



Essen retten in a Nutshell

Einfache Tipps um Lebensmittelverschwendung von A-Z zu verringern

Hi.

Essen retten in a Nutshell (oder auch: Du wirst überrascht sein, wie viele Dinge man tatsächlich einfrieren kann!) ist dein Nachschlagewerk um die Verschwendung von genießbaren Lebensmitteln durch falsche Lagerung zu vermeiden. Außerdem gibt's Infos zum richtigen Einkaufen, Konservieren und Aufbewahrungsmöglichkeiten. Hinzu kommen die knallharten Zahlen und Fakten zu dem großen Problem der Lebensmittelverschwendung, dessen Seiten mit einem blauen i markiert sind. Mit dem Kauf dieses Buches und der Umsetzung der einfachen Tipps auf den folgenden Seiten, gehst du bereits gegen diese Probleme vor. Vielleicht möchtest du ja auch andere motivieren? Diese Nutshell eignet sich auch sehr gut als Geschenk, ob aus Papier oder aus Pixeln.

DISCLAIMER

Die Autorin dieses Buches ist keine Ernährungsberaterin, Lebensmitteltechnologin, Ökotrophologin o.Ä. Ich bin genau wie die Leser und Leserinnen eine ganz normale Konsumentin, die die Wertschätzung von Lebensmitteln wichtig findet und sich damit beschäftigen möchte. Durch meinen Job als Grafikdesignerin habe ich die Möglichkeit, relevante Themen medial umzusetzen und sie so zu erklären und zu visualisieren, dass sie für die Öffentlichkeit verständlich und nahbar werden. Genau das soll dieses Buch sein. Ein einfacher Begleiter, der deinem Abfalleimer, deinen Geschmacksknospen, deinem Portemonnaie und deinem Gewissen hilft. Und das, ohne dich einschränken zu müssen.

Alle Informationen wurden nach bestem Wissen aus zuverlässigen Quellen bezogen. Es kann keine Haftung für alle genannten Tipps sowie eine falsche Anwendung dieser übernommen werden.

INHALT

Einleitung 1

**How to:
Sinnescheck** 3

A

Aufbewahrung 5

Alkohol 7

Brot 9

Beeren 10

Babynahrung 11

Chips &
knabberlein 12

Datteln 13

Dosen & Konserven 14

E

Einkaufen 15

Eis 17

Eier 18

**Einkochen,
Einlegen
& Einfrieren** 19

Fleisch 23

Fisch 24

Fette 25

Getreide 26

Gemüse 27

Getränke 29

Gewürze 31

Geldsparen 32

Hülsenfrüchte 33

Honig 34

Joghurt 36

Kohlgemüse 37

Kartoffeln 38

**Kartoffelschrift:
Potadoni** 39

Kräuter 41

Lauchgewächse 42

& Zwiebeln

M

Meeresfrüchte 43

**Mindesthalt-
barkeitsdatum** 45

Milch 47

Marmeladen 48

Nudeln 49

Nüsse 50

Obst 51

Problematik 53
in Zahlen

S

Salat 55

Süßigkeiten 56

Vegane

Alternativen 57

**Vertragen
sich nicht** 58

Wasser 59

Wurzeln 60

Zukunft 61

Quellen



SINNESCHECK SINNESCHECK SINNESCHECK SINNESCHECK

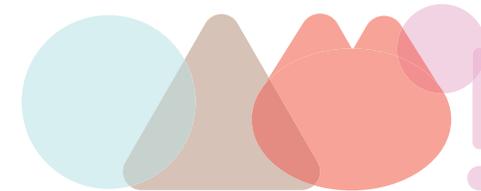
UNTERM STRICH:

Sehen, riechen, schmecken, hinterfragen. Mit jedem Sinn wird deutlicher, ob ein Lebensmittel noch essbar ist

First things first:

Der Sinnescheck ist eines der wichtigsten Werkzeuge gegen die vorzeitige Entsorgung von Lebensmitteln. Es geht darum, sich mit Lebensmitteln auseinander zu setzen und sie nicht z.B. nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum zu bewerten, sondern auf die eigene Sinneswahrnehmung zu vertrauen. Zunächst sollte man ein Lebensmittel genau **anschauen**, sind bereits hier bspw. trockene Stellen, Verfärbungen oder gar faulige Stellen oder Schimmelbildung zu erkennen, sollte man es aussortieren. Sieht das Produkt noch frisch aus, kann man mit dem **Geruchstest** fortfahren. Faulige, bittere oder allgemein untypische Gerüche weisen auf ein abgelaufenes Lebensmittel hin. Sind bisher beide Test unauffällig ausgefallen, kann ein kleines Stück probiert werden. Sind letztendlich auch **Geschmack** und Mundgefühl normal, kann das Lebensmittel in der Regel noch gegessen werden. Ist man sich an einer Stelle unsicher, sollte man nach Möglichkeit eine zweite Person schauen, riechen und probieren lassen.

Wichtig: Diese Technik darf nicht bei verderblichen Produkten wie Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchten angewandt werden, diese sind nach Ablauf der Verbrauchsdatums direkt zu entsorgen, um gesundheitliche Schäden auszuschließen.



Sehen Riechen Schmecken Entscheiden

AUFBEWAHRUNG

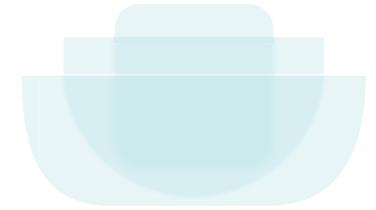
UNTER STRICH:

Luftdicht hält frisch & knusprig;
Luftdurchlässig hält fluffig & saftig

Die richtige Aufbewahrungsmöglichkeit trägt genau so stark zur Haltbarkeit von Lebensmitteln bei, wie die **Lagersituation**. Legt man Butter beispielsweise richtig in den Kühlschrank, nutzt aber kein luftdichtes Behältnis kann es passieren, dass sie, wie der gesamte **Kühlschrank**-Inhalt schmeckt, da sie gerne Fremdgerüche annimmt. Lagert man Chips fachgerecht im **Vorratsschrank**, verschließt sie aber nicht luftdicht, sind sie bereits nach wenigen Stunden nicht mehr knusprig.

In diesem Buch wird von A-Z erklärt, wie welche Lebensmittel gelagert werden sollten. Zur **Grundausrüstung** gehören dabei: Gläser (z.B. recycelte Marmeladengläser oder luftdichte Vorratsgläser), qualitativ hochwertige, wiederverwendbare Plastikdosen in verschiedenen Größen, Papiertüten, Clips zum verschließen und (wie praktisch) eine Brottasche oder Brotbox.

