

Mehr Geld für
Besserwisser



Checkliste:
Schon ausprobiert?



MACH ES
...BESSER!

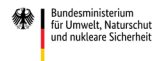
- Betrag für Ausgaben festlegen
- Haushaltsbuch führen, unnötige Ausgaben aufdecken und vermeiden
- Unnütze Dinge verkaufen oder umnutzen, z.B. altes T-Shirt als Lappen
- Tauschen, Leihen, Reparieren und Second-Hand statt neue Produkte kaufen
- Nur so viel kaufen und nutzen, wie wirklich gebraucht wird
- Onlineshopping vermeiden
- Weniges, aber dafür Hochwertiges, Reparierbares und Zeitloses kaufen
- Haushaltsmittel verwenden, z.B. Backpulver oder Essigessenz als Reinigungsmittel
- Urlaub daheim
- Solarthermie und Photovoltaik nutzen
- Zu Fuß gehen oder mit dem Rad statt mit dem Auto fahren

- Haushaltsbuch geführt
- Einkaufszettel verwendet
- Restfest gefeiert
- Flohmarkt/Tauschparty besucht
- Energiemessgerät ausgeliehen
- Glühbirnen gegen LED ausgetauscht
- Urlaub auf Balkonien gemacht
- Milchreis im Bett nachgequollen - spart Energie
- Bauern-/Wochenmarkt besucht
- Obst/Gemüse eingekocht

Mit freundlicher Unterstützung von
Stadt Amberg, Stabstelle Klimaschutz
09621 10-2403 | Corinna.Loewert@Amberg.de



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Einfache Tricks
für mehr Geld am
Monatsende.



Ein Projekt der Schülerinnen
des Wahlpflichtfaches
„Ernährung & Gesundheit“
der Dr.-Johanna-Decker Schulen

Für den Magen statt für den Müll:



- Nach Einkaufszettel einkaufen
- Wöchentliches Resteessen einplanen und auch kleine Speisereste verwerten
- Lebensmittel übersichtlich lagern und regelmäßig kontrollieren
- Lebensmittel auch nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum verzehren (Geruchs-, Sicht- und Geschmackskontrolle!)
- Gern verzehrte Produkte in größeren Gebinden, Pfandgläsern oder Mehrwegbechern kaufen
- Auf regionale Produkte achten, Saisonangebote nutzen
- Weniger Fleisch essen, dabei auf qualitativ hochwertige und auch preiswerte Fleischsorten achten (z.B. Hackfleisch, aber auch Innereien)
- Lebensmittel vor einem Urlaub aufbrauchen (oder verschenken)

Kreativ werden - Reste verwerten:



- Blätter von Kohl- und Wurzelgemüse für Suppen, Smoothies oder Pestos verwenden
- Aus alten Backwaren Knödel, Arme Ritter, Pizzasemmeln, Croutons, Brotchips oder Brotsuppe zubereiten
- Tee aus unbehandelten Apfel-, Zitronen- und Orangenschalen herstellen
- Reste vom Vortag als Pausenmahlzeiten mitnehmen

Energie sparen:



- Möglichst Quer- und Stoßlüften bei zugezogener Heizung
- Herd frühzeitig ausschalten und Restwärme nutzen
- Wasserkocher statt Topf zum Wasserkochen benutzen
- Größe von Topf und Deckel an Herdplatte und Inhalt anpassen
- Mit Schaltsteckerleisten Standby-Verluste von Elektrogeräten vermeiden
- LED-Lampen verwenden

Haltbar machen:



- Einkochen (z.B. Marmelade, Kompott, Gulasch)
- Portionsweise einfrieren (z.B. Brotscheiben)

Wasser sparen:



- Gemüse in einer Schüssel waschen und Restwasser zum Gießen verwenden
- Kurz duschen statt baden
- Wasser beim Einseifen und Zähneputzen ausdrehen