

LOVE

GEMEINSAM GEGEN FOOD WASTE

HALTBARKEITS-DATUM? → HALT!

> VERTRAUE = DEINEN SINNEN.

SEHEN, RIECHEN, SCHMECKEN, DANN ESSEN.

COOL BLEIBEN

PARMESAN

OK...

IST DAS NOCH GUT?

SCHIMMEL? OH GOTT IM HIMMEL. → KEIN VERZEHR MEHR.

SACHEN EINFRIEREN

ALTE GIPFELI MIT KÄSE ÜBERBACKEN.

RESTE-TAG EINPLANEN

ICH BIN AUCH EIN KOMPOTT

ICH BIN AUCH EIN SMOOTHIE

ICH BIN AUCH EIN TEE.

RESTE ÜBRIG? VIELLEICHT FREUEN SICH MADAME FRIGO ODER MONSIEUR NACHBAR.

FRÜCHTE TROCKNEN.

WIR SIND AUCH CROUTONS.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

GUTE PLANUNG + DAS ESSEN WIEGEN.

WIE VIEL BRAUCHE ICH WIRKLICH!

ORDNUNG HALTEN! HAST DU ALLE TASSEN IM SCHRANK?

KRÄUTER ZUM TROCKNEN AUFHÄNGEN.

ODER IN DER EISWÜRFELFORM EINFRIEREN.

PFLANZEN RE-GROWING.

Z.B.

BANANEN HÄNGEN GERNE RUM.

HOPPLA.

MIAU

NO PROBLEMO!

ÖL KANN FLOCKIG ODER FEST WERDEN. IST UNBEDENKLICH.

ICH BIN AUCH EIN SMOOTHIE

RESTE ÜBRIG? VIELLEICHT FREUEN SICH MADAME FRIGO ODER MONSIEUR NACHBAR.

ICH BIN AUCH EIN TEE.

NACHBAR

SCHOGGI WIRD WEISS? MACH COOKIES ODER EINE HEISSE SCHOGGI DRAUS.

ICH BIN AUCH EINE SUPPE.

KÜHLSCHRANK RICHTIG EINRÄUMEN.

PESTO LAGERST DU AL FRESCO! *

* MIT ÖL BEDECKEN

BAKTERIEN-FALLE! INS GEFÄSS NUR MIT SAUBEREM LÖFFEL.

CHIPS

SALAT-TOPP-ING.

FRÜCHTE EINMACHEN

YES!

YES!

YES!

NO, SORRY.

I ♥ YOU!

LUEG MAL

FRÜCHTE TROCKNEN.

WIR SIND AUCH CROUTONS.

SPARGELN IM WASSERGLAS HALTBAR MACHEN.

AUS SAFT POP-SICLES ZAUBERN.

DANKE.

PARTYNUDEL? RESTE DEN GÄSTEN MITGEBEN.

FIDO HAT DEINE WURST GE-FRESSEN?

RESTE-REZEPTE AUF: *Migusto*

IMMER NOCH BESSER ALS FOOD WASTE.

TIPPS + TRICKS FÜR DEINEN HAUSHALT.

GOODBYE.

CIAO!

HEY!

FOOD

Gemeinsam gegen Food Waste.

38% des Food Waste in der Schweiz entsteht in privaten Haushalten. Das wollen wir ändern – mit diesen Tipps und Tricks. Bist du dabei?



Hoch lebe die Einkaufsliste!

Schau zuerst, was du noch an Vorrat hast, mach eine Menü- und dann eine Einkaufsliste – in der Einkaufs-App oder mit Stift und Papier. Hab in der Menüplanung Mut zur Lücke, damit spontane Essen bei Freunden oder dem Take-away Platz haben.

Und: Nie hungrig einkaufen! Damit dich der Gluscht nicht verführen kann.

Die Waage, deine Freundin

Pro Person gilt: Pasta, trocken – 80 g als Beilage, 125 g als Hauptgericht. Reis, trocken – 40 g als Beilage, 80 g als Hauptgericht.

Nicht übertreiben

Ein zu voller Kühlschrank funktioniert weniger gut. Verpacke Reste in übersichtliche Boxen und Gläser, stell sie abgekühlt hinein.

Obacht in der Fruchtschale!

Äpfel (auch Tomaten) reifen nach der Ernte weiter und geben ein Reifegas ab. Darum sollten ihre Nachbarn in der Schale mit Bedacht gewählt werden. Halt sie von reifen Früchten, Gemüse

und empfindlichen Sorten – etwa Bananen und Auberginen – fern, sie verderben sonst schnell.

Wer wohnt wo im Kühlschrank?

Zuunterst, in der Schublade, fühlen sich Gemüse und Früchte bei etwa 8°C wohl.

Gleich darüber – bei etwa 2°C – liegen Fleisch, Fisch und leicht Verderbliches richtig.

Die nächste Etage mit 5°C ist ideal für frische Milchprodukte.

Zuoberst (8–10°C) sind Käse und Reste einquartiert.

Getränke, Eier, Konfi und Saucen mögen 10–15°C, die finden Sie in der Tür.

