

UTOPIA ANTI-FOODWASTE

RESPECT YOUR FOOD! • MINDESTHALTBARKEIT IST KEIN WEGWERFDATUM • EAT UP! • RICHTIG LAGERN MACHT HALTBAR • KRUMM IS BEAUTIFUL! • VERTRAU DEINEN SINNEN • SEI KREATIV! • HAU REIN! •



In Zusammenarbeit mit **GOODBUY**

ZIMMERTEMPORATUR, TROCKEN

ZIMMERTEMPORATUR, DUNKEL, TROCKEN

KÜHLSCHRANK

KÜHL UND DUNKEL, Z.B. KELLER

GEMEINSAM Lebensmittelverschwendung STOPPEN!

Um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden, solltest du wissen, wie lange Produkte tatsächlich haltbar sein können – und wo du sie am besten lagerst, damit sie frisch bleiben! Unser Anti-Foodwaste-Poster hilft: Die X-Achse zeigt, wie lange Nahrungsmittel ab der Herstellung oder Ernte normalerweise haltbar sind, die Y-Achse zeigt die idealen Lagerbedingungen.

KURZ	WENIGE TAGE	MEHRERE TAGE	1 BIS 2 WOCHE	EINIGE WOCHE	EINIGE MONATE	MONATE BIS JAHRE	MEHRERE JAHRE
<p>Erdbeeren, Himbeeren, Brombeeren</p> <p>Artischocken</p> <p>Spinat</p> <p><i>Für frischen Fisch, Fleisch und Hackfleisch gilt das > Verbrauchsdatum. Nach Ablauf dieses Datums solltest du sie nicht mehr essen.</i></p> <p>Fisch</p> <p><i>Und eh klar: Je weniger tierische Produkte auf dem Teller, desto besser!</i></p> <p>Hackfleisch</p> <p>Fleisch</p>	<p>grüner Spargel</p> <p><i>Grünen Spargel in ein Glas Wasser stellen, die Spitzen sollten trocken bleiben.</i></p> <p>Rhabarber</p> <p><i>Rhabarber nicht in Berührung mit Metall oder Alufolie kommen lassen.</i></p> <p>Kirschen</p> <p>Johannisbeeren</p> <p>Blumenkohl und Brokkoli</p> <p>Salate</p> <p><i>Erst kurz vor dem Essen waschen.</i></p> <p>Champignons</p> <p>weißer Spargel</p> <p><i>Am Stück länger haltbar als in Scheiben.</i></p> <p>Wurst und Schinken</p>	<p>Tomaten</p> <p>Brotd und Brötchen</p> <p><i>Ein Laib hält länger als geschnittenes Brot oder Brötchen, dunkles Brot länger als helles.</i></p> <p>Blaubeeren</p> <p>Pflaumen, Zwetschgen, Mirabellen</p> <p><i>Erst kurz vor dem Essen waschen.</i></p> <p>Fenchel</p> <p><i>Entferne das Grün, es entzieht den Karotten Feuchtigkeit.</i></p> <p>Karotten</p> <p>Paprika</p> <p>Kohlrabi</p> <p>Lauch</p> <p>Radischio</p> <p>Wirsing</p> <p>Zucchini</p> <p><i>Wenn Zwiebeln austreiben, einpflanzen und wie Schnittlauch nutzen!</i></p>	<p>Auberginen</p> <p>Kräuter</p> <p><i>Kräuter in Wasser stellen oder in einem feuchten Tuch im Kühlschrank lagern. Fast alle Kräuter lassen sich auch trocknen.</i></p> <p>Aprikosen, Nektarinen, Pfirsiche</p> <p>Weintrauben</p> <p>Frühlingszwiebeln</p> <p>Chicoree</p> <p>Chinakohl</p> <p>Karotten</p> <p>Paprika</p> <p>Kohlrabi</p> <p>Lauch</p> <p>Radischio</p> <p>Wirsing</p> <p>Zucchini</p> <p><i>Wenn Zwiebeln austreiben, einpflanzen und wie Schnittlauch nutzen!</i></p>	<p>Zitrusfrüchte</p> <p><i>Achtung: H-Milch verdirbt, ohne sauer zu werden!</i></p> <p>Stachelbeeren</p> <p><i>Welke oder bräunliche äußere Blätter einfach entfernen.</i></p> <p>Weißkohl</p> <p>Sellerie</p> <p>Eier</p> <p><i>ca. 4 Wochen haltbar. Aber: Für Speisen mit rohen Eiern nur frische Eier verwenden.</i></p> <p>Frischkäse</p> <p><i>Hält als Laib länger als in Scheiben.</i></p> <p>Hartkäse</p> <p><i>Weißer Schimmelspuren kannst du einfach abschneiden.</i></p> <p>Schmand, Joghurt und Co.</p> <p>Weichkäse</p> <p><i>Käse mit Edelschimmel separat aufbewahren, Schimmel greift sonst über.</i></p> <p>Rote Bete</p> <p><i>Wenn Öl durch niedrige Temperaturen fest oder flockig wird, ist das unbedenklich.</i></p> <p>Zwiebel</p>	<p>H-Milch</p> <p>Knäckebrot</p> <p>Basiikum</p> <p>Zwieback</p> <p>Schokolade, Pralinen</p> <p>Nüsse</p> <p>Kekse</p> <p>Saft</p> <p><i>Gemahlene Gewürze verlieren nach Ablauf des > MHD häufig ihr Aroma. Unzerkleinerte, getrocknete Gewürze sind dagegen oft mehrere Jahre haltbar.</i></p> <p>Müli</p> <p>Tee</p> <p>Mehl, Backpulver und Co.</p>	<p>Marmelade</p> <p><i>Immer sauberes Besteck zum Portionieren nehmen.</i></p> <p>Gewürze</p> <p><i>Nur unbeschädigte Dosen garantieren genießbaren Inhalt.</i></p> <p>Müli</p> <p>Tee</p> <p>Mehl, Backpulver und Co.</p> <p><i>Auf Salz und Zucker muss kein > MHD stehen.</i></p> <p>Essig</p> <p><i>Bei Schlieren den Essig durch einen Kaffeefilter gießen.</i></p>	<p>Honig</p> <p>Konserven</p> <p>Kaffee</p> <p>Kakao</p> <p>Reis</p> <p>Salz</p> <p>Zucker</p> <p>Wasser</p> <p>Wein</p> <p>Lager-/Starkbier</p>

