

# DIE ALDI REGEL



## GEGEN LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

### A WIE ABSCHÄTZEN: CLEVER PLANEN UND SPAREN

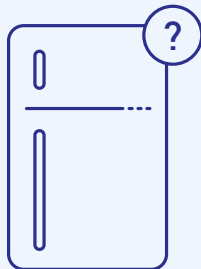
#### Speiseplan

Die Erstellung eines Speiseplans für die nächsten Tage hilft, nur so viel zu kaufen, wie wirklich verbraucht wird.



#### Die Kühlschrankinspektion

Vor dem Einkauf lohnt ein Blick in den Kühlschrank und in die Vorratsschränke. Nur was fehlt, kommt auf die Einkaufsliste.



### L WIE LAGERN: RICHTIG AUFBEWAHRT, LÄNGER FRISCH GENIESSEN

#### Kühlschrank richtig einräumen:



#### UNSERE TIPPS ZUR LAGERUNG

1. Brot nicht luftdicht verpacken. In einem Brotkasten oder in einem Tontopf mit Deckel bleibt es länger frisch!
2. Heimische Sorten wie Äpfel, Kirschen oder Pflaumen kühl aufbewahren. Exotischen Südfrüchten wie Mangos, Bananen oder Zitrusfrüchten ist es im Kühlschrank zu kalt!

### D WIE DATUM BEACHTEN: MINDESTHALTBARKEIT UND CO.

Das MHD bedeutet: „mindestens haltbar bis“ und nicht „sofort verdorben ab“. Daher machen Sie den Test:



+



+



=



Sieht es aus wie immer?

Riecht es wie immer?

Schmeckt es wie immer?

Wenn ja, dann genießen!

### I WIE INSPIRIEREN LASSEN: RESTE KREATIV VERWERTEN

Äpfeln mit unschönen Stellen eine Chance geben und daraus beispielsweise einen Apfelkuchen backen.



Aus Resten können neue Gerichte entstehen – wie eine leckere Bowl.



Rezeptideen gibt es auf [aldi-nord.de/rezepte](https://aldi-nord.de/rezepte)