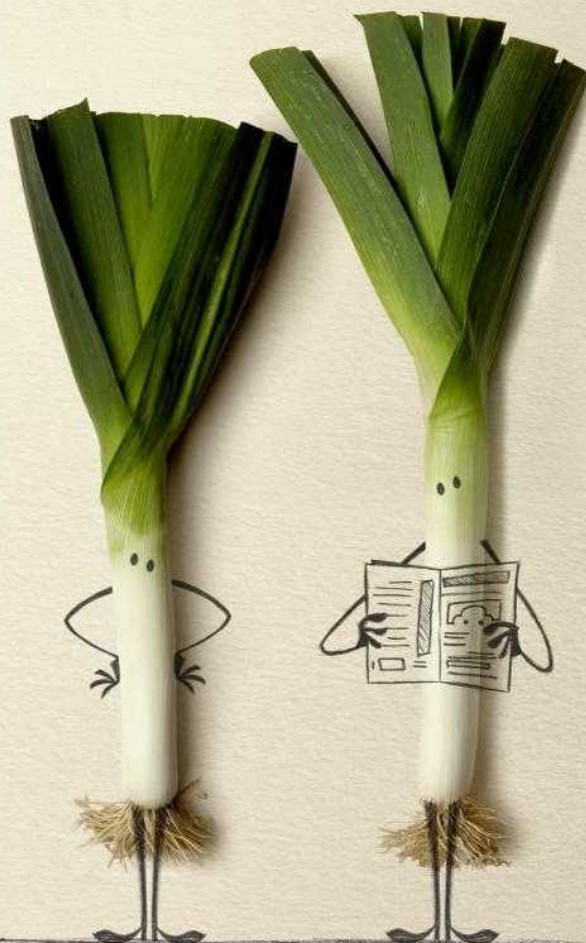


Schlaukopf
versus Strohkopf:
Tipps und Tricks

GEGEN
LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG!





ZAHLEN, DIE BÄNDE SPRECHEN:

1,3 Milliarden Tonnen

Lebensmittel werden jedes Jahr weltweit weggeworfen (Quelle FAO).

25 %

oder, anders ausgedrückt, ein Viertel aller weltweit erzeugten Lebensmittel werden verschwendet.

1,4 Milliarden €

gehen jährlich in der Wallonie verloren, weil Lebensmittel im Müll landen.

502 kg

Abfall erzeugte 2013 im Schnitt jeder Einwohner im INTRADEL-Zuständigkeitsgebiet, das heißt 1,4 kg pro Tag.

250 €

zahlen wir im Schnitt pro Jahr und pro Person allein an Produktverpackungen!

13,44 Milliarden Tonnen

CO₂ werden jährlich durch Lebensmitteltransporte ausgestoßen.

-18 °C

muss eine Gefriertruhe oder ein Gefrierschrank mindestens erreichen, um Lebensmittel dauerhaft zu kühlen.

GEGEN LEBENSMITTEL- VERSCHWENDUNG!

Unglaublich, aber wahr: Ein Viertel aller Lebensmittel, die jährlich in der Welt erzeugt werden, landen unverzehrt im Müll!

Eine große Herausforderung

Lebensmittelverschwendung ist typisch für unsere Konsumgesellschaft und im Augenblick eine der größten Herausforderungen überhaupt. Schließlich geht es hierbei nicht nur um unsere Kaufkraft oder das Abfallmanagement, sondern auch um soziale Ungerechtigkeit und Klimawandel.

Eine ganze Reihe negativer Folgen

Die nachteiligen Auswirkungen der Lebensmittelverschwendung treffen sowohl die Haushalte (unnötige Ausgaben) und die Bevölkerung insgesamt (Verarbeitung wahrer Abfallberge, Bewältigung steigender Kosten) als auch die Umwelt (unnötige Ressourcenausbeutung und Verschmutzung).

Erneuter Respekt vor Nahrung

Um dieser Verschwendung Einhalt zu gebieten, müssen wir wieder lernen, die Nahrung und auch die Menschen zu respektieren, die sie erzeugen. Darüber hinaus müssen wir die Freude an guter und gesunder Ernährung wiederentdecken, auch an der Kochkunst. Wir müssen auf eine bessere Aufbewahrung der Lebensmittel achten, sparsamer mit Mengen umgehen und Reste möglichst verwerten, statt wegzuerwerfen.

