

Zu Tisch: gesund, nachhaltig und preiswert

**T!pp**

## Einkaufszettel schreiben

### Vertraue auf einen treuen Begleiter!

Kaufe nur, was Du wirklich benötigst. Mit passender App oder – ganz „old school“ – mit **Einkaufszettel** schützt Du Dich vor unnötigen Spontankäufen!



Zu Tisch: gesund, nachhaltig und preiswert

**T!pp**

## Saisonal und regional einkaufen

Geht tierisch leicht!

**Saisonale Produkte aus der Region** unterstützen die heimische Landwirtschaft und sind meist besser für Umwelt und Geldbeutel. Welches Obst und Gemüse tatsächlich Saison hat, sagt Dir unser **Saisonkalender**.

Zu Tisch: gesund, nachhaltig und preiswert

## Nicht Äpfel mit Birnen vergleichen!

### **Häufig sind Sonderangebote gar keine Schnäppchen!**

Vergleiche den Preis pro Kilogramm oder Liter, 100 g oder 100 ml. Ohnehin sind Großpackungen nur dann von Vorteil, wenn der Inhalt wirklich vollständig verbraucht wird – und Reste nicht regelmäßig ungenutzt in der Tonne landen.

Foto: © Tatjana Balzer - stock.adobe.com



Zu Tisch: gesund, nachhaltig und preiswert

**T!pp**

# Frisch kochen

## Entdecke die Liebe Deines Lebens!



**Kochen macht Spaß**, ist kreativ und bringt Farbe, Vielfalt und Geschmack auf den Teller. Wage das Abenteuer und entdecke Deine Liebe zur Frische! Das geht preisbewusst, ist gesund und nachhaltig.

Zu Tisch: gesund, nachhaltig und preiswert

**T!pp**

## Reste lecker selbst verwerten

### Wenn nicht alles für die Katz sein soll!

Trockenes Brot, schlappes Gemüse oder Pasta-Reste? Daraus werden im Handumdrehen „Armer Ritter“, ein bunter Eintopf oder ein leckerer Nudelauflauf. Lass Dich in der Küche kreativ herausfordern und werde Reste-Retter! Das spart wertvolle Ressourcen, hilft der Umwelt und füttert Dein Sparschwein. Tolle Ideen liefert unsere App **Zu gut für die Tonne!**



Zu Tisch: gesund, nachhaltig und preiswert

**T!pp**

## Vorräte richtig lagern und haltbar machen

Du musst nicht  
alles auf den  
Kopf stellen!



Wer keine Lust auf verdorbene Lebensmittel hat, sollte sie richtig lagern: **Neue Vorräte immer nach hinten ins Regal** stellen und erst ältere Ware verbrauchen. Auch im Kühlschrank kommt es auf den richtigen Platz an. Und wenn Du mal zu viel gekauft hast: Frische Produkte lassen sich einfrieren, einkochen, fermentieren oder trocknen – probier's doch mal aus!