



Vor dem Einkauf checken!

Was ist noch in den Vorratsschränken?

Welche Reste können diese Woche wie verwertet werden?

Planen und somit Spontaneinkäufe vermeiden!

Was wird gebraucht?

Wochenplan und Einkaufsliste erstellen

Richtig lagern!

Auf die Temperatur- und Lagerhinweise auf Verpackungen achten!

Übrig gebliebenes Essen in geschlossenen Dosen einfrieren oder im Kühlschrank lagern

Die Reste am nächsten Tag mit zur Arbeit nehmen oder beispielsweise einen Eintopf daraus kochen!

Erst prüfen, dann entscheiden!

Bei abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum:

Auf die eigenen Sinne (sehen, riechen, schmecken) verlassen, ob ein Lebensmittel noch genießbar ist!

Produkte mit abgelaufenem Verbrauchsdatum (z.B. Fleisch) müssen in die Tonne!