INHALT

Gewohnheiten ändern	4
Einkäufe planen	5
Auf kurze Transportwege achten	6
Lebensmittel richtig aufbewahren	8 – 9
Tiefkühlen: gewusst wie!	10
Die richtigen Mengen zubereiten	11
Reste verwerten - köstlich!	12 – 13
Küchenabfälle kompostieren	15



GEWOHNHEITEN ÄNDERN

Lebensmittelverschwendung können wir nur beenden, wenn wir unser eigenes Konsumverhalten ändern. Wir, die Verbraucher, sind es nämlich, die am meisten verschwenden. Sogar deutlich mehr als die Supermärkte oder die Industrie.

Zeit zum Handeln also. Wir selbst haben es in Händen, unsere Kaufkraft zu steigern und die Umwelt zu schützen!

Neuerliche Studien zeigen deutlich, dass bestimmte Lebensmittel häufiger als andere weggeworfen werden, weil sie angebrochen oder abgelaufen sind.

- Brot, Gebäck, Kekse, Obst und Gemüse sind die Lebensmittel, die am häufigsten im Müll landen, weil sie **angebrochen** sind.
- Frisches Obst und Gemüse sowie Fleisch und Milchprodukte sind die Lebensmittel, die am häufigsten weggeworfen werden, weil sie **abgelaufen** sind.

Von den weggeworfenen Lebensmitteln sind:

- **50 %** angebrochene Produkte,
- **25 %** abgelaufene Produkte,
- **25 %** Essensreste nach Zubereitung.



Seite 4

7 GRÜNDE FÜR LEbensMITTELVERSCHWENDUNG:

1. Zu viel eingekauft.
2. Sachen gekauft, die kaum gegessen werden.
3. Impulsiv eingekauft.
4. Lebensmittel in Küchenschrank, Kühlschrank oder Kühltruhe vergessen.
5. Zu große Portionen auf dem Teller.
6. Ein Gericht gewählt, das nicht schmeckt.
7. Zubereitung misslungen.

Vergessen wir nicht, dass die Speisen schon vorher, bevor sie auf unserem Teller landen, eine ganze Produktionskette durchlaufen haben, die Energie, Wasser, Düngemittel und Pestizide verbraucht und jede Menge Abfall verursacht.

EINKÄUFE PLANEN

VOR DEM EINKAUF

Damit keine Lebensmittel verschwendet werden, müssen wir unseren Einkauf gut vorbereiten, bevor wir überhaupt das Geschäft betreten.

- Schauen Sie erst im Kühlschrank und in den Küchenschränken nach, was noch alles übrig ist. Hierbei sollten Sie auch gleich diejenigen Sachen, die als erste aufgebraucht werden müssen, gut sichtbar nach vorne schieben.
- Zusammen in der Familie stellen Sie den Menüplan für die ganze Woche auf und verarbeiten hierbei möglichst die Sachen, die Sie noch im Haus haben. Dadurch, dass alle mitplanen, wird auch weniger verschwendet, denn was man sich gewünscht hat, muss auch gegessen werden. Ohne Wenn und Aber.
- Stellen Sie anschließend die Einkaufsliste auf und geben Sie die genauen Mengen an, die Sie brauchen (siehe Seite 11).

WÄHREND DES EINKAUFES

Stürzen Sie sich im Geschäft nicht kauflustig auf die Regale, sondern halten Sie sich genau an Ihre Einkaufsliste. Lassen Sie sich vor allem nicht durch Werbung und Marketing hinters Licht führen.