Tomaten, Kartoffeln, Kürbis, Zucchini, Auberginen, Bananen und Zitrusfrüchte bevorzugen Zimmertemperatur oder einen kellerähnlichen Ort.

Pasta, Mehl, Nüsse, Dosen, Sirup, Essig und Olivenöl fühlen sich im dunklen Vorratsschrank am wohlsten.

Einmal und nie wieder!

Gefrorenes kein zweites Mal tiefkühlen. Sondern: langsam auftauen im Kühlschrank, danach subito verarbeiten. So haben Keime keine Chance.

Unterschätzte Eiswürfelform

Nicht nur Wasser lässt sich darin tiefkühlen, auch Pestoreste, frische gehackte Kräuter in etwas Öl, verquirlte Eier, Eiweiss, Eigelb, kalter Kaffee, Bouillon. Und: Fruchtsaftwürfel machen sich gut im Drink.



Eiskalte Liebe

Wer hält wie lange im Tiefkühler aus?

- Gemüse und Früchte max. 12 Monate – z.B. überreife Bananen, in Stücken. Sie sorgen im Smoothie oder Bananenbrot für Geschmack.
- Rindfleisch, Kalbfleisch, Lamm, Poulet max. 10 Monate.
- Schweinefleisch, Brot, Käse max. 6 Monate – Käse raffeln, im Beutel einfrieren und über den nächsten Gratin streuen.
- Würste, Speck, Teig max. 4 Monate.
- Hackfleisch, Fisch, Krustentiere, feste Reste wie Pasta max. 3 Monate.
- Reste erst auskühlen lassen, dann einfrieren.

Alle Tassen im Schrank

Wer im Vorrats- und Kühlschrank die Übersicht hat, vergisst selten Lebensmittel. Niemand findet gern schimmigen «Frisch»-Käse im Kühlschrank.

Reste feiern

Küchenstars sind aus Resten entstanden: Pizza, Gratins, Wähen und Eintöpfe schlucken alles, was der Kühlschrank an Resten hergibt.

Zelebriere einen wöchentlichen Resteverwertungstag: Die Rezeptsuche mit Zutaten auf migusto.ch hilft dir dabei.

Partynudel?

Damit die Party nicht über Tage deinen Speiseplan prägt, gib jedem Gast beim Abschied von den Resten mit. Auch die Nachbarn freuen sich bestimmt über ein Stück Torte.

Schön versuppt

Ein Pürierstab oder Standmixer verwandelt Gemüse- und Fruchtreste in Smoothies oder Suppen. So werden matschige Tomaten zu einer feinen Tomatensuppe.

Too Good To Go

Du stehst auf frische Reste? Dann ist «Too Good To Go» die App für dich: Restaurants und Läden bieten überschüssige Lebensmittel an, die du zu einem stark reduzierten Preis kaufen kannst. Auch die Migros ist dabei!

Madame Frigo

Die Migros unterstützt das Projekt «Madame Frigo». Wer verreist und noch ganze Lebensmittelpackungen zu Hause hat, kann sie in einem der öffentlichen Kühlschränke von madamefrigo.ch deponieren für Menschen, die sie verwerten können.

Schimmel? Gott im Himmel!

Schimmel mag es feucht und warm. Trägt der Käse einen rötlich-bläulichen Pelz, dann ist das kein Edelschimmel und der Käse gehört in den Abfall. Auch Konfi, Wurst und Brot. Ausnahmen: sehr harte Käse wie Parmesan. Dort grosszügig wegschneiden.



Vertrau den Sinnen

Die Daten auf der Packung liefern dir wichtige Infos:

Steht «Mindestens haltbar bis ...», dann prüfe: Riecht noch gut? Siehts noch gut aus? Und schmeckts auch so? Dann kannst du das Produkt problemlos essen.

«Verbrauchen bis ...» steht auf leicht Verderblichem wie Fleisch, Fisch, Poulet, Milch. Dieses Ablaufdatum einhalten.

We love Brot

So hält die Brotliebe:

- Im Brotsack oder Brotkasten lagern.
- Was du nicht sofort isst: in Scheiben tiefkühlen, max. 6 Monate.
- Superstars aus Brot von gestern: Fotzelschnitte, Paniermehl, Croûtons, Käseschnitte, Brotauflauf, Vogelheu.
- Trockenes Brot im Ofen auffrischen: mit Wasser befeuchten, ca. 10 Minuten bei 180°C backen.



Ei, Ei, Ei!

Sinkt das Ei im vollen Wasserglas, ist es frisch. Richtet es sich auf, solltest du es nur noch gekocht essen. Schwimmt es: weg damit!

Leaf to root

Rübis und stübis alles nutzen: Radiesliblätter für Chips oder Pesto, Broccoli- und Blumenkohlstrünke für Suppen, fein gehacktes Rüebligrün als Salat-Topping.

Mehr Tipps zur Vermeidung von Food Waste auf generation-m.ch/foodwaste



GEMEINSAM
GEGEN FOOD WASTE

Generation M