

2.) Zu Hause: Einfach nur die Checkliste ausdrucken und durchgehen!



Checken!

Was ist noch in den Vorratsschränken?

Was wird gebraucht?

Planen!

Wochenplan erstellen

Welche Reste können diese Woche wie verwertet werden?

Spontaneinkäufe vermeiden!

Einkaufsliste erstellen!

Die Sahne für den Kuchen vergessen, der morgen gebacken werden soll?

In dem Fall kann auch Sahne gekauft werden, die bald abläuft!

Richtig lagern!

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!

Auf die Temperatur- und Lagerhinweise auf Verpackungen achten!

Erst prüfen, dann entscheiden!

Bei abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum :

Auf die eigenen Sinne verlassen,

ob ein Lebensmittel noch genießbar ist!

Produkte mit abgelaufenem Verbrauchsdatum müssen in die Tonne!