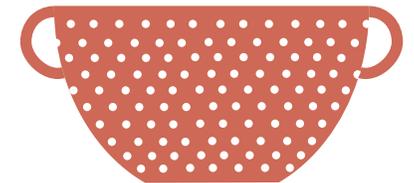
Schüsseln aus Glas oder Plastik die keinen Deckel besitzen, lassen von oben Luft und Luftfeuchtigkeit an die Lebensmittel, was trockenen Produkten die Knackigkeit nimmt. Unten hingegen kann es bei feuchteren Lebensmitteln zu matschigen Stellen und Schimmel kommen.



Dosen mit Deckel sollten sich luftdicht verschließen lassen. Somit sind sowohl trockene als auch feuchte Lebensmittel darin nicht nur vor Luft, sondern auch vor Feuchtigkeit von außen sowie Fremdgerüchen geschützt.



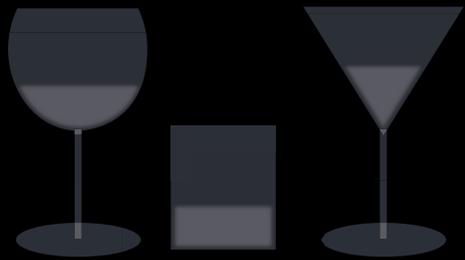
Behältnisse mit Löchern wie z.B. ein Nudelsieb oder eine Dose mit Gitterboden, eignen sich gut für sehr feuchte Lebensmittel, da überschüssige Flüssigkeit abtropfen kann und so Nässe am Boden vorgebeugt wird.



Laut der Lebensmittel-Kennzeichnungsverordnung müssen Lebensmittel mit einem Mindesthaltbarkeits- oder sogar einem Verfallsdatum versehen sein. Auf Hochprozentige alkoholische Getränke (mindest **Alkoholgehalt 10%**) trifft dies nicht zu, da Alkohol wie ein natürliches Konservierungsmittel wirkt und sich Bakterien und Keime nicht vermehren können. Vor allem ungeöffnete Flaschen sind demnach theoretisch **unbegrenzt haltbar**.

U N T E R M S T R I C H :

Ab 10% Alkoholgehalt konserviert sich das Getränk selbst und läuft (nahezu) nie ab



ALKOHOL

Spirituosen wie Rum, Gin oder Wodka, verlieren beispielsweise sogar nach dem Öffnen ihre Haltbarkeit nicht, gleiches gilt bei richtiger Lagerung für Obstbrände. Licht schadet Schnaps, Likör und Co. Daher sollte man die Flaschen vor direkter Sonneneinstrahlung schützen und am besten im **Dunkeln** lagern. Ungeöffnete Spirituosen sollten bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden, geöffnete besser **kühl**. Flaschen mit Kork oder Drehverschluss sollten idealerweise **stehend** gelagert werden.

Weniger oder gar kein Alkohol sorgen für eine kürzere Haltbarkeit, Weitere Tipps und Informationen zu Getränken gibt es auf **Seite 29**.

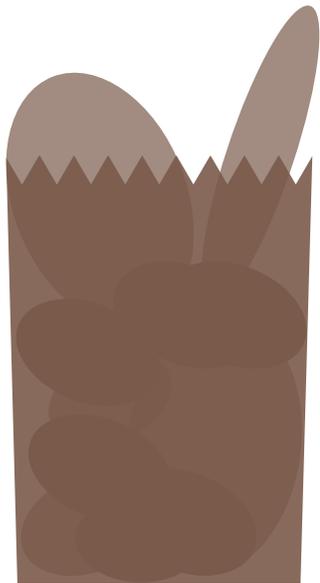
BROT

UNTERM STRICH:

Lagerung bei Zimmertemperatur in Brotkasten, Brottasche, Papiertüte oder im Gefrierfach, Feuchtigkeit vermeiden

Brot und auch Brötchen werden am besten in einer **Papiertüte** oder noch besser in einem **Brotkasten** aufbewahrt, letzteren sollte man regelmäßig mit Essigwasser auswischen, damit Schimmelbildung verhindert wird. Brot (ganz, Teilstücke oder in Scheiben) und Brötchen können auch problemlos **eingefroren** werden. Vor allem Knäckebrot muss vor **Feuchtigkeit** geschützt werden um knusprig zu bleiben.

Gut zu wissen: Brote mit einem hohen Roggen-, Vollkorn- oder Schrotanteil bleiben länger frisch, Weizenbrot verdirbt am schnellsten.



BEEEREN

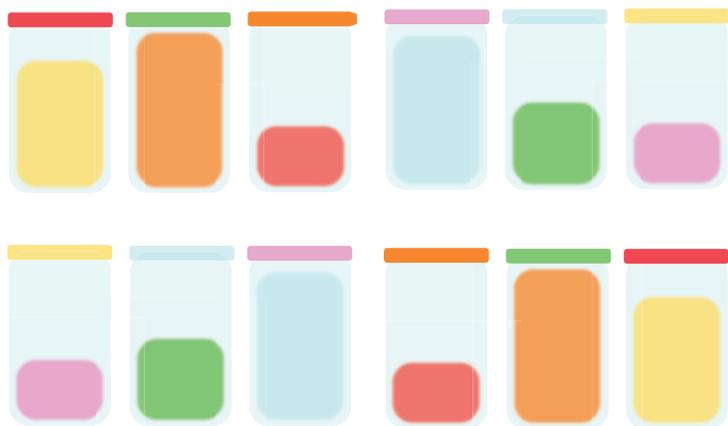
UNTERM STRICH:

trocken, luftdicht und kühl lagern, auf die Art kommt es an

Jede **Beerenart** hat ihre eigenen Eigenschaften und somit auch ihre eigene Haltbarkeit. Brom- und Himbeeren halten sich gekühlt beispielsweise nur max. drei Tage, Blaubeeren hingegen sogar bis zu zwei Wochen. Um die Haltbarkeit zu verlängern sollten die Beeren etwas mehr **Platz** bekommen. Am besten lagert man sie in einer verschlossenen **Dose** im Kühlschrank. Um Schimmelbildung durch zu viel Feuchtigkeit zu verhindern, lohnt es sich, **Küchenpapier** oder ein Trockentuch unter die Beeren zu legen. Falls dann doch einmal Schimmel entstehen sollte, ist es nicht nötig, direkt sämtliche Früchte zu entsorgen. Es reicht, die vom Schimmel befallene Beeren sowie die umliegenden auszusortieren.

