

Dokument I00011

Info Abfallvermeidung und Lagerungszeiten von Lebensmitteln

Ca. 20 Mio. Tonnen an Lebensmitteln werden pro Jahr in Deutschland in den Müll geschmissen!

Ca. 80% der deutschen Haushalte werfen verdorbene oder abgelaufene Lebensmittel pro Jahr weg, da viele dazu neigen zu viel oder zu große Packungen zu kaufen und diese nicht zu verbrauchen. Das sind Lebensmittel im Wert von EUR 300,- pro Person.

Wie können wir das vermeiden?

- 1. gute Planung**
- 2. Art der Einkäufe**
- 3. richtige Lagerung von Lebensmitteln**

1. Gute Planung:

- Spontankäufe vermeiden (bzw. unüberlegtes Einkaufen)

Am besten **überprüft man zuerst die Vorräte** in den Schränken und im Kühlschrank und plant daraus die nächsten Mahlzeiten für ca. 2 Tage.

Die Zutaten, die noch fehlen, werden auf einen **Einkaufszettel** geschrieben.

- Nur mit Einkaufszettel einkaufen
- Nur die Menge an Frischkost einkaufen, die innerhalb von 2 Tagen benötigt wird.
- Lieber bar bezahlen: nur so viel Bargeld mitnehmen, wie ungefähr benötigt wird, dann vermeiden wir Spontankäufe und es landet wirklich nur das Wichtigste im Einkaufswagen.
- Weniger Großpackungen kaufen (z.B. Müsli)

2. Richtig Einkaufen:

- Weder Obst noch Gemüse, welches unreif geerntet wurde kaufen.

Einige Sorten können zwar nachreifen, d.h. sie bekommen eine kräftigere Farbe und werden von ihrer Konsistenz weicher, aber die Vitamine und Mineralstoffe entwickeln sich leider nicht mehr.

Vitamine gedeihen in der Pflanze nur, wenn sie noch **nicht** abgeschnitten wurde!

Obst bzw. Gemüse, das noch nachreift:

Apfel, Aprikose, Avocado, Banane, Feige, Heidelbeere, Kiwi, Melone, Nektarine, Pfirsich, Pflaume, Tomate

- Obst und Gemüse immer frisch kaufen.

Der Vitaminverlust bei Raumtemperatur liegt pro Tag ca. 10-50%

Somit vermeiden wir zu viele Küchenabfälle und verzehren die volle Vitaminvielfalt.

Beim Einkauf darauf achten, ob Obst und Gemüse in gesonderten Kühlabteilungen angeboten wird.

- regionales (aus der nächsten Gegend) BIO-Obst und BIO-Gemüse (auf Märkten oder Bauern im Umkreis) kaufen oder die Biokiste bestellen, das spart auch Zeit und unnötiges Verpackungsmaterial (Plastikverpackung).

Diese werden außerdem reif geerntet (hoher Vitamingehalt).

Wir vermeiden dadurch auch lange Lieferwege und schützen die Umwelt.

- Keine Großpackungen (die angeblich günstiger sind) kaufen
lieber auf dem Markt nur die notwendige Menge (z.B. 5 Kartoffeln, 3 Karotten, 1 Paprika) einkaufen
- Auf das Verfallsdatum der Lebensmittel beim Einkauf achten

3. Richtige Lagerung von Lebensmitteln.

- Im Kühlschrank:

Im Kühlschrank herrschen unterschiedliche Temperaturen (siehe Infoblatt „was lagere ich wo im Kühlschrank“ z.B. Säfte, Milch und Milchprodukte, Käse, Wurst, Fleisch, Essensreste).

- Obst und Gemüse nur im Kühlschrank lagern, die bleiben dann nicht nur länger frisch und verderben nicht so schnell, auch der Vitamingehalt bleibt länger erhalten, da Licht und Wärme zu einem hohen Vitaminverlust führen.

Außer Tomaten, diese entwickeln ihr Aroma besser bei Raumtemperatur.

- Äpfel aber auch andere Früchte strahlen bis zu 1 m Ethen aus, ein wichtigsten **Pflanzenhormon**.

Es ist gasförmig, man kann es also nicht sehen.

Ethen fördert den Reifungsprozess und kann vor allem empfindliches Gemüse schneller verderben lassen.

Also Äpfel besser separat lagern.

- Kräuter und Spargel halten länger, wenn diese feucht in Gefrierbeuteln gefüllt oder in feuchte Tücher im Kühlschrank im Obst- und Gemüsefach gelagert werden.
- Obst hält länger, wenn es ungewaschen gelagert wird.
- Obst und Gemüse regelmäßig auf Schimmelbefall kontrollieren, bei Befall sofort aussortieren.
- Vollreifes Obst vor dem Verderben zu Apfelmus, Kompott, Smoothies oder Marmelade verarbeiten.

Was hält wie lange im Kühlschrank?

- Hackfleisch am Einkaufstag verarbeiten
- Frisches Fleisch und Fisch max. 2 Tage
- Gekochtes Fleisch und Fisch ca. 3 Tage
- Milch und Milchprodukte ca. 3-4 Tage
- Obst und Gemüse ca. 4 Tage (aber an den Vitaminverlust denken!)
- Eier ca. 20 Tage

Was hält wie lange im Gefrierfach?

- Brot ca. 2 Monate
- Gekochte Lebensmittel 3 Monate
- Fleisch und Fisch 8 Monate
- Obst und Gemüse 12 Monate

In den Vorratsschrank gehören

- Konserven
- Mehl (gelegentlich auf Befall kontrollieren, damit diese sich nicht ausbreiten)
- Zucker
- Nudeln
- Reis (andere Getreidearten)
- Hülsenfrüchte
- Gewürze
- Müsli

Angebrochene Packungen immer in geschlossenen Behältern umfüllen!

Essensreste entweder am nächsten zu einem neuen Gericht verarbeiten(z.B. Pellkartoffeln zu Kartoffelsalat oder Bratkartoffeln) oder einfrieren und beschriften.

So werden sie noch verbraucht, man spart Zeit, Energie und Geld.