

EINKAUFEN SCHRITT FÜR SCHRITT:

1. Die

2. der

3. HEIMBRINGEN

* VERRÄUMEN UND LAGERN *

Räumen Sie gekühlte und tiefgekühlte Ware gleich nach dem Heimkommen in den Kühlschrank respektive das Kühlfach oder den Tiefkühler, um die sogenannte Kühlkette nicht länger als nötig zu unterbrechen. Da herkömmliche Kühlschränke unterschiedliche Temperaturzonen besitzen und verschiedene Nahrungsmittel unterschiedlich stark gekühlt werden müssen, sollte der Kühlschrank mit System gefüllt werden:

* Oberstes Fach: Käse, Geräuchertes, Speiseresten *

* Mittleres Fach: Milch und Milchprodukte *

* Unteres Fach: Fleisch(waren), Wurst, Fisch *

* Gemüsefach: kälteunempfindliche Früchte und Gemüse *

* Türe: Eier, Butter, Saucen, Konfitüre, Getränke *

Mit den restlichen Produkten können Sie sich mehr Zeit lassen. Verräumen Sie sie bei Gelegenheit an einen lichtgeschützten, trockenen und nicht zu warmen Ort.



DAS MERKE ICH MIR!

- >> Ich kaufe mit wiederverwendbaren Taschen ein und reduziere Verpackungsabfall möglichst weitgehend.
- >> Gekühlte und tiefgekühlte Waren werden gleich nach dem Heimkommen «mit System» in den Kühlschrank eingeräumt.
- >> Ich lagere Gemüse und Früchte richtig.

Frische Gemüse und Früchte

Den Nährstoffen und dem Geschmack zuliebe lohnt es sich, Gemüse und Früchte nicht auf Vorrat, sondern mehrmals wöchentlich frisch, saisongerecht und ausgereift einzukaufen. Einige Sorten können Sie hingegen unreif einkaufen und zu Hause nachreifen lassen.

Nachreifende Sorten:

Avocados, Tomaten, Äpfel, Birnen, Aprikosen, Pfirsiche, Pflaumen, Bananen, Kiwis, Feigen, Heidelbeeren.

Beachten Sie ausserdem, dass gewisse Früchte und Gemüse besser bei Raumtemperatur als im Kühlschrank gelagert werden.

Kälteempfindliche Sorten:

Gurken, Zucchini, Tomaten, Peperoni, Auberginen, Bohnen, Kartoffeln, Mangos, Papayas, Ananas, Bananen, unreife Melonen, Orangen, Mandarinen, Grapefruits, Zitronen.

Haben Sie gewusst, dass ...

... in der Schweiz fast 80% aller PET-Flaschen und 95% aller Glasbehälter recycelt werden? (Quellen: PET Recycling Schweiz, 2009, Vetro Recycling AG, 2008)

... die in der Schweiz erhältlichen frischen Gemüse und Früchte nur zu 64% resp. 31% aus inländischer Produktion stammen? (Quelle: Schweizerischer Bauernverband, 2008)

... frischer Kopfsalat pro Tag rund 10% Vitamin C verliert? (Quelle: aid, 2004)

... Kühlschränke erst ab 1950 den Einzug in die Schweizer Haushalte fanden? (Quelle: Historisches Lexikon der Schweiz, 2008)

Verpackungen & Einkaufstaschen

Verpackungen schützen Lebensmittel vor Schmutz, Beschädigung und Verderb. Sie tragen jedoch auch zu unserem wachsenden Abfallberg bei und belasten die Umwelt. Wählen Sie deshalb wenn möglich Produkte in recycelbaren oder biologisch abbaubaren Verpackungen, kaufen Sie frische Lebensmittel im Offenverkauf und transportieren Sie Ihre Einkäufe in wiederverwendbaren Taschen oder Papiersäcken nach Hause. Für gekühlte und tiefgekühlte Produkte lohnt es sich, eine Isoliertasche zu verwenden, wenn die Aussentemperaturen sehr hoch sind und/oder Ihr Heimweg längere Zeit in Anspruch nimmt.



isometrics/lettering: truo bern