Was kannst du tun?

Vorausschauend einkaufen • Mit Resten kochen • übriggebliebenes am nächsten Tag mitnehmen, einmachen, trocknen, einfrieren, verschenken oder teilen • Mehr Tipps auf der Rückseite!

Was bedeuten das > Verbrauchsdatum und das > Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)?

Das Verbrauchsdatum gilt für leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch. Nach Ablauf des Datums solltest du diese Lebensmittel nicht mehr essen.

Das MHD dagegen ist das Datum, bis zu dem die Eigenschaften des Lebensmittels – beispielsweise Geschmack und Farbe – garantiert sind. Es bedeutet nicht, dass das Lebensmittel nach Ablauf automatisch verdorben ist.

ideale Lagerbedingungen

Haltbarkeitsdauer



UTOPIA ANTI-FOODWASTE

MINDESTHALTBARKEIT IST KEIN WEGWERFDATUM • FOODSHARING IS FOODCARING • EINKAUFSZETTEL SCHREIBEN • EAT UP! • TROCKEN HÄLT LÄNGER • TOO GOOD TO GO • KÜHLSCHRANK-CHALLENGE • RICHTIG LAGERN

SO ERKENNST DU, OB LEBENSMITTEL NOCH GUT SIND

Zu oft vertrauen wir auf das Mindesthaltbarkeitsdatum, aber nicht auf unsere Sinne. Und werfen deshalb Nahrungsmittel weg, die noch tadellos sind. Ein Fehler, den du leicht vermeiden kannst – so geht's!

Du solltest weder dem Mindesthaltbarkeitsdatum noch unserem Anti-Foodwaste-Poster blind vertrauen. Setz stattdessen auf deinen gesunden Menschenverstand und prüfe Lebensmittel, bei denen du dir unsicher bist, durch sehen, riechen und schmecken. Die Evolution hat uns mit guten Sinnen dafür ausgestattet, was wir (noch) essen können und was nicht. Geh in drei Schritten vor:

- 1. Schau dir das Lebensmittel genau an.**
Kannst du Schimmel, Flecken, Trübungen (bei flüssigen Lebensmitteln) oder Gespinste von Motten erkennen? Siehst du Schädlinge? Hat das Lebensmittel die »falsche« Farbe?
- 2. Schnupper an dem Nahrungsmittel.**
Wie riecht es? Riecht es komisch, muffig, faulig, sauer oder vergoren?
- 3. Probieren vorsichtig ein bisschen von dem Lebensmittel.**
Schmeckt es anders als erwartet? Ist es sauer, bitter, ranzig?

