

LEBENSMITTELVERLUSTE VERMEIDEN

TIPPS ZU EINKAUF UND LAGERUNG

In Bayern wirft jeder Verbraucher circa **43 kg** Lebensmittel jährlich in die Mülltonne. Doch das muss nicht sein! Durch bedarfsgerechten Einkauf und optimale Lagerung könnten im Jahr bis zu 200 Euro pro Person Haushaltsgeld gespart und zudem Ressourcen geschützt werden.

❖ Gut geplant einkaufen



❖ Lebensmittel optimal im Kühlschrank lagern¹

Kühlschränke verfügen über mehrere Temperaturzonen. Daher ist es sinnvoll, Lebensmittel nach ihrem Temperaturanspruch aufzubewahren.

Herkömmlicher Kühlschrank		Mehrzonenkühlschrank	
Lagerplatz	Lebensmittel	Klimazone	Lebensmittel
Oberstes Fach ca. 8 °C	mit Käse zubereitete Speisen, Geräuchertes	Null-Grad-Zone, trocken (relative Luftfeuchtigkeit 50 - 55 %)	Fisch, Fleisch, Wurst, Geflügel, Milchprodukte und Käse
Mittleres Fach ca. 5 °C	Milchprodukte	Null-Grad-Zone, feucht (relative Luftfeuchtigkeit bis 95 %)	Kälteunempfindliches Gemüse und Obst, frische Küchenkräuter, Pilze, Salate
Unterstes Fach über der Glasplatte 2 bis 3 °C	leicht Verderbliches wie Fleisch, Geflügel, Fisch, Wurstwaren, Feinkostsalate, angebrochene Lebensmittel (Gurken oder Oliven im Glas, Margarine)	Kühlzone (4 - 8 °C)	Eier, Margarine, Marmelade, Kuchen, Torten, gegarte Speisen, Mayonnaise
Gemüsefach ca. 9 °C	Obst und Gemüse (mit Ausnahme kälteempfindlicher Sorten)	Kellerzone (8 - 12 °C)	Kälteempfindliches Gemüse und Obst
Kühlschranktür ca. 9 °C	Eier, Butter, Milch, Dressing, Saucen, geöffnete Marmelade, geöffnete Tuben (Senf, Tomatenmark), Getränke	Gefrierfach (-18 °C)	Eingefrieren und lagern von Tiefkühlkost



Nach dem Einkauf ist es empfehlenswert, leicht verderbliche Lebensmittel sofort in den Kühlschrank einzuräumen. So bleibt die Kühlkette erhalten und die Produkte sind länger frisch.

Quellen:

¹Kreative Resteküche (Einfach – schnell – günstig), 2. Auflage, September 2012, Verbraucherzentrale NRW

²Institut für Chemie und Biologie (ICB) in der Bundesforschungsanstalt für Ernährung (BFE), Karlsruhe

verbraucherzentrale

Bayern

Wissenswertes¹

Kälteverträgliches Obst und Gemüse	Kälteempfindliches Obst und Gemüse
<p>❖ Kernobst: Äpfel, Birnen, Weintrauben</p>	
<p>❖ Steinobst: Aprikosen, Kirschen, Nektarinen, Pflaumen, Zwetschgen</p>	
<p>❖ Beeren: Blaubeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren</p>	
	<p>❖ Melonen, Wassermelonen</p>
<p>❖ Südfrüchte: Feigen, Kiwis</p>	<p>❖ Südfrüchte: Ananas, Avocados, Bananen, Granatäpfel, Guaven, Papayas, Passionsfrüchte</p>
	<p>❖ Zitrusfrüchte: Grapefruits, Orangen, Mandarinen, Zitronen</p>
<p>❖ Gemüse: Artischocken, Blattsalate, Erbsen, Kohlgemüse, Kohlrabi, Möhren, Radieschen, Sellerie, Spargel, Spinat, Zuckermais</p>	<p>❖ Gemüse: Auberginen, Gurken, grüne Bohnen, Kartoffeln, Kürbisse, Okraschoten, Paprika, Tomaten, Zucchini</p>



Kälteverträgliches Obst und Gemüse kann im herkömmlichen Kühlschrank im Gemüsefach gelagert werden. Bei kälteempfindlichen Sorten können im Inneren und an der Oberfläche braune Stellen entstehen und der Geschmack leidet. Daher sollten sie bei Raumtemperatur im Dunkeln aufbewahrt werden.

Im Mehrzonenkühlschrank lassen sich kälteempfindliche Obst- und Gemüsesorten in der so genannten Kellerzone gut lagern.

Obst und Gemüse, das Ethylen abgibt²

Sehr stark	Stark	Mittel
Äpfel	Aprikosen	Bananen
Passionsfrüchte	Avocados	Blaubeeren
	Birnen	Mangos
	Feigen	verschiedene Melonen
	Nektarinen / Pfirsiche	Tomaten
	Papayas	
	Pflaumen	

Ethylen ist ein natürliches „Reifegas“. Manches Obst und Gemüse setzt dieses vermehrt frei und bewirkt einen schnelleren Reifungsprozess bei anderen Sorten.

TIPP: Am besten Obst getrennt lagern.

Mindesthaltbarkeitsdatum / Verbrauchsdatum

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist nicht mit dem Verbrauchsdatum zu verwechseln. Ein Lebensmittel kann häufig nach Ablauf des MHDs noch genießbar sein. Doch dies sollte zuvor mit einem **Sinnescheck – anschauen, riechen und dann schmecken** – überprüft werden. Sind aber Aussehen, Geruch, Konsistenz oder Geschmack untypisch, gilt es zu entscheiden, ob das Produkt in den Abfall gehört. Wichtig: Das MHD ist nur gültig für ungeöffnete Verpackungen.

Allerdings ist ein Lebensmittel nach **Überschreiten des Verbrauchsdatums** nicht mehr zum Essen geeignet.



verbraucherzentrale

Bayern