



TELLER STATT TONNE! SO GEHT'S

Mein kleiner Merktzettel gegen
Verschwendung – einfach
abtrennen und aufhängen!

RICHTIG LAGERN

Das Reifegas Ethylen.

Manche Obst- und Gemüsesorten sondern Gase ab. Lebensmittel, die in der Nähe gelagert werden, reifen dadurch nach und verderben schneller. Auch im Kühlschrank. Daher z.B. Äpfel, Bananen, Tomaten, Pilze, Kartoffeln und Gurken getrennt voneinander und von anderem Obst und Gemüse lagern.

Cool genug?

Über 80% der österreichischen Kühlschränke sind falsch eingestellt. Die optimale Durchschnittstemperatur beträgt 7°C, in der Fleischlade 3°C.

Lagerung von Lebensmitteln.

Durch die richtige Lagerung bleiben Lebensmittel länger frisch. So sollte der Kühlschrank organisiert werden:



Jetzt einfrieren!

Neben Brot und Fleisch kann auch die Haltbarkeit von fertigen Speisen, Milch- und Molkereiprodukten, Obst und Gemüse durch Einfrieren verlängert werden.



Fleisch, Wurstwaren und Fisch – im Müll tabu!

Nur einkaufen, wenn das Gericht schon geplant ist. Das Verbrauchsdatum auf diesen Produkten muss eingehalten werden.

Gute Einkaufsplanung ist die halbe Miete.

Ein Blick in den Kühlschrank, eine Einkaufsliste schreiben, unnötigen Sonderangeboten



widerstehen und nicht hungrig einkaufen: Das macht einen großen Unterschied.

Mindestens haltbar bis...

Wir können unseren Sinnen vertrauen. Ein Lebensmittel, das gut riecht, gut schmeckt und gut aussieht, ist in der Regel auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums genießbar.



Verpackung nutzen.

Die Verpackung verlängert oft die Haltbarkeit des Produkts. Daher erst bei Verbrauch entfernen.

Restkochen.

Unser Essen hat eine zweite Chance verdient. Neue Kreationen schmecken oft besser als erwartet!



KREATIV SEIN

Haltbar-Machen ist ganz einfach.

Ob Einkochen (z.B. als Marmelade oder Chutney), Einwecken, Einlegen, Dörren oder Kandieren, es gibt viele Möglichkeiten, die Haltbarkeit frischer Produkte zu verlängern.



Achtsamkeit im Restaurant.

Auch wenn wir auswärts Essen gehen, können wir über Lebensmittelabfälle mitentscheiden. Nicht zu viel bestellen, Reste mit nach Hause nehmen und bei Veranstaltungen rechtzeitig absagen. Das reduziert die Tonnenfüllung.



Essen teilen macht Freude!

Übriges Essen in der Nachbarschaft und im Freundeskreis oder an Food Sharing Dienste (z.B. Fairteiler) verschenken.



Dreiviertel der Österreicher*innen finden, dass Lebensmittelverschwendung ein wichtiges Thema ist.