Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Weihnachtseinkauf ohne Überschüsse

Do, 22.12.2022 - 10:36

An den Weihnachtsfeiertagen (bzw. in deren Vorfeld) und wenn Gäste erwartet werden, wird im Allgemeinen mehr eingekauft und mehr aufgetischt, als tatsächlich gegessen wird. Hinterher landen überschüssige, nicht mehr frische und verdorbene Lebensmittel und Speisereste nicht selten im Müll: eine Verschwendung von Ressourcen und von barem Geld. Beides lässt sich mit den Tipps der Verbraucherzentrale Südtirol weitgehend vermeiden.

Der bedarfsgerechte Einkauf beginnt im Kopf:

Welche Speisen soll es geben, welche Zutaten werden dafür benötigt?
Was ist noch vorrätig, was muss eingekauft werden?
Wie viele Personen werden zu Gast sein und welche Mengen an Lebensmitteln werden folglich benötigt?

„Vor allem wenn ein Großeinkauf ansteht, empfiehlt es sich, zuvor den „Füllstand“ von Kühlschrank und Vorratskammer zu kontrollieren, um zu sehen, welche Lebensmittel noch vorhanden sind“, meint Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Auf dieser Grundlage kann eine detaillierte Einkaufsliste mit den fehlenden Produkten erstellt werden.“ Unmittelbar vor dem Einkauf ist es ratsam, eine Kleinigkeit zu essen. Denn Menschen, die hungrig zum Einkaufen gehen, sind erwiesenermaßen anfälliger für Impulskäufe und kaufen mehr als effektiv benötigt ein.

Im Geschäft bzw. Supermarkt gilt es, zahlreichen Verlockungen zu widerstehen und sich möglichst konsequent an die Einkaufsliste zu halten. Supermärkte sind nämlich äußerst trickreich darin, ihre Kunden und Kundinnen in Einkaufslaune zu versetzen. Weihnachtliche Musik weckt Vorfreude. Frisches Obst und Gemüse im Eingangsbereich erzeugt eine Atmosphäre von Frische und macht Appetit auf „gesunde“ Kost. Fleisch wird mit rötlichem, Fisch mit bläulichem Licht angestrahlt, um besonders frisch auszusehen. Geräumige Einkaufswagen verleiten dazu, mehr als beabsichtigt einzukaufen, da sie noch lange nicht voll aussehen. Der Weg zu den Kassen kann oft nicht abgekürzt werden, dadurch ist man gezwungen, alle Gänge abzugehen und sich länger im Geschäft aufzuhalten. Körbe mit Aktionswaren oder saisonalen Produkten verstellen immer wieder den Weg. Auffällige

Plakate machen auf scheinbar besonders günstige Angebote aufmerksam. Mengenrabatte („Nimm drei, zahl zwei“ oder „In der Menge billiger“) laden dazu ein, eine größere Anzahl an Produkten als geplant zu kaufen. In Sicht- bzw. Griffhöhe sind in den Regalen in erster Linie die teureren Markenprodukte platziert. Die günstigeren Produkte werden weiter oben oder weiter unten eingeräumt. Beim Warten an den Kassen ist es unmöglich, die zahlreichen Süßigkeiten zu übersehen.

Nach dem Einkauf gehören gekühlte, tiefgekühlte und verderbliche Lebensmittel sofort in den Kühl- bzw. Gefrierschrank. Beim Einräumen gilt das Prinzip „First in, first out“. Verderbliche Lebensmittel, die schon im Kühlschrank vorhanden sind, kommen nach vorne: so werden die Produkte mit der kürzeren Haltbarkeit früher verbraucht. Was frisch eingekauft wurde, wird weiter hinten verstaut. Hat man einmal zu große Mengen an leicht verderblichen Lebensmitteln eingekauft, kann man die Überschüsse vor Erreichen des Verbrauchsdatums einfrieren. Im Tiefkühlfach bzw. -schrank halten sich die Lebensmittel ein paar Monate lang.

So vermeiden Sie überschüssige Lebensmittel, die später vielleicht entsorgt werden: die Tipps der Verbraucherzentrale Südtirol
Detaillierte Tipps für die sachgerechte Lagerung von über 500 Lebensmitteln bietet die App „Eine gute Gelegenheit – Una Buona Occasione“. Zudem informiert die App über übliche Portionsgrößen und ermöglicht das Erstellen einer Einkaufsliste mit den passenden Mengenangaben für beliebig viele Personen. Die UBO-App ist ein gemeinsames Projekt der Regionen Piemont, Aostatal und der Verbraucherzentrale Südtirol und kostenlos über App Store und Google Play Store verfügbar:
https://play.google.com/store/apps/details?id=it.ubo.android&gl=IT
https://apps.apple.com/it/app/una-buona-occasione/id1001285353