

SAVE THE FOOD

UGA-MÄSSIGE TRICKS FÜR WENIGER FOOD WASTE ZUHAUSE

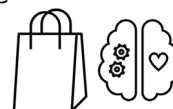
BENUTZE DEINE SINNE

- Wenn „mindestens haltbar bis“ überschritten ist, kann das Lebensmittel noch in einem prima Zustand sein. Schau es dir genau an, rieche dran – du merkst schnell, wenn es nicht mehr geniessbar ist. Ansonsten, hau rein!
- Wenn „zu verbrauchen bis“ darauf steht, ist mehr Vorsicht geboten, denn das sind schnell verderbliche Lebensmittel.



EINKAUFEN MIT KÖPFCHEN

- Achtung bei Aktionen – brauchst du wirklich so viel und ist es überhaupt günstiger?
- Mit einem Bärenhunger kaufst du immer zu viel ein – iss was Kleines vor dem Einkauf.
- Vor dem Einkauf einen Blick in den Kühlschrank und die gute alte Einkaufsliste bewirken Wunder.
- Unperfektes Ünique Gemüse im Coop kaufen – und dabei sogar Geld sparen



RICHTIG LAGERN

- Erfinde ein System im Kühlschrank damit du weisst, was zuerst gegessen werden muss. Beispielsweise ein Gemüsefach für älteres und das andere für frisches Gemüse oder frische Milch ganz nach hinten und geöffnete Milch in der Tür lagern.
- Kein Platz im Kühlschrank? Kein Problem – für Früchte & Gemüse ist es im Kühlschrank meist zu kalt. Tomaten, Pilze, Gurken, Peperoni, Äpfel und Bananen mögen es lieber im kühlen Vorratsraum.



VOR & NACH DEM KOCHEN

- Kreativität kann auch in der Küche ausgelebt werden! Bei der Kombination von Allem, was aufgebraucht werden muss, entstehen die besten Rezepte.
- Und was, wenn essen übrigbleibt? Null Problemo, einfach abkühlen lassen, in ein Behälter füllen und später oder am nächsten Tag essen.
- Ferienpläne aber ein voller Kühlschrank? Deine Nachbarn freuen sich sicher – oder bringe es in den nächsten öffentlichen Kühlschrank (z.B. [Fair-Teiler](#), [Mada-me Frigo](#), [Robin Food](#), ...)
- Zu viel eingekauft? Brot, Gemüse und tierische Produkte lassen sich problemlos einfrieren und Früchte können super zu Konfitüre oder Kompott verarbeitet werden.



AKTIV GEGEN FOODWASTE !

Es gibt viele Möglichkeiten, wie du noch mehr Food retten kannst! Zum Beispiel:

- Brot frisch von gestern bei der [Ässbar](#) kaufen
- Wenn du mal nicht kochen magst, checke die „[Too-Good-To-Go App](#)“ nach Food Save Schnäppchen ab

