



## Vanessa Halen: Besser einkaufen – aber nicht für den Müll

Von *PR-Info*

Erstellt am 21 Aug 2014 - 06:31

Unglaublich: Über 80 Kilogramm Lebensmittel im Wert von rund 300 Euro wirft jeder Bundesbürger pro Jahr durchschnittlich weg, nur weil das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist. Dabei ist das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) kein Verfallsdatum und auch kein Wegwerfdatum. Viele Lebensmittel können nach Ablauf noch Tage, Wochen und sogar Monate verzehrt werden. Dabei gilt: je länger ein Produkt insgesamt mindestens haltbar ist, umso länger ist es auch nach Ablauf des MHD noch weiter genießbar. Vollkonserven in Dosen oder Gläsern sind am längsten über das MHD hinaus haltbar. Viele solcher Vollkonserven sind bei richtiger Lagerung, kühl und dunkel, sogar noch Jahre nach Ablauf verzehrbar.

H-Milch, Joghurt und Getränke in PET-Flaschen sind bis zu zwei Monate über das MHD hinaus noch völlig in Ordnung. Abgepackter Käse kann bis zu zwei Wochen über Termin sein, Hartkäse sogar einige Monate. Wurst hingegen sollte spätestens zwei bis drei Tage nach dem MHD verzehrt werden. Prüfen Sie immer den Geruch und den Geschmack der Lebensmittel, um auf Nummer Sicher zu gehen. Diese Empfehlungen gelten übrigens nur für ungeöffnete oder abgepackte Ware. Nach dem Öffnen sollte man alle Lebensmittel so bald wie möglich aufbrauchen.

### Einkaufen nach Plan

Bevor Sie einkaufen gehen, planen Sie, was Sie überhaupt kochen möchten. Danach erstellen Sie einen Einkaufszettel mit allen Lebensmitteln, die Sie dazu benötigen. Wenn Sie für mehrere Tage planen, dann sollten verderbliche Lebensmittel wie zum Beispiel Hackfleisch möglichst schnell zubereitet werden. Werfen Sie vor dem Einkauf immer einen Blick in den Kühlschrank und in den Vorrat, damit Sie genau wissen, was wirklich neu eingekauft werden und was alsbald aufgebraucht werden muss. Kaufen Sie nur die Menge an Lebensmitteln, die Sie auch wirklich in der geplanten Zeit verbrauchen können. Sortieren Sie neue Lebensmittel mit längerem MHD immer im Schrank nach hinten, damit nicht unnötig Ware verdirbt. Reste nach dem Essen nicht entsorgen, sondern sinnvoll für eine Resteverwertung einplanen. Aus übrig gebliebenem Gemüse und Fleisch lässt sich ein toller Eintopf zaubern. Kartoffeln eignen sich perfekt für Bratkartoffeln, Salat oder Aufläufe. Viele Gerichte schmecken am Folgetag oft sogar besser als ganz frisch gekocht. Seien Sie bei der Planung, beim Einkauf und beim Kochen kreativ. Nur lassen Sie sich niemals dazu verleiten, zuviel zu kaufen und zu kochen, wenn Sie es nicht bewusst so planen. So ersparen Sie sich unnötige Kosten für überflüssige Einkäufe und vermeiden teuren Müll.

Weitere Informationen über ihre Bücher, kostenlose Leseproben und eBooks, außergewöhnliche Tipps und Rezepte rund um die Themen Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden stellt die Autorin Vanessa Halen auf ihrer Homepage zur Verfügung:

<http://www.wellness-infoseite.de> [1]

Verlag:

Books on Demand GmbH

In de Tarpen 42

22848 Norderstedt

Telefon: 040-534335-0

Rezensionsexemplar:

[presse@bod.de](mailto:presse@bod.de) [2]



Kontakt und Presseanfragen:

[vanessa.halen@web.de](mailto:vanessa.halen@web.de) [3]

Vanessa Halen ist Expertin in Sachen Gesundheit, Schönheit und Wellness. Neben ihrem Studium der Kunst- und Heilpädagogik absolvierte sie eine Ausbildung zur Camouflagistin und besuchte Fachseminare in den Bereichen Kosmetologie und Naturheilkunde. Ihr Fachwissen rundete sie schließlich durch eine Heilpraktiker-Ausbildung ab. Heute arbeitet die Autorin als freie Journalistin und Texterin. Sie hat bereits über 300 Fachartikel sowie mehrere Sachbücher und Ratgeber veröffentlicht. Ihre aktuellen Bücher:

Ein neues Leben (ISBN 3-89811-731-6)

BioAging (ISBN 3-8311-4572-5)

Die neuen Schlank-Pusher (ISBN 3-8334-1473-1)

CyberBeauty (ISBN 3-8334-5295-1)

Die neuen Schönmacher (ISBN 978-3-8370-5406-4)

Die Jungmacher (ISBN 978-3-8391-8644-2)

Vorsicht, Arzt! (ISBN 978-3-8448-1910-6)

Gesundheit, Schönheit, Medizin, Ratgeber, Schönmacher, Schlank-Pusher, BioAging, Jungmacher, Arztpfusch, Pharmabetrug, Lebenskrise, Sorgen, Anti-Aging, Vitamine, Falten, Haarausfall, Glatze, Wechseljahre, Potenz, Ernährung, Übergewicht, abnehmen, schlank, Diät, Rezepte, Lifting, Cellulite, Altersflecken, Hautstraffung, Hausmittel

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 31 Dez 2020 - 07:58):** <http://www.medkom24.eu/node/19399>

#### **Links:**

[1] <http://www.wellness-infoseite.de>

[2] <mailto:presse@bod.de>

[3] <mailto:vanessa.halen@web.de>