- Überprüfen Sie das Etikett und Haltbarkeitsdatum, bevor Sie einen Artikel in den Einkaufswagen legen (siehe Seite 6).
- Stellen Sie sicher, dass die Verpackung nicht beschädigt ist.
- Kaufen Sie nur die Mengen, die Ihr Haushalt auch wirklich braucht. Achten Sie dabei auf Ihre Essgewohnheiten! Große Mengen zu reduzierten Preisen sind letzten Endes nicht immer von Vorteil, sondern landen oft teilweise im Müll.
- Unterbrechen Sie in keinem Fall die Kühlkette. Kaufen Sie gekühlte oder tiefgekühlte Lebensmittel deshalb an letzter Stelle und nehmen Sie immer Kühl Taschen für den Transport mit. Aufgetaute Lebensmittel dürfen Sie nicht wieder einfrieren. Aufgetautes sollte daher möglichst schnell aufgebraucht oder aber weggeworfen werden.

le Tipps und Tricks

Gehen Sie niemals einkaufen, wenn Sie hungrig sind. So vermeiden Sie Impulskäufe und unnützes Umherlaufen im Geschäft. Ein leerer Magen ist kein guter Kaufberater, denn er lässt sie unnötig viel Fettes und Süßes kaufen.

AUF KURZE TRANSPORTWEGE ACHTEN

Bestimmte Lebensmittel (Obst, Gemüse, Fleisch, Milchprodukte ...) können Sie auch direkt beim Erzeuger in Ihrer Nähe kaufen (am Hof, am Verkaufsmobil, bei einer Genossenschaft ...).

Dort gibt es Saisongemüse oft deutlich preisgünstiger, und Sie können direkt mit dem Erzeuger sprechen. Diese frischen und meist gesunden Produkte (aus biologischem oder nachhaltigem Anbau) halten sich länger und sind zudem reicher an Nährstoffen (Vitaminen, Spurenelementen ...).

Auch für die Wirtschaft und Umwelt in Ihrer Umgebung hat dies zahlreiche Vorteile: Die Landwirtschaftsbetriebe werden nachhaltiger, es kommen weniger Pflanzenschutzmittel zum Einsatz, es wird weniger Energie verbraucht (wegen der kürzeren Transportwege der Produkte), weniger Verpackungen sind nötig (die Ware ist nicht vorverpackt), alte Gemüse- und Obstsorten sind wieder im Angebot ...



MINDESTHALTBARKEITS- UND VERBRAUCHSDATUM

Der Hinweis „**Mindestens haltbar bis ...**“ sagt, bis wann ein Lebensmittel verkauft werden darf oder am besten zu gebrauchen ist. Selbst nach Ablauf dieses Datums ist der Verzehr des Produkts unbedenklich für die Gesundheit, aber gewisse Eigenschaften, wie Geschmack, Farbe oder Konsistenz, könnten sich verändern.

Der Hinweis „**Zu verbrauchen bis ...**“ gibt hingegen das Datum an, ab dem ein verderbliches Lebensmittel aus mikrobiologischen Gründen nicht mehr gebraucht werden darf. Nach Ablauf dieses Datums stellt der Verzehr des Produkts eine Gesundheitsgefahr dar.

SAISONALES OBST UND GEMÜSE KAUFEN

Warum sollte man besser Obst und Gemüse der Saison kaufen? Hierfür gibt es mehrere Gründe: Frisches Obst und Gemüse ist geschmackvoller, aromatischer, vitaminhaltiger und in der Regel preisgünstiger. Wenn das Obst und Gemüse in der Nähe der Verkaufsstelle und im Freien erzeugt wird, sind auch die Umweltauswirkungen geringer. Obst und Gemüse, das in beheizten Treibhäusern gezüchtet oder am anderen Ende der Welt angebaut wird, verbraucht Unmengen Energie, bis es auf unserem Teller landet.



FRÜHLING



SOMMER



HERBST



WINTER



LEBENSMITTEL RICHTIG AUFBEWAHREN

Wer Lebensmittel richtig aufbewahrt, verschwendet weniger. Außerdem hat das Essen somit mehr Geschmack und eine frischere Konsistenz. Bei falscher Aufbewahrung sind manche Lebensmittel innerhalb kurzer Zeit kaum noch genießbar und müssen weggeworfen werden.

Ein paar Faustregeln

- Gut haltbare Lebensmittel trocken und vor Licht geschützt aufbewahren.
- Alle leicht verderblichen Lebensmittel so schnell wie möglich kühl stellen.
- Auf das Verbrauchsdatum achten und die zuerst aufzubrauchenden Lebensmittel jeweils nach vorne schieben oder zuoberst stellen.
- Reste im Kühlschrank aufbewahren (in einem geschlossenen Behälter) und vor dem Verzehr wärmen.
- Im Kühlschrank niemals Lebensmittel in offenen Konservendosen aufbewahren.