Für eine noch längere Haltbarkeit, kann man z.B. Johannisbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren und Erdbeeren in ein Wasser-Essig-Bad legen. Danach mit klarem Wasser abspülen und fertig - keine Angst, der Essig beeinträchtigt nicht den Geschmack. Beeren lassen sich zudem auch super **einfrieren**, so halten sie sich dann mehrere Monate. Aus überreifen Früchten kann man Marmelade oder Smoothies machen.





BABY NAHRUNG

UNTERM STRICH:

Speichelkontakt vermeiden, geöffnet schnell aufbrauchen

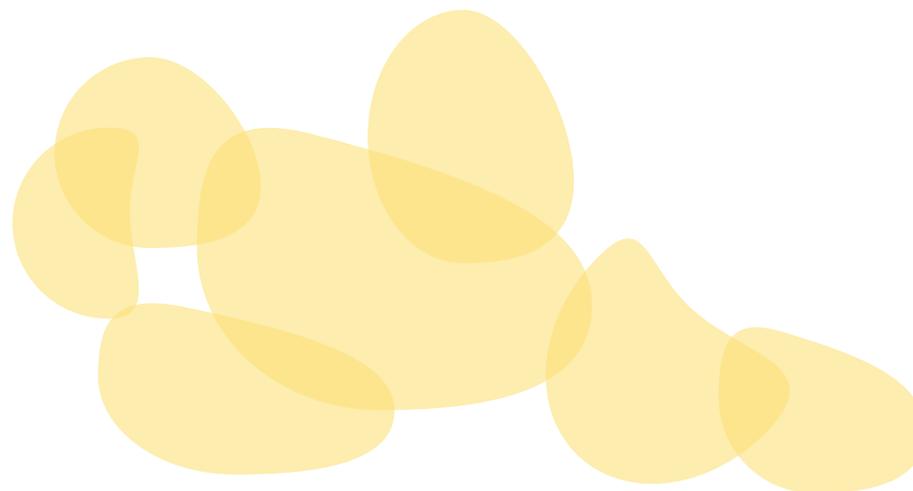
Ungeöffnete Gläschen können bei **Zimmertemperatur** aufbewahrt werden; einmal geöffnet halten sie sich im **Kühlschrank** etwa 1-3 Tage. Wichtig ist, die passende Menge umzufüllen und das Baby nicht direkt aus dem Gläschen zu füttern, da dabei Keime von dem Löffel die Breireste verderben können.

CHIPS

UNTERM STRICH:

Wenig Luft bringt mehr Knusprigkeit

Man kann Chips oder anderes Knabberzeug in eine **luftdichte** Dose umfüllen oder sie in der Tüte lassen. Letztere sollte man ein wenig zusammendrücken, damit überschüssige Luft entweichen kann und mit einem Clip, möglichst nah am verbliebenen Tüteninhalt, verschließen. So eingepackt bleiben Chips und Co. auch nach Wochen noch knusprig.



Datteln halten sich durch ihren hohen Zuckergehalt lange, weichen sie aber stark von ihrer eigentlichen Konsistenz ab, riechen vergoren und schmecken holzig, sollte man sie nicht mehr essen. Die Haltbarkeit von Datteln ist von der **Sorte** abhängig. Anbara, Khidri und Wanana Datteln, lassen sich beispielsweise ohne Probleme sehr lange lagern und überstehen Temperaturschwankungen in der Regel ohne Probleme. Frische Medjool Datteln hingegen sollten am besten im Kühlschrank gelagert werden. Datteln lassen sich für eine monatelange Haltbarkeit auch **einfrieren** oder **trocknen**. Grundsätzlich bietet sich zur Aufbewahrung ein Glasgefäß mit Deckel oder eine Plastikdose an; werden Datteln in wiederverschließbaren Plastikverpackungen verkauft, können sie auch darin gelagert werden.

DATTELN

UNTERM STRICH:

Schon beim Kauf auf die Sorte achten.
When in doubt: einfrieren oder trocknen.



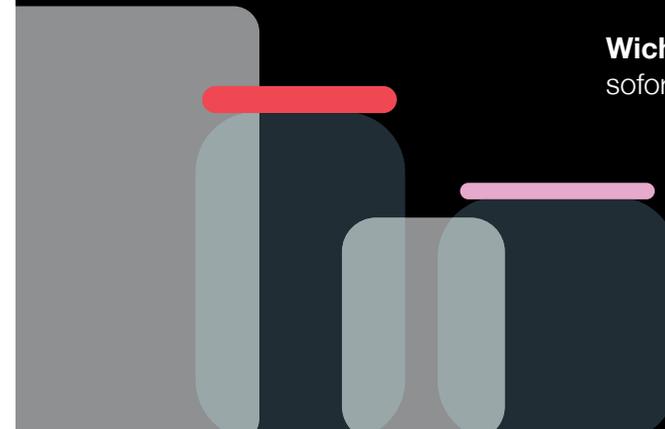
DOSEN

UNTERM STRICH:

Kühl und dunkel, Reste umfüllen,
beschädigte Dosen entsorgen

Entgegen mancher Vermutungen sind auch ungeöffnete Konserven nicht ewig haltbar, trotzdem halten sie sich teilweise mehrere Jahre. Konservendosen lagert man am besten bei etwa 19 °C im gekühlten **Vorratsschrank** oder **Keller**. Glaskonserven sollten an einem **dunklen** Ort aufbewahrt werden, da Licht die Qualität von Lebensmitteln negativ beeinflussen kann. Konservenreste, sollten unbedingt **umgefüllt** und dann in z.B. Glasbehältern in der mittlere Zone des Kühlschranks gelagert werden, dort halten sie sich noch etwa 2-3 Tage.

Wichtig: rostige oder gewölbte Dosen sofort, ungeöffnet entsorgen!





EINKAUFEN

Die Beziehung von Konsumenten und Lebensmitteln beginnt bereits beim Einkauf, demnach sollten breites hier einfache Tipps beachtet werden, die einen großen Unterschied bei der Haltbarkeit und der Qualität deines Essens machen können.

Vorausplanen

Also: Vorher einen Einkaufszettel schreiben und sich zudem Gedanken machen, wann man welche Lebensmittel konsumieren oder verarbeiten möchte. Benötigt man Obst z.B. erst in ein paar Tagen, empfiehlt es sich unreife Früchte zu kaufen, die dann zuhause bis zum Verzehrtag nachreifen. Möchte man bspw. Fisch nicht sofort verarbeiten, könnte ein gefrorenes Produkt eine bessere Alternative sein, als ein Frisches.

