

## Wochenplaner zum Einkaufen

### Brot, Nudeln, Getreide

- Brot
- Nudeln
- Semmelbrösel
- Mehl
- Müsli
- Reis

### Obst und Gemüse

- Äpfel
- Bananen
- Karotten
- Kartoffeln
- Salat
- Tomaten

### Fleisch, Geflügel, Wurst, Fisch

- Wurst
- Schinken
- Faschiertes

### Milchprodukte

- Milch
- Käse
- Sauerrahm
- Joghurt
- Butter
- Topfen

### Tiefkühlware

- Fisch
- Gemüse
- Eis

### Lebensmittel in Dosen und Gläsern

- Bohnen
- Mais
- Früchte

### Wasch- und Reinigungsmittel, Hygieneartikel

- Spülmittel
- Klopapier
- Waschmittel
- Deo
- Badreiniger
- Seife

### Getränke

- Fruchtsaft
- Soda
- Sirup

### Sonstiges

- Süßes
- Katzenfutter
- Hundefutter

# ★ Wochenplaner

★ Wöchentliches Einkaufen spart Geld.

★ Bewusstes Einkaufen reduziert die Abfallmenge. Leider landen pro Jahr und Einwohner bis zu 20kg Lebensmittel im Abfall- oft ungeöffnet!!!

★ Bewusster Umgang mit Lebensmittel schont Ressourcen.

★ Verwenden Sie beim Einkauf eine Stofftasche.

★ Richtige Lagerung optimiert die Haltbarkeit.

★ „Zu verwenden bis“ nennt den letzten Tag, an dem man den Packungsinhalt noch essen kann. Viele Lebensmittel sind auch nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum zum Genuss geeignet.

★ Versuchen Sie es doch auch einmal das Mindesthaltbarkeitsdatum zu überschreiten. Achten Sie aber unbedingt auf Schimmelbildung und Geruch.

★ Nudeln, Reis und Dosengemüse: +1 Jahr

★ Gefriergemüse und Gefrorene Beeren: +6 Monate

★ Butter und Hartkäse: +21 Tage

★ Joghurt: +6 Monate

★ Weitere Tipps zur Abfalltrennung und Abfallvermeidung gibt es unter: [facebook.com/awv-weiz/](https://facebook.com/awv-weiz/)

★ TIPP: Verwenden Sie beim Einkauf von Wurst und Käse Behältnisse von zu Hause.

VIEL VERGNÜGEN BEIM SPAREN  
WÜNSCHT DER



Wochenplaner kann gefaltet werden ☺

## Wochenplaner zum Kochen

### Montag

### Dienstag

### Mittwoch

Bauernmärkte in Weiz (vorm.) und Gleisdorf (nachm.)

### Donnerstag

### Freitag

Bauernmarkt jeden 2. Freitag in Birkfeld (nachm.)

### Samstag

Bauernmärkte jeweils vormittags in Weiz, Gleisdorf, St. Ruprecht und St. Margarethen

### Sonntag

### Notizen

Tipp: Planen Sie 1x pro Woche ein Restl-Rezept ein!