Obst und Gemüse

Damit die Vitamine nicht verloren gehen, sollte Obst und Gemüse nicht länger als 2 oder 3 Tage bei Raumtemperatur aufbewahrt werden.

Stellen Sie es eher an einen kühlen, trockenen und dunklen Ort (Keller) oder in den Gemüsekasten im Kühlschrank (außer Bananen). Noch länger hält sich Obst und Gemüse, wenn Sie es getrennt in eine Papier- oder perforierte Plastiktüte einpacken.

Fleisch

In der Originalverpackung hält sich Fleisch 3 bis 4 Tage im Kühlschrank. Hackfleisch hingegen muss noch am Kaufdatum zubereitet werden.

Tipps und Tricks

Kekse bleiben länger frisch und knusprig, wenn man sie in einer gut geschlossenen Metalldose aufbewahrt. Damit **Kartoffeln** nicht keimen, sollte man einige Äpfel zu den Kartoffeln in die Kiste legen.

Eigelb lässt sich (bis höchstens 2 oder 3 Tage) im Kühlschrank in einer kleinen Schüssel mit kaltem Wasser frisch halten.

Damit **Brot** weich bleibt, kann man einen halben Apfel in den Brotkasten legen.



*Und so sieht
mein Prinzessinnenkleid
im Winter aus.*



KÜHLSCHRANK: 4 TEMPERATURZONEN, DIE ES ZU BEACHTEN GILT

Sofern Sie keinen Kühlschrank mit Umluftkühlung besitzen, herrschen im Innern verschiedene Temperaturzonen. Deshalb ist es wichtig, jedes Lebensmittel in den richtigen Temperaturbereich zu stellen.



Null-Grad-Zone: 0 bis 3 °C

Oberes Fach: angebrochene Milchprodukte, Frisch- oder Rohmilchkäse, Fleisch und Fisch in rohem Zustand, Aufschnitt, frisch gepresster Fruchtsaft, aufzutauende Lebensmittel, zubereitete Gerichte, Krebstiere.



Kühlzone: 4 bis 6 °C

Mittleres Fach: Fleisch und Fisch in gegartem Zustand, gegartes Obst und Gemüse, Gebäck, Soßen, Hart- und Halbweichkäse, Joghurt, Sahne ...



Gemüsefach (auch Kellerzone genannt): 6 bis 8 °C

Unteres Fach: frisches Obst und Gemüse, reifender Käse. Wenn der Kühlschrank 2 Gemüsefächer hat, sollten Sie das Gemüse auf der einen und das Obst auf der anderen Seite aufbewahren.



Kühlschrankschranktür (ebenfalls Kellerzone): 6 bis 8 °C

Tür: Eier, Butter, Konfitüre, Gewürze (Gewürzgurken), Getränke (Fruchtsaft, Wasser, Soft-Drinks), Vinaigrette, Mayonnaise, Ketchup, Senf ...

Ganz wichtig: Hygiene!

- Reinigen Sie Ihren Kühlschrank regelmäßig mit umweltschonenden Produkten.
- Leeren Sie ihn regelmäßig, damit (vergessene) Lebensmittel zum Vorschein kommen, die vielleicht schon verdorben sind. Ihre Mikroben können sich auf die anderen Lebensmittel übertragen.
- Vermeiden Sie Kreuzkontaminationen, indem Sie anfällige Lebensmittel wie Fleisch in luftdichten Verpackungen aufbewahren.

TIEFKÜHLEN: GEWUSST WIE!

Mit TK-Produkten und -Gerichten kann man in der Küche Zeit sparen und Lebensmittelverschwendung vermeiden.

Bei Tiefkühltemperaturen bleiben die Nährstoffe, der Geschmack und teilweise auch die Konsistenz besser erhalten. Fast alle Lebensmittel* lassen sich tiefkühlen: Obst, Gemüse, Gartenkräuter, Fleisch, Fisch, Hartkäse, Brot, Gebäck, selbst zubereitete Gerichte ...