Und: Nicht hungrig einkaufen gehen! So beugt man Impulskäufe von Lebensmitteln vor, die man am Ende eventuell gar nicht isst.

Saisonal und regional

Durch lange Transportwege kann die Qualität, vor allem von frischen Lebensmitteln, leiden. Kauft man z.B. einheimisches Obst und Gemüse, welches gerade zudem unter den passenden Bedingungen wächst, erhält man eine gute Produktqualität und schon nebenbei noch das Klima.

Keine Hamsterkäufe

Gerade Sonderangebote wie „3 für 2“ oder andere Mengenrabatte laden Kunden dazu ein, mehr zu kaufen als sie eigentlich benötigen. Oft haben diese Lebensmittel keine lange Haltbarkeit und können so nicht konsumiert werden, bevor sie ablaufen. Hier sollte man also besonders darauf achten, Angebote nur wahrzunehmen, wenn man weiß, dass man große Mengen des Produktes schnell verzehren oder lange lagern kann. Kauft man Lebensmittel zum ersten Mal, ist es empfehlenswert immer erst eine kleine Menge mitzunehmen.

Kleine Verpackungen

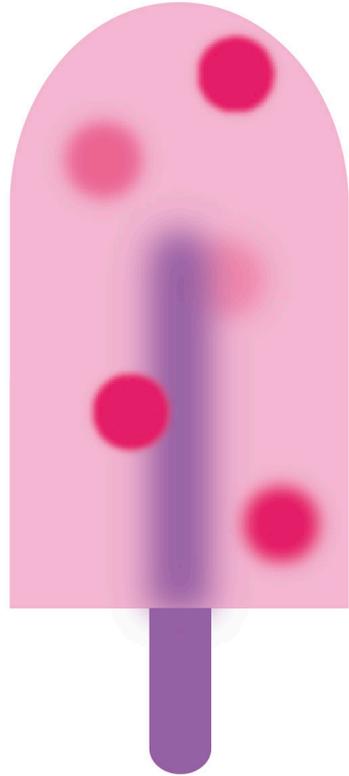
Die Menge der Single Haushalte in Deutschland nimmt immer mehr zu, trotzdem reagiert die Lebensmittelindustrie nur bedingt darauf. Kleinere Verpackungen bringen bessere Planbarkeit und Portionierbarkeit in die Haushalte, dadurch müssen weniger Reste entsorgt werden. Besonders hilfreich gegen Lebensmittelverschwendung und Verpackungsmüll sind Einkäufe auf Märkten oder in Unverpacktläden, dort kann man sich die passende Menge in das eigene, passende Gefäß einfüllen.

EIS

UNTERM STRICH:

Nicht eiskalt die Kühlkette unterbrechen

Sowohl Sahne- als auch Wassereis hält sich über viele Monate, vorausgesetzt, dass die **Kühlkette** durchgehend aufrechterhalten bleibt. In der Regel kannst du Eis auch noch verzehren, wenn es schon seit einer Woche abgelaufen ist. Auch **Eiskristalle** sind kein Problem, sofern das Eis nicht säuerlich schmeckt oder sich die Konsistenz verändert hat.



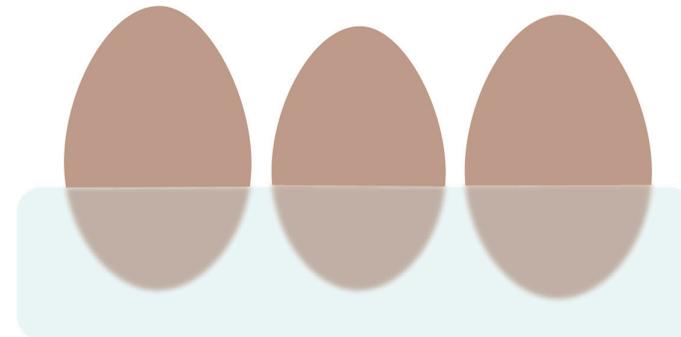
EIER

UNTERM STRICH:

Legedatum beachten, kühl lagern, je nach Gericht nutzen

Rohe Eier halten sich im **Kühlschrank** bei 2 bis 6°Celsius etwa 4 bis 6 Wochen. Hart gekochte Eier bei gleicher Temperatur etwa 2 Wochen; um die Haltbarkeit zu verlängern sollte man sie nach dem Kochen nicht abschrecken.

Gut zu wissen: Die Zeitspanne vom Legen bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum beträgt immer 28 Tage. Anhand des MHD kann man also das Legedatum berechnen. Stellt man Speisen aus rohen Eiern her, sollten diese maximal 14 Tage alt sein. Nach dem Ablaufdatum kann man Eier (sofern Optik und Geruch sich nicht verändert haben) noch für durcherhitzte Speisen wie z.B. Kuchen verwenden.



EIN

TROCKNEN

FRIEREN

KOCHEN

LEGEN

Eintrocknen

Eine der ältesten und einfachsten Methoden, Lebensmittel zu konservieren, funktioniert vor allem gut mit Obst, Gemüse, Kräutern, Kernen, Nüssen, Fisch und Fleisch. Beim Trocknen oder Dörren wird den Lebensmitteln ein Großteil ihrer **Feuchtigkeit entzogen**, was die Ausbreitung von Mikroorganismen die z.B. zu Schimmel führen, eindämmt. Das deutsche Klima eignet sich nicht zur Trocknung und Stundenlang den Backofen zu heizen oder gar spezielle Geräte zu verwenden, ist nur sinnvoll, wenn man große Lebensmittelmengen trocknen möchte. Im Sommer bieten sich z.B. der Balkon oder Dachboden an, auch Kachelöfen erzeugen genug trockene Wärme. Besonders einfach lassen sich Kräuter, Obst und Gemüse trocknen, letzteres kann man vorher kurz blanchieren, das verkürzt die Trockenzeit. Ob liegend auf einem Rost, oder hängend an einer Schnur: Obst und Gemüse ist fertig getrocknet, wenn es sich ledrig anfühlt, biegsam ist und keine Flüssigkeit mehr austritt. Kräuter sollten sich leicht zwischen den Fingern zerreiben lassen. Die fertig getrockneten Lebensmittel kann man gut in Vorratsdosen oder Schraubgläsern aufbewahren. Wenn du sie dunkel und trocken lagerst, können sie sich durch dieses Konservieren **mehrere Jahre** lang halten.

