Die Tipps der Verbraucherzentrale Südtirol

So vermeiden Sie überschüssige Lebensmittel, die später vielleicht entsorgt werden:

Lebensmittel bedarfsgerecht einkaufen

- Werfen Sie einen Blick in Kühlschrank und Vorratsschrank und prüfen Sie, welche Lebensmittel noch vorhanden sind und welche Sie benötigen.
- Erstellen Sie eine Einkaufsliste.
- Essen Sie bei Bedarf etwas vor dem Einkauf. Satte Menschen lassen sich weniger leicht als hungrige dazu verleiten, mehr zu kaufen, als sie brauchen.
- Halten Sie sich beim Einkauf an Ihre Einkaufsliste und vermeiden Sie Impulskäufe.
- Ignorieren Sie Aktionsangebote wie „Nimm 3, zahl 2" – außer Sie benötigen das Produkt wirklich in der angebotenen Menge.
- Kaufen Sie auch einzelne Bananen, kleine Kartoffeln, krumme Karotten und andere Erzeugnisse mit „Schönheitsfehlern" sowie „Last-Minute"-Angebote (wenn Sie diese rasch verbrauchen).

Lebensmittel optimal lagern

- Räumen Sie gekühlte, tiefgekühlte und verderbliche Lebensmittel sofort nach dem Einkauf in den Kühl- bzw. Gefrierschrank.
- Lagern Sie Lebensmittel sachgerecht bei der jeweils optimalen Temperatur (*www.consumer.bz.it/de/welternaehrungstag-lebensmittel-ric*htig-lagern).
- Räumen Sie verderbliche Lebensmittel mit System in den Kühlschrank: Produkte mit der kürzeren Haltbarkeit gehören nach vorne, damit sie rascher verbraucht werden. Produkte mit der längeren Haltbarkeit werden weiter hinten eingeräumt.
- Verpackungen, Behälter oder Abdeckungen schützen Lebensmittel vor dem Austrocknen und vor geschmacklichen Veränderungen, aber auch vor Feuchtigkeit und vor Schädlingen.
- Nach dem Öffnen gehören angebrochene Konserven (z.B. Tomatensoße) und Packungen (z.B. H-Milch) in den Kühlschrank.
- Haben Sie einmal zu viel eingekauft, können Sie die überschüssige Menge einfrieren.

Lebensmittel verwenden statt verschwenden

- Konsumieren Sie Lebensmittel mit einem Verbrauchsdatum („zu verbrauchen bis" – „*da consumarsi entro*") immer vor Ablauf dieser Frist. Nach Ablauf der Frist sollten diese Lebensmittel nicht mehr gegessen bzw. getrunken werden.
- Lebensmittel mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum („mindestens haltbar bis" – „*da consumarsi preferibilmente entro*") sind in der Regel auch nach Ablauf der Frist noch genießbar, wenn sie ungeöffnet sind und korrekt gelagert wurden. Ihre Sinne helfen Ihnen: was gut aussieht, gut riecht und gut schmeckt, kann bedenkenlos gegessen werden.
- Kochen Sie nur so viel, wie tatsächlich gegessen wird.
- Servieren Sie kleinere Portionen. Wer mehr essen möchte, kann sich noch einen Nachschlag holen.
- Haben Sie trotzdem einmal zu viel gekocht, können Sie die überschüssige Menge einfrieren.
- Bewahren Sie Speisereste gekühlt auf und verbrauchen Sie sie innerhalb von wenigen Tagen.
- Im Internet sind zahlreiche Rezepte für die Verwertung von Überschüssen und Resten verfügbar.
- Bleibt im Restaurant oder Gasthaus etwas übrig, können Sie sich das einpacken lassen und mit nach Hause nehmen.

Verbraucherzentrale Südtirol
Telefon: 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it
www.verbraucherzentrale.it

Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provinzia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL · ALTO ADIGE