



# Weniger wegwerfen ist möglich!

## INFOBLATT 2: RESTE

### Gut abkühlen, richtig aufbewahren

Reste können Sie am folgenden Tag für eine weitere Mahlzeit verwenden, so sparen Sie Zeit und Energie. Einige Grundregeln erleichtern Ihnen den Umgang mit Resten und ermöglichen es Ihnen, diese Lebensmittel noch vollständig zu nutzen:

#### Aufbewahren

Bewahren Sie die Reste in verschlossenen Behältern, in mit Folie bedeckten Tellern oder sonst gut verpackt auf. Durchsichtige Behälter erleichtern es Ihnen, den Überblick zu bewahren.

Falls Sie Reste zur Arbeit oder Schule mitnehmen möchten, verpacken Sie die benötigte Portion in einem gut verschlossenen Behälter, den Sie – falls erwünscht – in die Mikrowelle stellen können. In einer amerikanischen Lunchbox oder einem japanischen Bento können Sie dank abgetrennten Fächern mehrere Speisen in einer Box mitnehmen.

#### Abkühlen

Kühlen Sie die Reste schnell ab, damit die für Bakterien ideale Temperatur zwischen 20 und 40 Grad nicht lange andauert. Bei dieser Temperatur verdoppeln sich Bakterien alle 20 Minuten.

Stellen Sie den gut verschlossenen Behälter in kaltes Wasser, um warme Speisen so rasch wie möglich abzukühlen.

Beträgt die Temperatur im Winter weniger als 4 Grad, können Sie die Reste auf dem Fenstersims oder Balkon ohne elektrische Energie abkühlen lassen.





# Weniger wegwerfen ist möglich!

## Planen

Wenn Sie Gemüse- oder Kartoffelreste für einen Salat verwenden möchten, begiessen Sie diese während dem Abkühlen mit einer Vinaigrette. Sie werden so geschmackvoller und können am Tag darauf direkt konsumiert werden.

Schneiden Sie Bratenreste in Scheiben, bevor Sie diese in den Kühlschrank stellen. So können Sie am nächsten Tag direkt die Anzahl benötigter Tranchen aufwärmen.

## Kühlen oder gefrieren

Im kältesten Fach des Kühlschranks können Sie abgekühlte Reste während zwei bis drei Tagen aufbewahren.

Gerichte, welche rohe Eier enthalten (Mousses, Tiramisu, Mayonnaise) müssen gekühlt aufbewahrt und innerhalb von 24 Stunden konsumiert werden.

Falls Sie die Reste nicht gleich konsumieren können, schreiben Sie die Portionen an und stellen Sie sie in das Gefrierfach.

## Kochen

Salate, Eintöpfe, Gratins - lassen Sie sich von unseren Rezeptideen auf [www.konsumentenschutz.ch/themen/lebensmittelabfall](http://www.konsumentenschutz.ch/themen/lebensmittelabfall) inspirieren!

Dieses Merkblatt entstand mit der Unterstützung des Bundesamtes für Umwelt BAFU.