Einfrieren

Die niedrigen Temperaturen im Gefrierfach stoppen das Wachstum der Mikroorganismen auf den Lebensmitteln und verlängern so deren Haltbarkeit; trotzdem bleiben **Nährstoffe und Aromen** erhalten. Es gibt neben den offensichtlichen Produkten, die sich einfrieren lassen, viele bei denen es unvermutet ebenfalls sinnvoll ist.





Beispiele sind hier: Hart gekochte Eier, Avocados, Keksteig, Kuchen, Nüsse oder Käse. Am besten friert man Lebensmittel **luftdicht** in Dosen oder Tüten ein, so erhält man den Geschmack. Auch Reste von Pesto, Sahne oder Wein bleiben z.B. in Eiswürfelformen portioniert im Gefrierfach **Monate lang** frisch.

Einkochen

Diese Konservierungsmethode eignet sich vor allem für frisches Obst und Gemüse sowie fertig gekochte Gerichte. Im Idealfall halten sich die eingemachten Lebensmittel mehrere Jahre. Beim Einkochen werden die Lebensmittel in saubere Gläser gefüllt, die dann verschlossen und erhitzt werden. Durch das **Erhitzen** entsteht im Glas ein Überdruck, beim Abkühlen bildet sich ein **Vakuum**, welches vor Mikroorganismus schützt. Wenn du die Lebensmittel nur kurz bei circa 60 bis 90 Grad erhitzt, werden Bakterien abgetötet, während Vitamine und Nährstoffe erhalten bleiben (**pasteurisieren**), bei dieser Technik sind sie allerdings nicht ganz so lange haltbar.

Die zweite Möglichkeit ist das **Sterilisieren**: hier werden die Gläser für **längere Zeit** auf über **100 Grad Celsius** erhitzt. Das tötet alle Mikroorganismen ab, welche die Lebensmittel verderben könnten. Nachteil: das Obst und Gemüse verliert einen Teil seiner Nährstoffe und Vitamine. Dafür sind die so eingekochten Lebensmittel sehr lange haltbar.

Einlegen

Beim Einlegen werden Lebensmittel wie Früchte, Gemüse oder Kräuter in Flüssigkeit konserviert – in der Regel in Essig, Öl oder Alkohol.

Für das Einlegen in **Essig** eignen sich vor allem feste Gemüsesorten wie Gurken, Bohnen, Karotten, Blumenkohl, Zwiebeln, Paprika, Kürbis oder Rote Bete. Überprüfe das Gemüse auf Druckstellen, bevor du es reinigst und zerkleinerst. Für ein Kilogramm Gemüse brauchst du circa einen halben Liter **5 %-igen Essig** und einen viertel bis einen halben Liter Wasser mit Gewürzen deiner Wahl. In diesem Sud wird das Gemüse gar gekocht und anschließend heiß in vorbereitete, saubere Schraubgläser gefüllt, sodass das Gemüse mindestens ein bis zwei Zentimeter mit Flüssigkeit bedeckt ist. Die gut verschlossenen Gläser sollten dann vier bis sechs Wochen durchziehen und halten sich dann im Normalfall mindestens **einige Monate** lang, wenn du sie kühl und dunkel lagerst.

In **Öl** einlegen ist nicht so effektiv wie in Essig, deshalb ist es ratsam, die Lebensmittel vorher durch Trocknen, Braten oder Kochen **haltbarer** zu machen. Die Technik eignet sich vor allem für Gemüsearten wie Paprika, Auberginen, Pilze oder Artischocken, aber auch für Schafskäse oder Frischkäse. Für den **Geschmack** können frische oder getrocknete Kräuter, sowie Gewürze hinzugefügt werden. Damit sich keine Luftblasen bilden, füllt man die Lebensmittel und das Öl abwechselnd in ein sauberes Glas, bis der Inhalt ein bis zwei Zentimeter hoch mit Öl bedeckt ist. Gut verschlossen, kühl und dunkel gelagert hält sich das ganze so etwa **drei bis vier Monate**.

FLEISCH

UNTERSTRICH:

Rohes Fleisch sollte nicht über 4 Grad Celsius gelagert werden.
Gebraten hält es sich länger, eingefroren mehrere Monate

Hackfleisch, Gulasch und Innereien

halten sich roh bei 0 bis 4°Celsius nur einen Tag, und sollten am besten am Kauftag verzehrt werden.

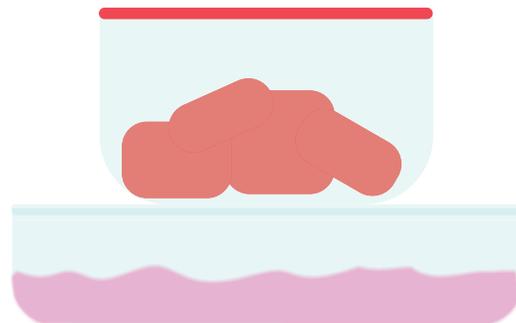
Braten, Steaks, und Geflügel halten sich bei gleicher Temperatur 1 bis 2 Tage im Kühlschrank.

Bei Brüh- und Kochwurst sowie durchgegartem Fleisch sind es 2 bis 4 Tage.

Fleisch sollte immer möglichst kühl gelagert werden, die kälteste Stelle im **Kühlschrank** ist über dem Gemüsefach.

Bei -18 Grad **eingefroren** hält sich Fleisch sogar bis zu einem Jahr, Ausnahme ist hier Hackfleisch, es sollte nicht länger als etwa einen Monat eingefroren werden.

Verdirbt Fleisch, bildet sich zunächst ein schmieriger Film auf der Oberfläche. Wenn es grünlich schimmert und riecht, solltest du es entsorgen.



Frischer Fisch verdirbt genau wie Fleisch sehr schnell. Er hält sich bei 2 bis 4°Celsius im Kühlschrank etwa einen Tag. **Räucherfisch**, hält sich bei 2 bis 7°Celsius etwa 2 Tage, da das Räuchern konserviert. **Gegarter Fisch** kann bis zu zwei Tage im Kühlschrank gelagert werden.

Selbst **eingefroren** bleibt Fisch im Gefrierfach bei min. -18°Celsius mehrere Monate frisch. Bei gekauften **Tiefkühlprodukten** sollten die Angaben auf der Packung beachtet werden.



