



MINISTERIUM
FÜR EIN
LEBENSWERTES
ÖSTERREICH

bmlfuwgv.at

LEBENSMITTEL SIND KOSTBAR RESTLOS GENIESSEN



REWE ■ ■ ■
GROUP

VOEB
VERBAND ÖSTERREICHISCHER
ENTSORGUNGSBETRIEBE



WER RICHTIG PLANT, WIRFT WENIGER WEG.

Überlegen Sie vor dem Einkaufen, was Sie wirklich benötigen. Überprüfen Sie Ihre Vorräte. Mit einem Speiseplan können Sie besser planen. Und ein Einkaufszettel bewirkt wahre Wunder.

Mit ein paar einfachen Fragen behalten Sie den Überblick:

- Was muss noch aufgebraucht werden?
- Welche Speisen kann ich damit zubereiten?
- Was steht diese Woche auf dem Speiseplan?
- Was muss ich dafür wirklich noch kaufen?



KAUFEN SIE BEWUSST & VERANTWORTUNGS- VOLL EIN.



Schauen Sie auf Ihren Einkaufszettel – **und auf diese Tipps:**

Kaufen Sie ...

- nur Lebensmittel, die Sie tatsächlich benötigen.
- Großpackungen nur, wenn Sie diese aufbrauchen oder mit jemandem teilen können.
- hauptsächlich saisonale und regionale Lebensmittel.
- umweltschonend erzeugte Produkte.
- Lebensmittel, die nicht mehr lange haltbar sind, nur wenn Sie diese wirklich bald aufbrauchen werden.

Leicht verderbliche Lebensmittel sollten so rasch wie möglich nach Hause transportiert werden – je schneller die Produkte wieder gekühlt sind, desto besser. Denn auch die Lagerung hat einen Einfluss auf die Haltbarkeit.

Gewusst wie:

Im obersten Fach ist es am wärmsten. Das eignet sich für Marmeladen und bereits gekochtes Essen.

Ins mittlere Fach kommen Milchprodukte wie Joghurt, Käse und Co.

Lagern Sie empfindliche Lebensmittel wie rohen Fisch oder Fleisch in extra Behältern. So beugen Sie Bakterienübertragung vor.

Heben Sie Obst und Gemüse getrennt von einander auf.

Butter, Eier und Getränkeflaschen sollten in der Kühltür aufbewahrt werden.

**Die optimale Lagerung bewahrt
Lebensmittel vor dem Müll.**



EINFRIEREN UND SPÄTER GENIESSEN:

- Je frischer Sie die Lebensmittel einfrieren, desto länger bleiben sie haltbar.
- Luftdichte Verpackung schützt Lebensmittel vor Austrocknung und Aromaverlust.
- Bei bereits tiefgekühlt gekauften Lebensmitteln: Kühlkette nicht unterbrechen!
- Frieren Sie Lebensmittel nur in speziellen Gefrierbehältern ein.
- Beschriften Sie Gefriergut immer mit Datum und Inhalt.



WENN MAL WAS ÜBRIG BLEIBT:

Werfen Sie Speisereste nicht gleich weg. Mit etwas Kreativität kann übriggebliebenes auch am nächsten Tag noch zu köstlichen Gerichten und Snacks verwertet werden.

Ein paar Ideen für einfache Gerichte:

- Nudel-Fleisch-Salat aus gegrillten Fleischresten.
- Kompott oder saftige Kuchen aus überreifem Obst.
- Aufläufe aus Reis- und Nudelresten.
- Tortilla aus ungeschälten, gekochten Kartoffeln.
- Gesunde Brotaufstriche aus Gemüseresten.

RICHTIG RECYCELN:

*Aus Resten lassen
sich köstliche
Gerichte zaubern.*



Wenn Sie doch mal etwas wegwerfen müssen:

- Werfen Sie pflanzliche Lebensmittel in die Biotonne und nicht in den Restmüll!
- Im Kreislauf: Richtige Trennung sorgt dafür, dass wir wertvolle Ressourcen wiedergewinnen können!
- Kompostierung bringt's: Die wiedergewonnene Erde dient dem Humusaufbau, wirkt als Dünger und steigert die biologische Aktivität.

MACHEN SIE MIT!

In Österreich landen jährlich rund 157.000 Tonnen Lebensmittel und Speisereste im Wert von über einer Mrd. Euro im Restmüll. Das ist zu viel. Um den bewussten und wertschätzenden Umgang mit Lebensmitteln zu stärken, hat das Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft (BMLFUW) die Initiative „Lebensmittel sind kostbar!“ gestartet. Durch intensive Öffentlichkeitsarbeit, Schulprojekte, die Unterstützung der Weitergabe von Lebensmitteln an soziale Einrichtungen und den VIKTUALIA Award, wollen wir – im Handel und in privaten Haushalten – bis 2030 eine Reduktion der vermeidbaren Lebensmittelabfälle um 50 % erreichen. In enger Kooperation mit der Wirtschaft, den Konsumentinnen und Konsumenten, mit Gemeinden und mit sozialen Einrichtungen soll dieses Ziel erreicht werden. Auch die REWE Group und der VÖEB (Verband Österreichischer Entsorgungsbetriebe) sind tatkräftige Partner dieser Initiative.

Mit ein paar einfachen Maßnahmen können auch Sie dazu beitragen, dass in Zukunft weniger Lebensmittel verschwendet werden. Wie das geht, erfahren Sie in diesem Folder und auf bmlfuw.gv.at/lebensmittelsindkostbar, facebook.com/lebensmittelsindkostbar sowie auf voeb.at und rewe-group.at

IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber:

BUNDESMINISTERIUM
FÜR LAND- UND FORSTWIRTSCHAFT,
UMWELT UND WASSERWIRTSCHAFT
Stubenring 1, 1010 Wien, bmlfuw.gv.at

Text und Redaktion: BMFLUW/Abt. Präs.5 Kommunikation und Service, REWE Group und VÖEB

Bildnachweis: ArtBuyer.at; BMLFUW/Ronald Talasz, trafikant –Handel mit Gestaltung, 1050 Wien

Konzept/Gestaltung/Grafik: WIEN NORD Werbeagentur GmbH



Original wurde gedruckt von:

Grasl Druck & Neue Medien GmbH, Druckhausstraße 1, 2540 Bad Vöslau, UW-Nr. 715,
nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens.