



Dr. Annabel Oelmann
Vorständin der
Verbraucherzentrale Bremen

75 Kilogramm Lebensmittel wirft der Durchschnittsbürger in Deutschland jährlich weg. Keine gute Nachricht. Jedes weggeworfene Lebensmittel hat Geld und Ressourcen gekostet. Und das in Zeiten von Klimawandel und Welthunger. Mit dem richtigen Einkauf und geschickter Lagerung schonen Sie nicht nur die Umwelt, sondern auch Ihren Geldbeutel. Tipps, um Lebensmittel länger frisch zu halten, gibt Dr. Annabel Oelmann, Vorständin der Verbraucherzentrale Bremen.

Die Verbraucherzentrale Bremen informiert

So bleiben Lebensmittel länger frisch!

Vor dem Einkauf: Verschaffen Sie sich einen Überblick!

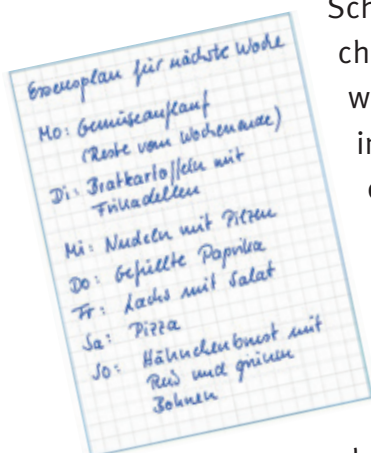
Schreiben Sie sich einen Wochenplan, welcher vorgibt, wie Sie sich und Ihre Familie in der kommenden Woche ernähren möchten. Frische Nahrung, die schnell verdirbt, sollte innerhalb der ersten Tage gegessen werden. Länger haltbare Produkte eignen sich

auch zum späteren Verzehr in der Woche. Führen Sie eine Einkaufsliste. Diese verschafft Ihnen den Überblick über benötigte und bereits vorhandene Lebensmittel. Fragen

Sie sich, welche Lebensmittel demnächst verbraucht werden müssen. Können Sie daraus ein Gericht für Ihre nächste Mahlzeit zaubern? Reste lassen sich oft kreativ verwerten. Um den optimalen Überblick über den eigenen Lebensmittelbestand zu behalten, empfiehlt es sich, diesen regelmäßig zu kontrollieren.

Umweltfreundlicher und kostengünstiger Einkauf

Nehmen Sie Einkaufstaschen, Mehrwegnetze, Kisten oder Nachfüllgläser mit, damit zusätzliche Plastiktüten eingespart werden können. Kaufen Sie möglichst nur das, was auf der Einkaufsliste steht, also das, was Sie auch wirklich brauchen. Große Vorräte lassen sich





nicht immer aufbrauchen und führen dazu, dass diese teilweise entsorgt werden müssen. Beachten Sie darum die Packungsgröße und lassen Sie sich nicht von vermeintlichen Angeboten locken. Mit dem Blick auf den Kilo- oder 100-Gramm-Preis können Sie unterschiedliche Marken preislich miteinander vergleichen. Geben Sie regionalen Produkten den Vorzug und schauen Sie, welches Obst und Gemüse gerade Saison hat.

Nach dem Einkauf: Die richtige Lagerung verschiedener Lebensmittel

Sind die Lebensmittel eingekauft, empfiehlt es sich, ältere Produkte ganz nach vorne ins Regal zu stellen, um diese zuerst aufzubrauchen. Schreiben Sie nach Anbruch des Produkts das Öffnungsdatum auf die Packung. Dann wissen Sie über das Alter des Nahrungsmittels Bescheid.

Einem Schädlingsbefall, beispielsweise durch Lebensmittelmotten, können Sie vorbeugen,

indem Sie Nahrung in fest verschlossenen Behältnissen aufbewahren. Wenn Lebensmittel von Schädlingen befallen sind, sollten sie beseitigt und Vorratsschränke gesäubert werden. Am Ende wischen Sie am besten alle Regale und Schränke mit Essig aus, das tötet auch eventuell noch vorhandene Eier der Schädlinge ab. Eine regelmäßige Kontrolle ist wichtig.

Zur weiteren Vermeidung empfiehlt es sich, die Luftfeuchtigkeit beim Kochen möglichst gering zu halten, etwa durch Stoßlüften oder Nutzung der Dunstabzugshaube. Fliegengitter verhindern, dass Insekten zu Ihnen in die Küche und die Vorratsräume kommen. Für die meisten Lebensmittel eignen sich kühle, dunkle, verschlossene und trockene Aufbewahrungsorte.

Generell sollte immer sauberes Besteck verwendet werden, wenn Sie Nahrung aus Verpackungen entnehmen oder umfüllen. Auch zum Portionieren von jeglicher Art von Käse – besonders Schimmelkäse – sollten verschiedene Messer und Brettchen verwendet werden.

Nehmen Sie keine verdorbenen Lebensmittel zu sich!

Trotz zahlreicher Konservierungsmethoden und allem Willen zur Lebensmittelrettung sollten Sie keineswegs verdorbene Lebensmittel essen, denn diese gefährden Ihre Gesundheit. Verlassen Sie sich hierbei auf Ihre Sinne: Geschmack, Geruch und Aussehen. Verdorbene Lebensmittel ohne Verpackung entsorgen Sie am besten in der Biotonne, ggf. auch in der normalen Restmülltonne.

