



Lebensmittelretter – neue Helden braucht das Land.

Weitere Informationen zur Kampagne
sowie Tipps und Videos zur
Lebensmittelrettung finden Sie unter
lebensmittelretter-bw.de



IMPRESSUM

Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum
und Verbraucherschutz Baden-Württemberg

Pressestelle

Kernerplatz 10

70182 Stuttgart

Telefon: 0711 126-23 55

E-Mail: pressestelle@mlr.bwl.de

Internet: www.mlr-bw.de

Bildnachweis: PantherMedia / romablack



Gemeinsam für mehr Wertschätzung

5 Tipps für Lebensmittelretter.

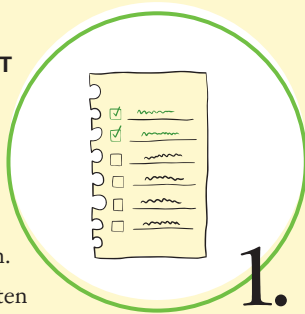
LEBENSMITTELRETTER – NEUE HELDEN BRAUCHT DAS LAND.



Baden-Württemberg
MINISTERIUM FÜR ERNÄHRUNG, LÄNDLICHEN RAUM
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

LEBENSMITTELRETTEN FÄNGT SCHON BEIM EINKAUFEN AN.

- Prüfen Sie vor dem Einkauf Ihre Vorräte.
- Schreiben Sie einen Einkaufszettel.
- Gehen Sie nicht hungrig einkaufen.
- Lassen Sie sich von Sonderangeboten wie „zwei zum Preis von einem“ oder XXL-Packungen nicht verführen.



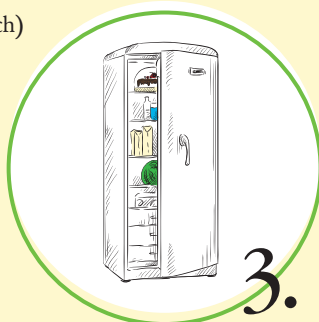
AUCH KRUMMES OBST UND GEMÜSE KAUFEN.

Ob die Gurke krumm, die Möhre verzweigt oder der Apfel einen Fleck hat, tut dem Geschmack keinen Abbruch. Außergewöhnlich aussehendes Obst und Gemüse schmecken genauso gut wie die perfekt geformten Gegenstücke. Denn nicht das Aussehen zählt, sondern die inneren Werte.



DURCH DIE RICHTIGE LAGERUNG KÖNNEN SIE DIE HALTBARKEIT DER LEBENSMITTEL VERLÄNGERN.

- Lagern Sie jedes Lebensmittel entsprechend der optimalen Lagerungstemperatur im Kühl- oder Vorratsschrank.
- Nutzen Sie bei der Lagerung kühlpflichtiger Produkte die verschiedenen Kältezonen des Kühlschranks. So sollte z. B. leicht Verderbliches wie frisches Fleisch, Fisch oder Aufschnitt an der kältesten Stelle im Kühlschrank (Glasplatte über dem Gemüsefach) gelagert werden.
- Stellen Sie neue Vorräte immer nach hinten in das Regal/ in den Kühlschrank und die älteren nach vorne. So sehen Sie schnell, was Sie zuerst verbrauchen sollten.



VERTRAUEN SIE NACH ABLAUF DES MHD AUF IHRE EIGENEN SINNE UND MACHEN SIE DEN SINNESCHECK.

Auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) können Joghurt, Käse & Co. noch lange genießbar sein. Das MHD gibt lediglich an, wie lange ein Lebensmittel bei richtiger Lagerung seine Produkteigenschaften wie Geschmack, Farbe oder Konsistenz mindestens behält.

- Schauen: sieht das Lebensmittel noch gut aus?
 - Riechen: riecht das Lebensmittel typisch?
 - Schmecken: hat das Lebensmittel noch seinen typischen Geschmack?
- Dann können Sie das Lebensmittel bedenkenlos essen.



AUS LEBENSMITTELRESTEN LECKERE GERICHTE ZAUBERN.

Zu viele Nudeln gekocht? Die Banane ist braun und weich? Aus übriggebliebenen Lebensmitteln können Sie wunderbar neue Gerichte zubereiten. Viele Lebensmittel lassen sich auch gut einfrieren. Wenn Sie einmal wenig Zeit zum Kochen haben, können Sie diese schnell auftauen und erwärmen.

- Überzählige Kräuter als Eiswürfel einfrieren.
- Überreife Banane zu leckerem Smoothie oder Bananenbrot verarbeiten.
- Altbackenes Brot bzw. Brötchen zu Knödeln oder Ofenschlupfern verarbeiten.

