase-Zungen-Check**)
- > weist ein Produkt Schimmel auf, sollten Sie es wegwerfen
- > angefangene Lebensmittel sollte man angemessen verpacken und lagern. So bleiben sie länger geniessbar.

Die Devise ist also: "**besser einkaufen, besser lagern und besser essen**"

Was ist der Unterschied zwischen "Verbrauchen bis..." und "Mindestens haltbar bis..."?
Mit "zu verbrauchen bis..." werden leicht verderbliche Lebensmittel, wie beispielsweise Fleisch und Fisch, beschriftet. Diese Angabe sollte auch beachtet werden. Die Beschriftung "Mindestens haltbar bis" wird auf jene Lebensmittel gedruckt, die relativ lange haltbar sind. Bei diesen ist es auch schwierig genau zu sagen, bis wann sie konsumiert werden können.
Es handelt sich dabei eher um eine Empfehlung des Herstellers.