UNTERSTRICH:

Fisch sollte immer kühl gelagert und schnell aufgebraucht werden, Einfrieren verlängert die Haltbarkeit enorm

FISCH

FETTE



UNTERM STRICH:

Öl, Butter und Margarine sollten kühl, trocken und luftdicht gelagert werden

Öl

Angebrochenes Öl ist je nach Art etwa 2-6 Monate haltbar. Da Öle praktisch kein Wasser enthalten, stellen Mikroorganismen keine Gefahr dar, das Produkt zu verderben. Doch Kontakt mit Sauerstoff kann das Öl angreifen, denn Oxidation führt dazu, dass das Öl ranzig wird, eintrocknet oder verharzt. Öl sollte man entsprechend unbedingt in **luftdichten** Behältern aufbewahren. Da auch Licht und Wärme dem Produkt schaden können, bieten sich außerdem Gefäße aus Metall, dunklem Glas oder undurchsichtigem Plastik an. Zudem sollte Öl immer an einem **dunklen, kühlen** Ort aufbewahrt werden, bei richtiger Lagerung kann es auch noch einige Wochen nach dem **Ablaufdatum** verzehrt werden.

Butter & Margarine

Sowohl Butter als auch Margarine sollten im **Kühlschrank**, am besten im Butterfach, aufbewahrt werden, dort halten sie sich Wochen oder sogar Monate, bei Zimmertemperatur nur einige Tage. Da vor allem Butter dazu neigt, **Gerüche** aus der Umgebung anzunehmen, sollte sie in eine **luftdichte** Dose gelegt werden. Butter und Margarine kann auch portionsweise **eingefroren** werden und hält sich somit mehrere Monate. Nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums sollte ein Sinnes-Check durchgeführt werden, ist Aussehen, Geruch und Geschmack noch in Ordnung kann das Produkt verzehrt werden.

GETREIDE

UNTERM STRICH:

Luftdicht und trocken lagern

Mehl

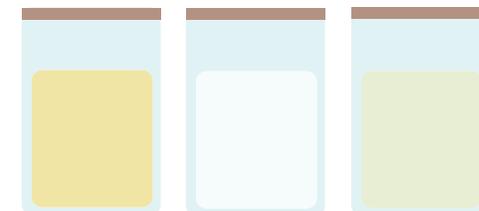
Je nach **Mehl-Sorte** unterscheidet sich die Haltbarkeit. Vollkornmehle und -schrote halten 3-4 Wochen, Mehle mit hohem Ausmahlungsgrad 2-3 Monate. Ist der Ausmahlungsgrad niedriger mindestens 1 Jahr. Mehl sollte immer trocken, dunkel, kühl und fest verschlossen gelagert werden.

Reis

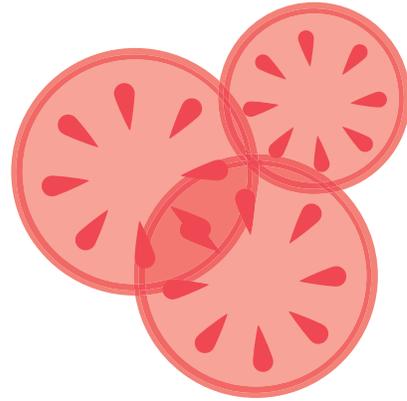
Reis kann bei **luftdichter und trockener** Lagerung bis zu 2 Jahre haltbar sein. Weißer, polierter Reis ist grundsätzlich länger haltbar als Naturreis, da er weniger Fett enthält.

Müsli und Haferflocken

Beides ist nach Ablauf des **Mindesthaltbarkeitsdatum** oft noch monatelang haltbar, wenn man sie **trocken und luftdicht** in verschlossenen Behältern lagert. Vor allem Müslis sollten bei Schimmelbefall, Geruchsveränderung etc. komplett entsorgt werden.



Gemüse lässt sich in zwei Arten aufteilen, kälteempfindliches und kälteunempfindliches Gemüse. **Kälteverträgliches Gemüse** kann normal im Gemüsefach des **Kühlschranks** aufbewahrt werden.

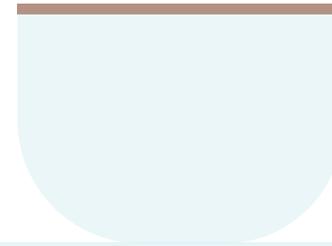
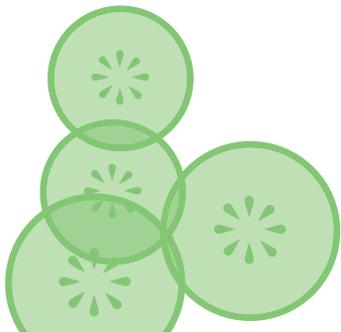


GEMÜSE

UNTER STRICH:

Welcher Art gehören die Lieblingsgemüse Sorten an? Besser im Kühlschrank oder außerhalb lagern?

Bei **kälteempfindlichen Sorten** entstehen bei zu kühler Lagerung schnell braune Stellen und der Geschmack leidet. Sie sollten deshalb bei **Zimmertemperatur** und dunkel aufbewahrt werden.



Mögen es kühl:
Artischocken, Blattsalate, Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, Kohlgemüse, Kohlrabi, Kräuter (außer Basilikum), Lauch, Möhren, Pilze, Radieschen, Rote Beete, Sellerie, Spargel, Spinat, Zuckermais, Paprika

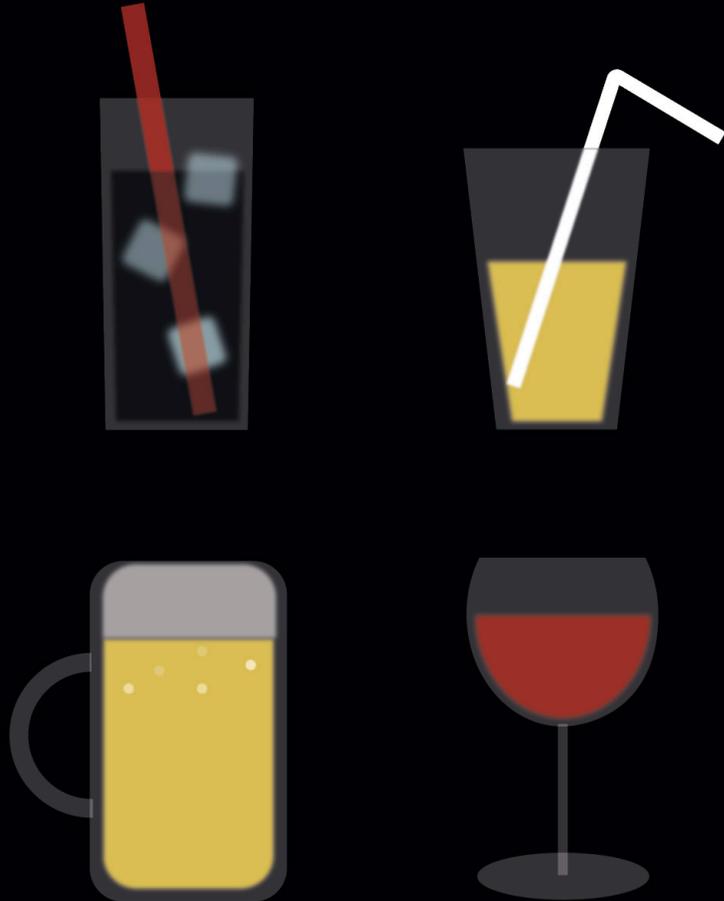
Sind lieber draußen:
Auberginen, Basilikum, Gurken, Kartoffeln, Knoblauch, Kürbisse, Okraschoten, Paprika, Tomaten, Zucchini, grüne Bohnen



