

6 TIPPS GEGEN FOOD WASTE

1 - RICHTIG PLANEN



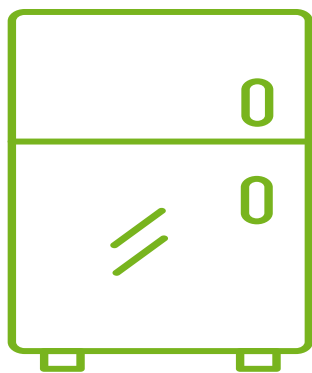
Vor dem Einkaufen die Vorräte prüfen und einen Einkaufszettel schreiben z.B. mit der App „Bring“.

2 - CLEVER EINKAUFEN



Nur soviel, wie du gerade brauchst. Vor dem Einkauf evtl. eine Kleinigkeit essen, damit du dich vom knurrenden Magen nicht zum Kauf von Unnötigem oder grossen Mengen verleiten lässt.

3 - OPTIMAL LAGERN



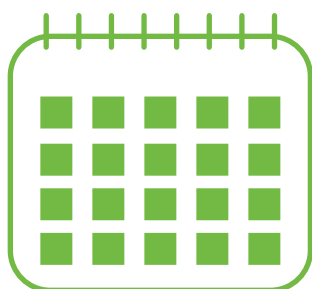
Verlängere die Haltbarkeit deiner Lebensmittel. Auf GORILLA.ch zeigen wir dir, wie du deinen Kühlschrank optimal einräumen kannst.

4 - KLEINERE MENGEN KOCHEN UND SERVIEREN



Resten abpacken und am nächsten Tag mitnehmen. Wenn die Portion im Restaurant zu gross war, einpacken lassen und am Tag danach nochmals geniessen. Mit leckeren Kräutern frisieren. Mmmh!

5 - HALTBARKEITSDATUM



Nur wenn das Lebensmittel das Datum von „zu verbrauchen bis“ überschritten hat, solltest du es nicht mehr essen oder trinken. Wenn das Datum von „Mindestens haltbar bis“ ein paar Tage überschritten ist, dann vertraue auf deine Sinne – in den meisten Fällen ist es immer noch geniessbar.

6 - KREATIVITÄT IN DER KÜCHE



Resten wiederverwerten und überreife Früchte z.B. in einen leckeren Smoothie verwandeln oder vorübergehend in Stücke geschnitten im Gefrierfach lagern und später verarbeiten.