4 Sterne (****)

Nur ein Tiefkühlschrank oder eine Tiefkühltruhe mit 4 Sternen (kann eine Temperatur von -18 °C halten und besitzt eine Auftaufunktion) eignet sich zum Einfrieren von Lebensmitteln. Am besten friert man in kleineren Mengen ein, damit das Auftauen schneller verläuft und das bakteriologische Risiko reduziert ist.

Unterschied zwischen Tiefkühlfach und Tiefkühlschrank/ Tiefkühltruhe

Das Tiefkühlfach ist nicht für das Einfrieren von Lebensmitteln gedacht, weil es nicht tiefer als -12 °C kühlen kann. Die Haltbarkeit der Lebensmittel im Tiefkühlfach ist also deutlich kürzer und hängt von der Anzahl Sterne auf Ihrem Kühlschrank ab:
1 Stern (*): 1 bis 2 Wochen,
2 Sterne (**): 2 Monate.

BLUMENKOHLE 6 Monate in Sträußchen	ERBSEN 12 Monate in Sträußchen	BOHNEN 12 Monate in Sträußchen	AUBERGINEN 12 Monate püriert	SPINAT 12 Monate püriert
KÜRBIS 6 Monate in Sträußchen	BROKKOLI 12 Monate in Sträußchen	ZUCCHINI 12 Monate in Sträußchen	MÖRREN 8 Monate in Sträußchen	TOMATEN 12 Monate püriert
KIRSCHEN 6 Monate halbiert	ERDBEEREN 6 Monate halbiert	HIMBEEREN 6 Monate halbiert	APRIKOSEN 6 Monate halbiert	PFLAUMEN 6 Monate halbiert
MUHN 6-9 Monate in Sträußchen	SCHWEIN 3-6 Monate in Sträußchen	LAMM 3-6 Monate in Sträußchen	RIND 3-6 Monate in Sträußchen	FISCH 3-4 Monate in Sträußchen

((in Stücken in Sträußchen püriert
 ??? blanchiert - gegart --- ausgebreitet 0 halbiert

* Einige Lebensmittel oder Zubereitungen vertragen keine Tiefkühltemperaturen, so beispielsweise Mayonnaise, fertig Frittiertes, Frisch- und Weichkäse, Konditorcreme und Cremedekorationen, stark wasserhaltiges Obst und Gemüse (Melone, Tomaten, Kopfsalat, ...). Frost zerstört ihre Struktur.

Tipps und Tricks

Beim Einfrieren sollten Sie die einzelnen **Packungen nicht zusammengepresst stapeln**, sondern einen kleinen Freiraum zwischen den Packungen lassen.

Wenn Sie Lebensmittel einfrieren, sollten Sie **Gefrierbeutel** oder vorzugsweise **Mehrwegdosen** benutzen.

Notieren Sie das Einfrierdatum und den Inhalt auf der Verpackung.

Das Verkaufspapier aus der Metzgerei oder vom Fischhändler sowie Polystyrol- und Kartonschalen **eignen sich nicht zum Einfrieren**.

Frieren Sie niemals aufgetaute Produkte erneut ein, es sei denn, sie wurden in der Zwischenzeit gegart.

DIE RICHTIGEN MENGEN ZUBEREITEN

Um keine Nahrung zu verschwenden, sollten nur die wirklich benötigten Mengen zubereitet werden. Viele Reste, die man danach vorsorglich in den Kühlschrank stellt, landen erfahrungsgemäß doch oft im Müll.

Die nachstehenden Mengenangaben sind Durchschnittswerte für 1 Person mit normalem Appetit bei einer normalen Tagesmahlzeit.

