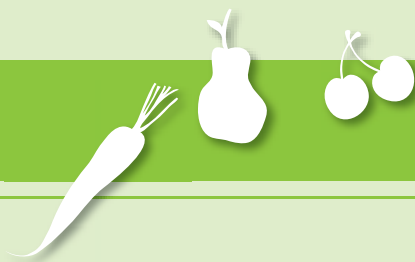




LEBENSMITTEL SIND KOSTBAR!

Richtig

Einkaufen
Lagern
Geldsparen



Kaufen wir für den

Der Weg zwischen Kühlschrank und Mülltonne ist oft kurz. In Salzburg landen pro Person im Jahr durchschnittlich 18 kg noch genießbarer Lebensmittel im Hausmüll.

Viele der weggeworfenen Lebensmittel sind noch originalverpackt und unverdorben. Das schlägt nicht nur auf den Magen, es tut auch der Brieftasche nicht gut.



Tipps, wie Sie diesem Trend entgegenwirken

- **Planen Sie Ihren Einkauf:** Vorräte überprüfen, Menüs überlegen und Einkaufszettel schreiben. Ein gut durchdachter Einkaufszettel spart mehr Geld als die günstigsten Sonderangebote.
- **Gehen Sie nicht hungrig einkaufen.** Wer Hunger hat, kauft oft zu viel ein.
- **Mengenrabatte und Sonderangebote** sind nur dann sinnvoll, wenn die Lebensmittel tatsächlich benötigt und gegessen werden. Setzen Sie Qualität vor Quantität.
- Beachten Sie das **Mindesthaltbarkeitsdatum** und kaufen Sie bei Frischwaren nie mehr, als Sie in den nächsten Tagen essen bzw. verarbeiten können.
- Kaufen Sie **nachhaltig, regional und saisonal**.
- Nehmen Sie Ihre **Einkaufstasche** mit.
- Gehen Sie beim Einkaufen zu **Fuß** oder nehmen Sie das **Fahrrad**, das schon die Nerven und die Umwelt.

Haltbarkeit

- Achten Sie auf die Einhaltung der Kühlkette und die richtige Lagerung der Produkte. So bleibt die Qualität Ihrer Lebensmittel möglichst lange erhalten.
- Kontrollieren Sie regelmäßig die Mindesthaltbarkeitsdaten und reihen Sie nach vorne, was rasch verbraucht werden muss.



Mistkübel?



Datum ist nicht gleich Datum

Das „Ablaufdatum“ ist nur ein umgangssprachlicher und oft irreführender Ausdruck. Seine falsche Anwendung verleitet dazu, dass Lebensmittel oft zu früh weggeworfen werden.



Das Mindesthaltbarkeitsdatum

gibt an, bis wann der Hersteller bestimmte Eigenschaften eines Produktes wie Farbe, Geschmack und Geruch garantiert. Viele Produkte sind auch danach noch einwandfrei genießbar.

Daher: Bei abgelaufener Ware zuerst Farbe, Geruch und Konsistenz prüfen und nur wegwerfen, was wirklich verdorben ist.

Das Verbrauchsdatum

ist bei leicht verderblichen Lebensmitteln, wie zB Faschiertem oder Fisch, angeführt und aus gesundheitlichen Gründen unbedingt einzuhalten.



Lagerung

- Achten Sie darauf, ob Lebensmittel zB kühl, gekühlt oder dunkel gelagert werden sollen.
- Dunkel, kühl und trocken lagert man: Mehl, Nudeln, Hülsenfrüchte, Zucker, Honig, Kaffee, Tee, Öl, ungeöffnete Marmeladen.
- Lagern Sie Obst und Gemüse nicht gemeinsam.
- Bananen, Melonen, Zitrusfrüchte, Avocados, Zucchini, Melanzani, Kürbis, Tomaten, Gurken und Kartoffeln sind kälteempfindlich. Sie mögen es nicht kälter als +8 bis +10 °C.

Ordnung im Kühlschrank – so bleiben Lebensmittel länger frisch

Ordnung muss sein! Das gilt auch für den Kühlschrank. Wer seine Lebensmittel richtig lagert, gewährleistet eine optimale Frische und Haltbarkeit. Für jedes Lebensmittel gibt es einen besonders geeigneten Platz. Falsches Lagern mindert unnötig den Nährwert und kann dazu führen, dass Lebensmittel frühzeitig verderben.

Hier erhalten Sie einen Überblick:

+5 bis +8 °C
Hauptfach Oben

Käse, Fertig-
gerichte,
Speisereste,
Kuchen

+4 °C
Hauptfach Mitte

Milch, Joghurt,
Topfen

0 bis +2 °C
Glasplatte
(über der Gemüselade)

Fleisch, Wurst, Fisch,
Lebensmittel mit dem Hinweis
„kühl aufbewahren“



+10 bis +12 °C
Türe

Butter,
Margarine,
Käse,
Marmelade,
Senf,
Ketchup,
Mayonnaise,
Getränke

+8 bis +10 °C
Gemüselade

Gemüse:

Salate, Brokkoli, Karotten,
Karfiol, Kohl, Pilze, Radieschen, Rote
Rüben, Sellerie, Spargel, Mais, Frühlingszwiebeln

Obst:

Erdbeeren, Kirschen, Marillen,
Nektarinen, Pfirsiche, Trauben, Zwetschken

Überdenken Sie Ihre Einkaufsgewohnheiten. Lernen Sie den Wert der Lebensmittel mehr zu schätzen und diese mit Bedacht zu konsumieren. Das verringert den kulinarischen Abfallberg und schont Ihre Brieftasche!

Impressum: Herausgeber: Salzburger Abfall- und UmweltberaterInnen, p.A.Koordinierungsstelle für Abfall- und Umweltberatung, Abt. Umweltschutz, 5020 Salzburg, Michael Pacherstr. 36.
Für den Inhalt verantwortlich: ARGE Bioabfall.
Gestaltung: AO Design + Druck, Bahnhofstr. 40, 5620 Schwarzach.

Gedruckt auf Recyclingpapier – der Umwelt zuliebe!

