



Praktische
Tipps rund
um Einkauf,
Lagerung
und Verzehr.



Qualität länger genießen.

So hab ich mehr
von meinem Einkauf!



MEINE EINKAUFLISTE

- ✓ Brot
- ✓ Salat
- ✓ Tomaten
- ✓ Butter
- ✓ Milch
- ✓ Wurst
- ✓ Käse
- ✓ Fleisch

Wer seinen Einkauf plant, hat immer parat, was gebraucht wird und vermeidet ein "zu viel des Guten". ✓

**Was hab ich noch, was brauch ich frisch?
Auf meinem Einkaufszettel steht's drauf!**

»» **Übrigens:** Regionales, saisonales Obst und Gemüse wird ausgereift geerntet und hat deshalb einen hohen Vitamingehalt.

So hab ich mehr von meinem Einkauf!

Genuss beginnt beim Einkaufen

Die Tiroler Lebensmittelgeschäfte bieten eine breite Auswahl bester Qualitätsprodukte an. Wer im Vorhinein überlegt, was daheim auf den Tisch kommen soll, hat mehr vom Einkauf.

- ✓ **Check:** was hab ich noch daheim, was brauch ich frisch.
- ✓ **Check:** was verkoche ich gleich, was soll länger haltbar sein
- ✓ Einkaufszettel schreiben
- ✓ nicht hungrig einkaufen
- ✓ auf richtige Portionsgrößen achten
- ✓ unverpackte Lebensmittel lassen sich leichter portionieren und schonen die Umwelt
- ✓ regional und saisonal kaufen

Qualität
länger
genießen.

Eine Initiative der





Richtig
gelagert
bleiben
Lebensmittel
länger frisch
und haltbar!

Auch Lebensmittel haben ihre Lieblingsplätze.

» **Übrigens:** Fleisch, Wurst und Fisch mögen das unterste Kühltischfach am liebsten.

So hab ich mehr von meinem Einkauf!

Auf die richtige Nachbarschaft kommt's an


Gute Zäune machen gute Nachbarn. Das gilt auch für Obst und Gemüse. Und im Kühlschrank sollte eine strikte Hierarchie herrschen. Wissen Sie Bescheid?

- ✓ Obst und Gemüse getrennt voneinander lagern
- ✓ heimisches Obst mag es eher kühl, Exoten halten ungekühlt länger
- ✓ Gurken, Paprika, Zucchini, Melanzani und Kürbis am besten kühl oder im Gemüsefach des Kühlschranks lagern
- ✓ Zwiebel, Knoblauch und Kartoffel kühl, trocken und dunkel lagern – aber nicht im Kühlschrank
- ✓ Kühlschrank hat am besten 7°C Durchschnittstemperatur
- ✓ Kühlschrank richtig einräumen
- ✓ **oberstes Fach:** selbst Gekochtes, Eingemachtes, Geräuchertes, Marmelade
- ✓ **mittleres Fach:** Milch und Milchprodukte, Käse, Feinkost, fertig Zubereitetes
- ✓ **unteres Fach:** Fleisch, Wurst, Fisch, Wintergemüse, vegetarischer Fleischersatz
- ✓ **Gemüsefach:** kälteverträgliches Gemüse – getrennt von Obst. Achtung: Tomaten entwickeln ihren Geschmack außerhalb des Kühlschranks besser
- ✓ **Kühlschranktür:** Eier, Butter, Getränke

Qualität
länger
genießen.

Eine Initiative der





Viele
Lebensmittel
sind noch lange
nach Ablauf des
Mindesthaltbar-
keitsdatums
einwandfrei!

**Die Restln von gestern sind die
Zutaten für mein nächstes Festessen.**

»» **Übrigens:** „Mindestens haltbar bis“ heißt
nicht „ab dann wegwerfen“.

So hab ich mehr von meinem Einkauf!

Da geht noch was

Was ist der Unterschied zwischen dem Mindesthaltbarkeitsdatum und dem Verbrauchsdatum? Und was lässt sich aus den „Restln“ zaubern?

- ✓ **Mindesthaltbarkeitsdatum** bedeutet: ungeöffnet und richtig gelagert ist ein Produkt bis dahin auf jeden Fall einwandfrei.
- ✓ **Mindesthaltbarkeitsdatum ist KEIN Wegwerfdatum:** Die meisten Produkte sind auch danach noch zum Verzehr geeignet:
 - +2 Tage: Brot, Gebäck, Frischmilch
 - +21 Tage: Hartkäse, Eier
 - +28 Tage: pflanzliche Öle und Fette
 - bis zu einem Jahr länger: Zucker, Salz, Mehl, Konserven
- ✓ **Verbrauchsdatum:** muss bei leicht Verderblichem wie Fleisch und Fisch eingehalten werden. Auf jeden Fall vor Ablauf des Verbrauchsdatums aufbrauchen
- ✓ **„Restln“** im Kühlschrank zugedeckt aufbewahren und als Zutaten für das nächste Festmahl nutzen: verkochen, einlegen, verbacken, kandieren – oder einfrieren
- ✓ Auch fertige Speisen, Milch- und Molkereiprodukte, Obst, Gemüse, sogar aufgeschlagene Eier lassen sich einfrieren und bleiben lange haltbar.

Qualität
länger
genießen.

Eine Initiative der



www.qualitaetlaengergenießen.tirol



Medieninhaber: WK Tirol, Landesgremium des Tiroler Lebensmittelhandels, Wilhelm-Greil-Straße 7, 6020 Innsbruck · *Satz/Layout:* BRANDMEDIA KG, Innsbruck.

Trotz sorgfältiger Prüfung sämtlicher Inhalte in dieser Broschüre sind Fehler nicht auszuschließen und die Richtigkeit des Inhalts daher ohne Gewähr. Eine Haftung der Autoren bzw. des Medieninhabers und Herausgebers ist ausgeschlossen.