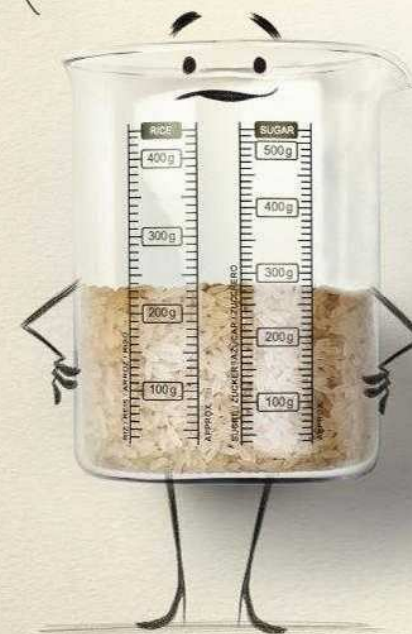
NUDELN	40 bis 50 g als Beilage, 80 bis 100 g als Hauptgericht
REIS	60 bis 70 g Reis, d. h. 1/2 Kaffeetasche
GETREIDE (Grieß, Bulgur, Weizen, Polenta usw.)	60 g
KARTOFFELN	2 große (ca. 240 g)
ROHKOST	80 bis 100 g
GEMÜSE	250 bis 300 g
HÜLSENFRÜCHTE (Linsen, Bohnen, Kichererbsen usw.)	80 g
EIER (für ein Omelett oder Spiegelei)	1 bis 2
FISCH	130 bis 170 g (220 bis 260 g mit Abschnitt)
FLEISCH	150 g (200 bis 250 mit Knochen)
KÄSE	30 g

Obst und Gemüse

Ernährungswissenschaftler empfehlen täglich 5 Portionen Obst oder Gemüse, wobei 1 Portion etwa 80 g entspricht.

- Eine Schale Himbeeren ist 2 Portionen Obst gleichzustellen.
- 1/2 Apfel oder 150 ml frisch gepresster Fruchtsaft = 1 Portion.
- Eine Handvoll grüne Bohnen, 10 Kirschtomaten oder 1/2 Zucchini = 1 Portion.

In Sachen Verschwendung ist das Maß bald voll.



Tipps und Tricks

Mit einem Spaghettiportionierer (auch Spaghettimaß genannt) kochen Sie satt genug, ohne dass Reste bleiben. Und so wird's gemacht: Einfach eine Handvoll Spaghetti durch das Loch stecken, das der gewünschten Menge entspricht.

RESTE VERWERTEN - KÖSTLICH!



Sie wissen nicht, was Sie mit den Essensresten machen sollen?

Mit ein bisschen Fantasie wird aus dem Püree vom Vortag, einem Rest Schinken oder Käse, einer Tomate oder ein paar trockenen Scheiben Brot im Handumdrehen ein köstliches, originelles Gericht, das zudem fast nichts kostet.

REZEPT # 1

FOOD-LEFTOVERS-CAKE

Sie kennen es bestimmt: Im Kühlschrank sind mal wieder so viele Essensreste (engl.: „Food Leftovers“), dass Sie kaum die Tür zubekommen. Dann ist es höchste Zeit für einen Cake der besonderen Art. Köstlich und schnell zubereitet.

Zutaten (für 4 Personen):

- 250 g Mehl
- 1 Packung Hefepulver
- 3 Eier
- 10 cl Olivenöl
- 15 cl Milch
- Salz, Pfeffer
- + die Reste aus Ihrem Kühlschrank: Krabbenfleisch, Oliven, Schinken, Ziegenkäse, Weintrauben, Roquefort-Käse ...
- Den Ofen auf 180 °C vorheizen.
- Eier in einer Schüssel kräftig schlagen und die flüssigen Zutaten (Milch und Öl) hinzugeben. Gut verrühren. Mehl und Hefe hinzugeben. Salzen und pfeffern.
- Danach die restlichen Zutaten (nach Wahl) unterheben.
- Geben Sie den Teig in eine gebutterte und mehlbestreute Cake-Form. Etwa 40 Minuten bei 180 °C im Ofen backen. Dann abkühlen lassen, aus der Form nehmen und genießen.

REZEPT #2

ARMER RITTER

Sind die Brotscheiben mal wieder getrocknet? Kein Problem. Ab jetzt wird nichts mehr weggeworfen, sondern Armer Ritter gebacken. Lecker und schnell.

Zutaten (für 4 Personen):

- 8 Scheiben trockenes Brot
- 2 Eier
- 15 cl Milch
- 2 EL Puderzucker
- Butter
- Zwei Eier in einem tiefen Teller mit Milch und Zucker schlagen.
- Die Brotscheiben diagonal in zwei schneiden.
- Die halben Brotscheiben kurz in die Eimasse tunken.
- Auf beiden Seiten je 1 Minute in einer heißen Pfanne backen, in der Sie kurz vorher ein wenig Butter zerlassen haben.
- Leicht mit Zucker bestreuen und servieren.



