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 mit Plan

Do, 21.12.2023 - 10:03

Lebensmittelüberschüsse vermeiden mit den Tipps der Verbraucherzentrale

Liebe geht durch den Magen, ganz besonders an den Weihnachtsfeiertagen. Für die Zubereitung der Festmahlzeiten werden mehr Lebensmittel als gewöhnlich und zum Teil auch besondere Spezialitäten eingekauft. Um Überschüsse zu vermeiden, die später ungegessen entsorgt werden, lohnt es sich, etwas Zeit in die Planung zu investieren.

Gute Planung ist der halbe Einkauf
Am Beginn der Planung stehen die grundsätzlichen Fragen: Welche Speisen werden zubereitet? Gibt es ein mehrgängiges Menü, nur eine (Haupt-)Speise plus Dessert oder vielleicht mehrere kleine Häppchen, die sich gut vorbereiten lassen? Wie viele Gäste werden erwartet? Sind darunter Personen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, Personen mit einer Nahrungsmittelallergie oder -unverträglichkeit? Wie viele Portionen werden also von den einzelnen Speisen benötigt? Bringt jemand von den Gästen etwas zu essen mit?

Nicht ohne einen Blick in den Kühlschrank
Steht der Menüplan, lautet die nächste Frage, welche Lebensmittel dafür zu besorgen sind. Ein Blick in den Kühlschrank, den Vorratsschrank, die Speisekammer und gegebenenfalls den Keller hilft festzustellen, welche Produkte schon vorhanden sind. Die Lebensmittel, die tatsächlich eingekauft werden müssen, werden auf dem Einkaufszettel notiert. Sind darunter besondere Produkte, die rechtzeitig vorbestellt werden müssen? Um Überschüsse zu vermeiden, empfiehlt sich eine Kalkulation der benötigten Mengen. Der Großeinkauf wird idealerweise bereits einige Tage vor den Feierlichkeiten erledigt, das erspart die Hektik des letzten Augenblicks. Noch benötigte frische

Produkte mit kurzer Haltbarkeit können auch noch kurzfristig besorgt werden. Von Bedeutung ist nicht zuletzt der Zeitpunkt des Einkaufs: Personen, die hungrig einkaufen gehen, tätigen erwiesenermaßen mehr Impulskäufe als Personen, die nicht hungrig sind. Um dies zu vermeiden, macht man sich besser erst auf den Weg, nachdem man eine Kleinigkeit gegessen hat.

Verführung – nein danke
Im Geschäft oder Supermarkt ist es ratsam, sich möglichst wenig von verlockenden Angeboten, Mengenrabatten und appetitlich präsentierten Produkten beeindrucken zu lassen und sich stattdessen auf die eigene Einkaufsliste zu fokussieren. Dabei ist es auch hilfreich, sich möglichst kurz im Laden aufzuhalten. Gekühlte, tiefgekühlte und empfindliche Lebensmittel kommen als letzte in den Einkaufswagen, damit die Kühlkette nicht zu lange unterbrochen wird bzw. die Produkte nicht zusammengedrückt werden. Beim Einkauf von Fleisch kann man sich am Grundsatz „Nose to Tail“ orientieren. Dieser besagt, dass nicht nur die Edelteile, sondern möglichst alle essbaren Teile eines geschlachteten Tieres für die menschliche Ernährung genutzt werden sollen.

Gut gekühlt verdirbt später
Zu Hause angekommen, gehören gekühlte und tiefgekühlte Lebensmittel sogleich in den Kühlschrank oder Gefrierschrank. Auch alle anderen Lebensmittel sollten unter den für sie optimalen Bedingungen gelagert werden, um vorzeitigen Verderb zu vermeiden. Lebensmittel mit der kürzeren Resthaltbarkeit werden weiter vorne eingeräumt, damit sie rascher verbraucht werden, Lebensmittel mit der längeren Haltbarkeit weiter hinten. Dieser Grundsatz ist als „First in, first out“ bekannt.

Und nichts bleibt übrig
Tellerreste lassen sich weitgehend vermeiden, wenn prinzipiell kleine Portionen auf den Tellern angerichtet werden. Wer mehr essen möchte, kann ja gerne einen Nachschlag bekommen. Bleiben in der Küche Überschüsse von Speisen übrig, können diese für die Zubereitung neuer Speisen verwendet werden. Im Kühlschrank in gut schließenden Behältern gelagert, halten sie sich ein paar Tage lang, im Gefrierschrank sogar mehrere Monate lang.

„Ein Großeinkauf gehört geplant“, resümiert Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol, „um Überschüsse zu vermeiden, die später vielleicht entsorgt werden. Das schont nicht nur die natürlichen Ressourcen, sondern auch die eigene Geldbörse.“

Informationen rund um den bedarfsgerechten Einkauf, die optimale Lagerung von Lebensmitteln und die Verwertung von Überschüssen und Resten finden sich im **Ratgeber „Mit Resten zum Besten“** der Verbraucherzentrale Südtirol – **kostenlos erhältlich** am Hauptsitz und in den Außenstellen der VZS sowie an den Stationen des Verbrauchermobils.