Klare Anzeichen für die Ungenießbarkeit von Lebensmitteln sind:

- Schimmel
- Gespinste (verklumptes Mehl kann ein Anzeichen von Schädlingsbefall sein)
- auffällig bitterer oder verdorbener Geruch oder Geschmack
- deutliche Verunreinigungen und Verfärbungen
- Gärungsbläschen bei Säften oder Milchprodukten

Haltbarkeitstipps für verschiedene Lebensmittel

Brot



Brot – egal in welcher Form – lässt sich problemlos einfrieren. Tiefgekühlt sind Brot oder Brötchen mehrere Monate haltbar. Bewahren Sie Brot nicht im Kühlschrank auf, denn dort trocknet es schneller aus und verliert an Geschmack. Wenn Sie Brot in einem Brotkasten lagern, dann empfiehlt es sich, diesen wöchentlich mit Essigwasser zu säubern, um Schimmelbildung vorzubeugen. Brote mit hohem Roggen-, Vollkorn- oder Schrotanteil behalten länger ihre Frische. Hefebrote haben eine nicht so lange Haltbarkeit wie Sauerteigbrote.

Milchprodukte



Butter können Sie portionsweise in kleinen Gefrierdosen einfrieren. Käse in Stückform ist länger haltbar als Scheibenkäse. Käse bleibt länger frisch, wenn er in zweilagiges Käsepapier, atmungsaktive Klarsichtfolie oder Wachspapier eingepackt wird. Alternativ eignet sich eine spezielle Käsedose.

Eier



Wenn Sie hart gekochte Eier länger aufheben wollen, sollen diese nicht abgeschreckt werden. Denn durch den plötzlichen Temperaturunterschied können kleine Risse in der Eierschale entstehen, durch die Mikroorganismen eindringen können. Das vermindert die Haltbarkeit der gekochten Eier. Eier mit beschädigter Schale und solche, die das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten haben, sollten Sie umgehend und nur für durcherhitzte Speisen verwenden. Rohe Eier können Sie auch aufgeschlagen in einem Behälter einfrieren.

Fisch und Fleisch



Transportieren Sie Fisch frisch oder tiefgekühlt, vor allem im Sommer, in einer Kühltasche zügig nach Hause. Halten Sie Fisch bei Aufbewahrung und Zubereitung getrennt von anderen Speisen, die nicht erhitzt werden. Reinigen Sie Hände, Küchengeräte und Arbeitsflächen

während und nach der Zubereitung gründlich mit heißem Wasser und Reinigungsmittel. Um die Vermehrung von Mikroorganismen zu vermeiden, tauen Sie den tiefgekühlten Fisch in einem abgedeckten Gefäß im Kühlschrank auf. Fisch und Fleisch gehören nach Einkauf sofort in den Kühlschrank oder ins Eisfach. Um alle Keime von abgepacktem Fleisch abzutöten, sind Temperaturen von 70 Grad Celsius notwendig. Garen Sie das Fleisch lieber etwas länger als kürzer.

Aufschnitt



Lang gereifte Salami hält sich auch bei Zimmertemperatur über mehrere Wochen. Wurst sollte nach der Öffnung in eine dicht geschlossene Verpackung umgefüllt werden. Der beste Weg, Geschmack und Frische von

Schinken zu erhalten ist, ihn in Pergamentpapier einzupacken und dann in den Kühlschrank zu legen. Holen Sie möglichst nur die benötigte Menge an Aufschnitt aus dem Kühlschrank.

Gemüse und Salat



Da die meisten Gemüse und Salate nicht lange lagerfähig sind, sollten diese möglichst schnell gegessen werden. Viele Gemüsesorten eignen sich aber zum Einfrieren und sind deswegen sechs bis zwölf Monate haltbar. Wenn Sie Gemüse vor dem Einfrieren blanchieren – also kurz in kochendem Wasser vorgaren –, werden Keime abgetötet. Auch die Farbe des Gemüses bleibt leichter erhalten. Alternativ können Sie Gemüse in Essigsud einlegen. Dann ist es mehrere Monate haltbar. Die Verbraucherzentrale

empfiehlt, das „Grünzeug“ etwa bei Möhren, Kohlrabi oder Radieschen wegzuschneiden. Denn die Blätter entziehen der Knolle Wasser und sorgen damit dafür, dass das Gemüse schneller schrumpelt.

Weitere Informationen

Haben Sie weitere Fragen zu Lebensmitteln und zur Ernährung? Dann nutzen Sie das Angebot der Verbraucherzentrale und lassen sich kostenlos beraten.

Die Verbraucherzentrale Bremen bietet eine telefonische Beratung unter der Telefonnummer 0421-16077-54 (Mo–Do 10–18 Uhr und Fr 10–13 Uhr) sowie weitere Informationen auf der Website www.verbraucherzentrale-bremen.de.

Sie können Ihre Fragen auch online im Lebensmittelforum der Verbraucherzentrale stellen: www.lebensmittel-forum.de