GETRÄNKE

UNTER STRICH:

Dunkel und kühl lagern



Cola ist nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums wenn die Flasche ungeöffnet ist, noch mehrere Monate haltbar. Sie kann aber aufgrund der Lagerung in **PET-Flaschen** mit der Zeit an Kohlensäure verlieren.

Bier ist auch Wochen und Monate nach Ablauf des MHD noch genießbar. Man sollte es keinen extremen **Temperaturschwankungen** und direktem Sonnenlicht aussetzen.

Saft ist in Glasflaschen bis zu ein Jahr nach Ablauf des MHD haltbar, in Kartons bis zu 8 Monaten und in Plastikflaschen bis zu 3 Monaten. **Geöffnet** sollte man Saft innerhalb weniger Tage verbrauchen.

Bei **Wein** kommt es stark auf die **Sorte** an. Je nach Alkoholgehalt, Säure, Korken usw. kann die Haltbarkeit von einem Jahr (z.B. normale Qualitätsweine) bis zu 10 Jahren (Beerenauslesen) reichen.

GEWÜRZE

UNTERM STRICH:

Einzel, kühl und trocken Lagern



Gewürze sind **Naturprodukte**, deren Haltbarkeit begrenzt ist. Man sollte sie deshalb nicht in großen Mengen einkaufen, zudem bleiben sie unzerkleinert am längsten haltbar. Gewürze sollten **dunkel, kühl** und **trocken** aufbewahrt werden und da Hitze dem Aroma schadet, möglichst nicht direkt über der Kochstelle. Ingwer, Kardamom, Muskatnuss, Pfefferkörner und Zimtstangen halten sich bei guter Lagerung etwa vier Jahre. Anis, Dillsamen, Korianderkörner und Nelken können sogar bis zu fünf Jahre aufbewahrt werden. Getrocknete Kräuter sollten dagegen nicht länger als ein Jahr gelagert werden. Salz in seiner reinen Form ist ein Mineral und daher, bei richtiger Lagerung, unbegrenzt haltbar.

Durch diese Tipps reduzierst du nicht nur Müll und sorgst für eine bessere **Umweltbilanz**, sondern auch für eine höhere **Wertschätzung** von Lebensmitteln. Zudem sparst du durch selteneres und besser planbares Einkaufen viel **Zeit**. Ein für viele Verbraucher sehr starkes Argument ist außerdem die **finanzielle Ersparnis** die damit einhergeht.

Jetzt zu ein paar **positiven Zahlen**:

Ein **deutscher Haushalt** gibt durchschnittlich etwa 15 % seines Einkommens für Nahrung und Getränke aus, das entspricht gut 400€ pro Monat. Da im Schnitt 30% der mit diesem Geld gekauften Lebensmittel nie verzehrt werden, könnte eine bessere Einteilung und die Verringerung von Lebensmittelabfällen, eine Summe von 1.440€ pro Jahr **einsparen**. (Statistisches Bundesamt, 2021)

GEFELD
SPAREN



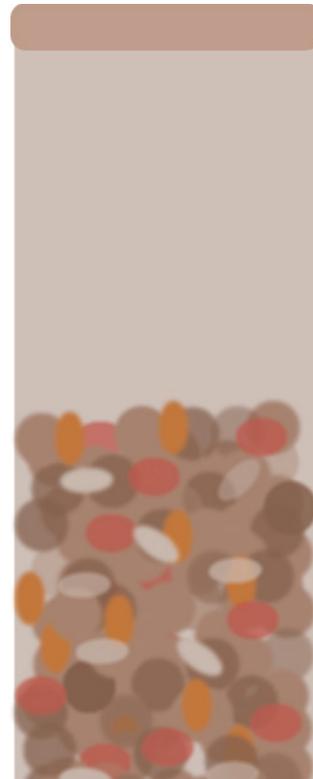
HÜLSENFRÜCHTE

UNTERM STRICH:

Kühl, trocken, lichtgeschützt
Nicht roh verzehren!

Getrocknet sind Hülsenfrüchte wie Linsen, Bohnen und Kichererbsen etwa ein Jahr oder länger haltbar und eignen sich deshalb hervorragend als Vorrat. Am besten sollten diese **kühl, trocken** und **lichtgeschützt** gelagert werden, so können sie auch über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus verwendet werden. **Geschälte** Hülsenfrüchte halten sich nur etwa sechs Monate.

Vorsicht! Roh enthalten manche Hülsenfrüchte **gesundheitsschädigende Stoffe**, die erst durch das Erhitzen beim Kochvorgang zerstört werden. Deshalb müssen z.B. Bohnen vor dem Verzehr immer mindestens 15 Minuten gegart werden.



HONIG

UNTERM STRICH:

Luftdicht, lichtgeschützt und
weder zu kalt, noch zu warm

Forschungsergebnisse beweisen, dass Honig bei der richtigen Lagerung über **drei Jahre** haltbar ist. Die Deutsche Honigverordnung schreibt einen maximalen Wassergehalt von 20 Prozent vor, durch diesen geringen **Wassergehalt** können Bakterien und Keime nicht überleben.

Kristallisierter Honig ist nichts Schlechtes, im Gegenteil: Der natürliche Vorgang ist ein Zeichen für die gute Qualität des Honigs. Das Naturprodukt sollte lichtgeschützt, bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden. Wichtig ist zudem, den **Deckel** gut zu verschließen, denn Honig zieht Feuchtigkeit an und kann durch überschüssiges Wasser schneller verderben; außerdem neigt er dazu **Gerüche** anzunehmen.



