

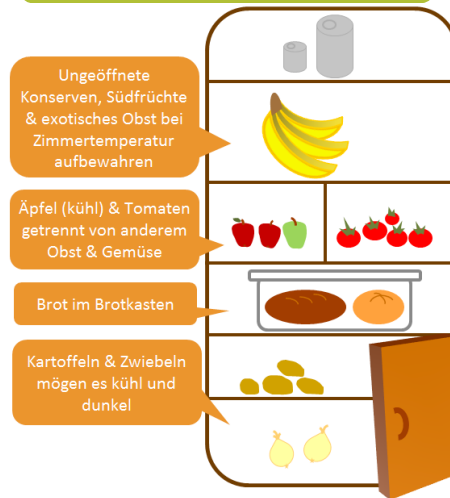
Lebensmittel halten sich länger, wenn sie nach dem Einkauf richtig gelagert werden. Welche Lebensmittel gehören in den Kühlschrank, welche nicht? Wo fühlt sich welches Lebensmittel am wohlsten?

Mit der optimalen Lagerung haben wir länger etwas von unseren Lebensmitteln, können ihren vollen Geschmack genießen und sparen Geld!

## Das gehört in den Kühlschrank



## Das gehört nicht in den Kühlschrank



Viele Lebensmittel werden - teilweise vorzeitig - weggeworfen und das aus unterschiedlichen Gründen. Sei es, weil zu viel gekauft wurde, die Lebensmittel nicht richtig gelagert werden und verderben oder das Mindesthaltbarkeitsdatum falsch interpretiert wird. Hier ein paar Tipps und Tricks für den Alltag.



## Überlegt einkaufen!

- Vor dem Einkauf: einen Überblick verschaffen über Lebensmittel im Kühlschrank und Vorräte
- Mahlzeiten planen, Vorräte berücksichtigen
- Einkaufsliste schreiben
- Nicht hungrig einkaufen gehen



## Clever lagern!

- Einkäufe sofort nach dem Einkauf verstauen
- Wohlfühltemperaturen und -bedingungen der Lebensmittel beim Einräumen beachten
- Neu Gekauftes hinter dem Älteren verstauen



## Mit Köpfchen verzehren!

- Kann ich das noch essen? Den eigenen Sinnen vertrauen! Z.B. bei überfälligem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)
- Das Verbrauchsdatum beachten! (z.B. auf zerkleinertem Fleisch, geräuchertem Fisch oder bereits geschnittenen Salaten)



## Kreativ verwerten!

- Sind doch `mal Lebensmittel übrig, heißt es: kreative Resteküche!
- Auch möglich: einfrieren, einkochen ...!