

# Deine TOP 6 fürs Einkaufen und Essen

gesund, nachhaltig und preiswert



# 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!



Foto: © javier brosch - stock.adobe.com

# 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**.

Foto: © Petrova-Apostolova - stock.adobe.com



[www.bzfe.de/6-tipps](http://www.bzfe.de/6-tipps)

# Preise checken

## 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



# Frisch kochen

Entdecke die Liebe  
Deines Lebens!



Foto: © Alexander Rath - stock.adobe.com

**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.

[www.bzfe.de/6-tipps](http://www.bzfe.de/6-tipps)

# 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!**

Foto: © DoraZett - stock.adobe.com



# Vorräte richtig lagern und haltbar machen

Foto: © SergeyNovikov - stock.adobe.com

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!

[www.bzfe.de/6-tipps](http://www.bzfe.de/6-tipps)

# Wegwerfen ist keine Lösung!



**[www.bzfe/E-Tipps](http://www.bzfe/E-Tipps)**  
Finde viele Anregungen für mehr  
Nachhaltigkeit auf Deinem Teller!

© svewa - stock.adobe.com

Impressum  
**0667/2023**



Bundesanstalt für  
Landwirtschaft und Ernährung

**Herausgeberin:**

Bundesanstalt für Landwirtschaft und  
Ernährung (BLE)

**Präsidentin:** Dr. Margareta Büning-Fesel  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn  
Telefon: 0228 / 68 45 - 0, [www.ble.de](http://www.ble.de)

**Redaktion:** Dr. Lars Winterberg, BLE

**Gestaltung:** Michael Ebersoll, BLE

**Titelbild:** © nuclear\_lily - stock.adobe.com

**Text:** Melanie Kirk-Mechtel

**Druck:** Kunst- und Werbedruck GmbH & Co KG  
Hinterm Schloss 11, 32549 Bad Oeynhausen  
Erstauflage 2022

Nachdruck und Vervielfältigung – auch  
auszugsweise – sowie Weitergabe mit  
Zusätzen, Aufdrucken oder Aufklebern nur  
mit Zustimmung der BLE gestattet.

© BLE 2023