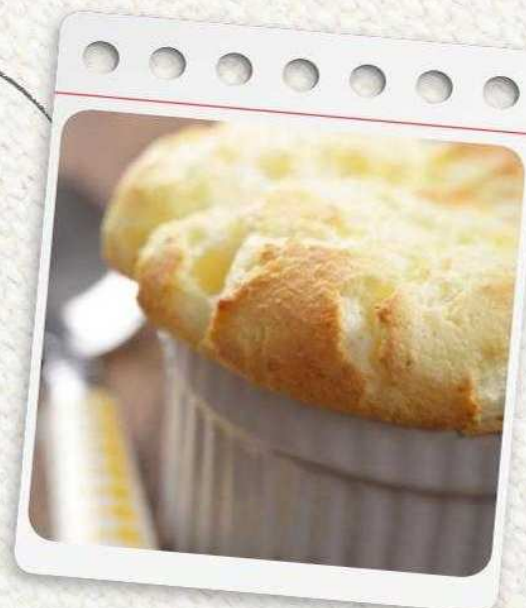
REZEPT #3

PÜREE-SOUFFLÉ

Das nächste Mal werden Sie sich sogar freuen, wenn Püree übrig bleibt. Verblüffen Sie Ihre Freunde mit diesem fluffigen Rezept.

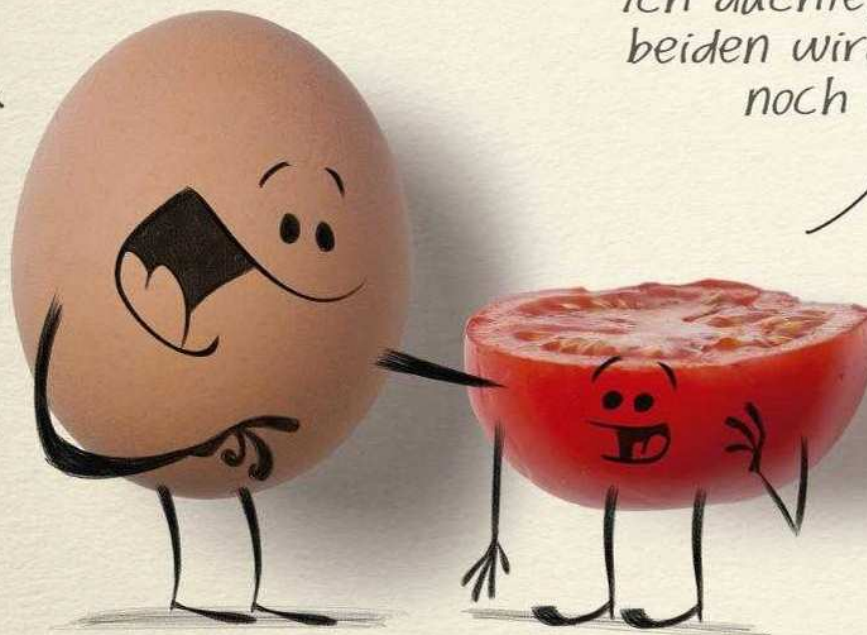
Zutaten (für 2 Personen):

- Ein Rest Püree (1 gehäufter EL pro Person)
- 3 Eier
- 1 EL Gartenkräuter (Petersilie, Kerbel ...)
- 50 g geriebener Käse
- Salz und Pfeffer
- Den Ofen auf 180 °C vorheizen und 4 Auflaufförmchen mit Butter einreiben.
- Eiklar vom Eigelb trennen und zu festem Eischnee schlagen.
- Die restlichen Zutaten mischen, salzen und pfeffern.
- Den Eischnee vorsichtig unterheben und die Förmchen zu 3/4 füllen.
- 20 Minuten im Ofen backen und die Temperatur für die letzten 10 Minuten auf 200 °C erhöhen.



Wo ist denn deine bessere
Hälfte geblieben?

Ich dachte, aus UNS
beiden wird vielleicht
noch was?



