

Shoppingguide

Lebensmittel

Ganz ehrlich: Ich habe früher oft zu viel an Lebensmitteln eingekauft und am Ende einiges wegwerfen müssen. Heute passiert mir das kaum noch.

Hier ein paar Tipps für euch:

Vor dem Einkaufen genau aufschreiben, was wirklich zu Hause gebraucht wird. Was fehlt im Kühlschrank? Was soll alles gekocht werden? Was wird dafür benötigt? Wie viel wird gebraucht? Ist die ganze Familie immer beisammen?

Beim Einkaufen: Achtet auf das Mindesthaltbarkeitsdatum und zum Beispiel bei Fleisch und Fisch auf das Verbrauchsdatum. Wie lange ist ein Produkt noch haltbar? Aktionsangebote sind verlockend. Oft werden sie gekauft, obwohl man sie gar nicht braucht. Ihr Ende ist dann nicht selten im Mistkübel, und dann waren sie richtig teuer. Qualität zahlt sich aus: zum Beispiel Bio-Obst und Gemüse.



© Robert Polster

Wie lange ist das Lebensmittel mindestens haltbar?
Bis wann ist es spätestens zu verbrauchen?*

Wo kommt das Lebensmittel her?

Wurde es biologisch erzeugt?

Trägt das Lebensmittel das AMA-Gütesiegel?



* Informationen dazu findest du am Ende des Arbeitsblattes

Shoppingguide

Lebensmittel



Welche Menge beinhaltet
die Packung?



Wie ist es verpackt?



Wie viel kostet es?
Wie viel beträgt der
Preis pro Kilo?



Hat das Lebensmittel
gerade Saison
in Österreich?



Welche Inhaltsstoffe
sind angegeben?



Shoppingguide

Lebensmittel



Welche vergleichbaren
Produkte zur
Auswahl stehen:



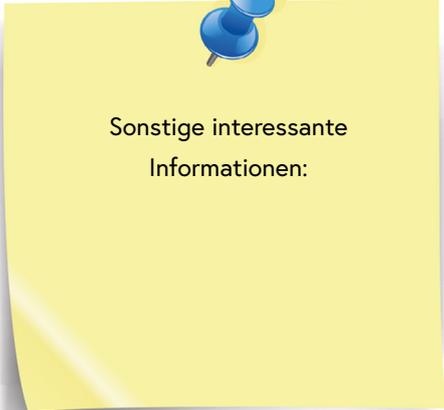
Warum wir uns für dieses
Produkt entschieden haben:



Wie wird das Lebensmittel
richtig gelagert?



Hat das Lebensmittel ein
AMA-Gütesiegel?



Sonstige interessante
Informationen:



Shoppingguide

Lebensmittel

Was hat das Ablaufdatum zu bedeuten?

Das Ablaufdatum, das auch als Mindesthaltbarkeitsdatum bezeichnet wird, ist kein Wegwerfdatum! Dieses Datum wird von der Herstellerfirma aufgedruckt – bis dahin garantiert sie, dass die Eigenschaften des Produkts (Geschmack und Geruch, Farbe, Konsistenz und Nährwert) optimal bleiben. Mit Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums ist ein Lebensmittel also nicht automatisch schlecht. Verlasse dich auf deine Sinne: Wenn die Milch noch gut aussieht, riecht und schmeckt, ist sie auch noch gut.

Eine andere Sache ist das Verbrauchsdatum!

Dieses befindet sich auf sehr empfindlichen Lebensmitteln, wie z. B. Fleisch und Fisch. Wenn dieses Datum abgelaufen ist, solltest du das Lebensmittel auf keinen Fall mehr essen – es könnte deine Gesundheit gefährden!

Tipp zu Eiern

Für Eier gelten spezielle Regeln:

Rohe Eier halten sich etwa 4 Wochen im Kühlschrank. Um festzustellen, ob sie noch genießbar sind, kannst du folgenden Trick anwenden:

Der Wassertest: Lege das Ei vorsichtig in eine Schüssel mit Wasser. Sinkt das Ei zu Boden, kannst du es noch verwenden. Wenn das Ei oben schwimmt, solltest du es entsorgen.

Weitere Informationen und Tipps findest du unter diesem Link: www.bmnt.gv.at/lebensmittelsindkostbar

(Klicke auf Lebensmittel, dann auf „Lebensmittel sind kostbar“, weiter mit „Was kann der/ die Einzelne tun?“, und schließlich auf „A-Z der sonstigen Lebensmittel“; dort findest du den Punkt „Eier“).