Wenn das Lebensmittel ungewohnt riecht, merkwürdig aussieht oder anders schmeckt als gewohnt – weg damit! Geh kein Risiko ein, auch wenn du Lebensmittel sparen willst. Wenn dir dagegen nichts Ungewöhnliches auffällt, kannst du Nahrungsmittel in aller Regel noch essen – auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums.

Unser Poster ist übrigens weder vollständig noch allgemeingültig. Zwar stützt es sich auf zuverlässige Quellen wie die Verbraucherzentralen, das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit oder die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung – und doch ist es möglich, dass einzelne Produkte schneller verderben oder umgekehrt länger halten als angegeben.



MEHR INFOS ZU NACHHALTIGEM KONSUM UND GRÜNEM LEBENSSTIL FINDEST DU AUF UTOPIA.DE

www.utopia.de



Was kannst du aus trockenem **BROT** und Brötchen machen?

Trockene Backwaren gehören nicht in den Müll: Back befeuchtetes Brot und Brötchen im vorgeheizten Ofen wieder knusprig auf. Oder nutz alte Backwaren für Croutons, Paniermehl, arme Ritter oder Semmelknödel.

Wie kannst du feststellen, ob ein **EI** noch gut ist?

Das Mindesthaltbarkeitsdatum für Eier beträgt 28 Tage – oft sind sie aber länger haltbar. Teste das Ei mit dem Wasserglas-test: Leg das Ei in ein Wasserglas. Sinkt das Ei nach unten, ist es frisch. Schwimmt das Ei an der Oberfläche, ist es verdorben. Steht das Ei leicht schräg im Glas, solltest du es gut durcherhitzen.



ingelegte Gurken

Um frisches Obst und Gemüse **HALTBAR** zu machen, gibt es viele Möglichkeiten.

Du kannst Gemüse wie Rote Bete und Paprika beispielsweise in Essig oder Öl einlegen. Kohl, Bohnen und Karotten kannst du fermentieren, die meisten Gemüsesorten, Obst und Kräuter lassen sich trocknen. Koch Marmelade aus Beeren oder Mus aus Äpfeln. Press deinen eigenen Saft oder stell Sirup her. Viele Rezepte dazu findest du auf utopia.de.

Welche Obst- und Gemüsesorten **REIFEN NACH** und welche nicht?

Nachreifende Sorten sind unter anderem Äpfel, Aprikosen, Birnen, Pfirsiche und Tomaten. Sie stoßen das Reifegas Ethylen aus. Du solltest sie getrennt von ethylenempfindlichen Sorten wie Auberginen, Karotten und Salat lagern. Diese werden sonst schneller alt und verderben.



Die Grafik zeigt nur eine Auswahl an Obst und Gemüse. Eine vollständige Liste findest du auf utopia.de/nachreifen.



Auch ethylenabgebendes Obst und Gemüse selbst solltest du getrennt voneinander lagern, da es sonst schneller verdirbt.

SEI KREATIV! • RESTEKOCHEN STATT NEUKAUFEN • HAU REIN! • MINDESTHALTBARKEIT IST KEIN WEGWERFDATUM • EAT UP! • VERTRAU DEINEN SINNEN • KRUMM IS BEAUTIFUL! • BON APPÉTIT • RESPECT YOUR FOOD! •

GOODBUY

In Zusammenarbeit mit GoodBuy, dem klimapositiven Onlineshop für Produkte mit Sinn. Dieses Poster, unseren Saisonkalender und vieles mehr findest du auf goodbuy.eu

Fotos: Ruta / stock.adobe.com; Colourbox.de / Anastasia Skorobogatova, Anton Ignatenco, Antonio Gravante, Christian Fischer, cynoclub, Evgeny Karandaev, Francesco Mout, Iurii Konovall, Kostsov, Natalia Mylova, Natalia Evmenenko, Natika, Pichest, Roman Samokhin, showcake, Somchial Jongmeesuk, Teitiana Visencko, Yordan Rusev, Colourbox.de; CCO Public Domain / Pixabay