KÜCHENABFÄLLE KOMPOSTIEREN

In einem Haushalt entstehen zwangsläufig organische Abfälle (Schalen, Essensreste, gefaulte Früchte ...). Wenn Sie eine Biotonne haben, wissen Sie ja, was zu tun ist. Einfach hineinwerfen, und INTRADEL sorgt dafür, dass aus diesen Abfällen Kompost und Ökostrom entstehen. Wenn Sie noch keine Biotonne haben, werfen Sie die Küchenabfälle nicht in den Mülleimer, sondern besser in einen Schnellkomposter.

Ihre Abfälle verwandeln sich schon bald (unter Mithilfe von Mikroorganismen) in trockene, nährstoffreiche Biomasse (Kompost), die Sie in Ihrem Garten oder auch in Blumentöpfen als Dünger verwenden können.

WAS LÄSST SICH KOMPOSTIEREN?

- Obst- und Gemüseschalen,
- Kaffeesatz und Teebeutel,
- zerkleinerte Eierschalen,
- zerkleinerte Nussschalen,
- zerkleinerte Schalen von Muscheln und Krebstieren,
- Essensreste und auch Fleischreste (vorher in kleine Stücke schneiden) ...

Dies alles lässt sich relativ leicht kompostieren und verwerten. Wenn Sie einen Schnellkomposter benutzen, sollten Sie die neuen Abfälle jeweils mit ein wenig frischem Kompost oder trockenen Gartenabfällen (welches Laub, Stroh ...) abdecken, damit keine Nagetiere angelockt werden und es nicht zu einer Fliegenplage kommt.

Näheres über die verschiedenen Kompostierungstechniken erfahren Sie in der Informationsschrift „Kompostierung zuhause“, die Sie telefonisch unter 04/240 74 74 anfordern können oder ganz einfach auf www.intradel.be herunterladen.



* Überlegt einkaufen

* Lebensmittel und Essensreste richtig aufbewahren

* Reste verwerten

* Tipps und Tricks befolgen

* Hinweise zur Hygiene beachten

In Sachen Lebensmittelverschwendung ist das Maß bald voll.

Nähere Infos erhalten Sie auf Anfrage bei INTRADEL
unter 04 240 74 74 oder auf www.intradel.be

Intradel
www.intradel.be

Verantwortl. Hrsg.: Dipl.-Ing. Luc Jone • Generaldirektor • Port de Herstal Pre-Midi • B-1020 Herstal • Auf Recyclingpapier gedruckt.

- * Überlegt einkaufen
- * Lebensmittel und Essensreste richtig aufbewahren
- * Reste verwerten
- * Tipps und Tricks befolgen
- * Hinweise zur Hygiene beachten
- In Sachen Lebensmittelverschwendung ist das Maß bald voll.*
- 
- Nähere Infos erhalten Sie auf Anfrage bei INTRADEL
unter 04 240 74 74 oder auf www.intradel.be
- Intradel**
www.intradel.be
- Verantwortl. Hrsg.: Dipl.-Ing. Luc Jone • Generaldirektor • Port de Herstal Pre-Midi • B-1020 Herstal • Auf Recyclingpapier gedruckt.

* Überlegt einkaufen

* Lebensmittel und Essensreste richtig aufbewahren

* Reste verwerten

* Tipps und Tricks befolgen

* Hinweise zur Hygiene beachten

In Sachen Lebensmittelverschwendung ist das Maß bald voll.



Nähere Infos erhalten Sie auf Anfrage bei INTRADEL
unter 04 240 74 74 oder auf www.intradel.be

Intradel
www.intradel.be

Verantwortl. Hrsg.: Dipl.-Ing. Luc Jone • Generaldirektor • Port de Herstal Pre-Midi • B-1020 Herstal • Auf Recyclingpapier gedruckt.



* Überlegt einkaufen

* Lebensmittel und Essensreste richtig aufbewahren

* Reste verwerten

* Tipps und Tricks befolgen

* Hinweise zur Hygiene beachten

In Sachen Lebensmittelverschwendung ist das Maß bald voll.



Nähere Infos erhalten Sie auf Anfrage bei INTRADEL
unter 04 240 74 74 oder auf www.intradel.be

Intradel
www.intradel.be

Verantwortl. Hrsg.: Dipl.-Ing. Luc Jone • Generaldirektor • Port de Herstal Pre-Midi • B-1020 Herstal • Auf Recyclingpapier gedruckt.