INSTANTGERICHTE

UNTERM STRICH:

Packungsanweisungen beachten, nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum: Sinnescheck

Instantgerichte sind **hoch verarbeitete** Lebensmittel, die natürlich ein Mindesthaltbarkeitsdatum vorweisen. Wie in den meisten Fällen kann auch dies theoretisch überschritten werden. Die Faustregel heißt wieder mal: viel Wasser, kürzere Haltbarkeit. Trockenere Produkte halten demnach länger, auch nach dem Verfallsdatum.



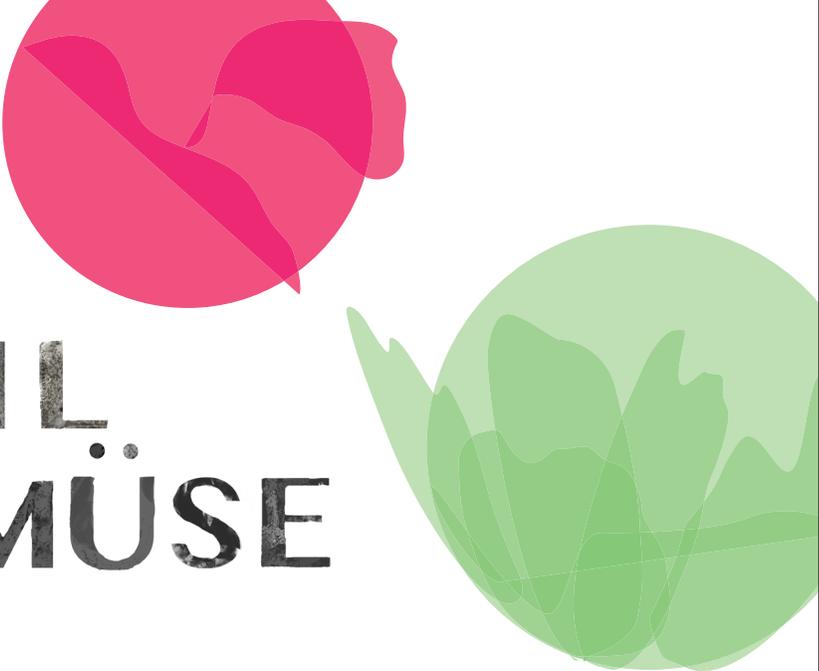
JOGHURT

UNTERM STRICH:

Joghurt und Quark Produkte gehören in den Kühlschrank, einfrieren ist auch möglich



Joghurt sollte im **Kühlschrank** gelagert werden. Dort ist er ungeöffnet mindestens bis zum angegebenen Mindesthaltbarkeitsdatum haltbar. Die Haltbarkeitsdauer ist unabhängig vom Fettgehalt des Joghurts. In der Regel ist Joghurt auch noch bis zu **zwei Monate** über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus haltbar. Sowohl Joghurt als auch Quark lassen sich auch problemlos in luftdichten Dosen bis zu drei Monate lang **einfrieren**.



KOHL GEMÜSE

UNTERM STRICH:

Raus aus der Verpackung und ab ins Gemüse- oder Gefrierfach

Falls du eingeschweißten Kohl gekauft hast, befreie ihn so schnell wie möglich aus der **Verpackung**, damit er nicht fault. Weißkohl und Rotkohl kannst du im **Gemüsefach** des Kühlschranks oder in einem kühlen **Keller-raum** bis zu drei Wochen lagern. Generell gilt aber: je frischer der Kohl, desto mehr Vitamine enthält er. Rosenkohl ist im Gemüsefach etwa 4 Tage haltbar. Grünkohl oder Wirsingkohl lassen sich dagegen deutlich schlechter lagern. Sie sind im Gemüsefach nur zwei bis drei Tage haltbar. Kohl kannst du auch hervorragend **einfrieren** oder **einlegen**. Blanchiere ihn vorher kurz und fülle ihn in einen Gefrierbeutel. So kannst du ihn etwa ein Jahr im Gefrierschrank aufbewahren.

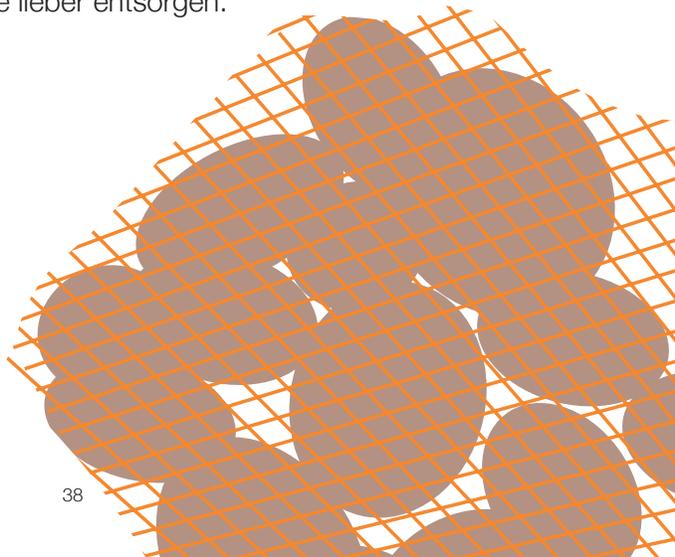


KARTO FFELN

UNTERM STRICH:

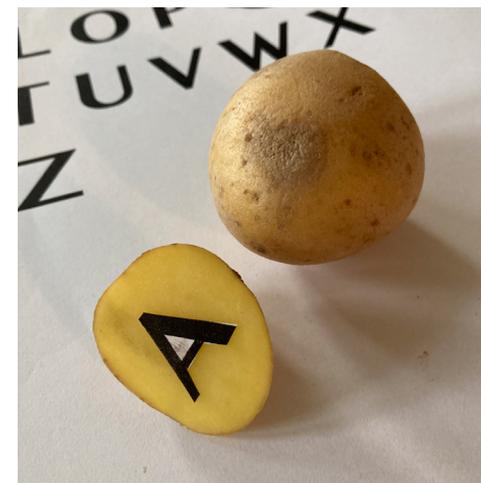
Unterm Strich: Dunkel und kühl lagern, Keime niemals mitessen.

Ideale Lagerbedingungen für Kartoffeln sind von 4 bis 8 Grad Celsius, z.B. in einer kühlen **Vorratskammer** oder einem dunklen **Keller**. Keimende Kartoffeln können grundsätzlich noch gegessen werden, vorausgesetzt man entfernt die **Keime** sowie grüne Stellen vorher sorgfältig. Sind die Kartoffeln stark eingetrocknet und sehr weich, sollte man sie lieber entsorgen.



POTADONI

Apropos Kartoffeln: Sie sind nicht nur das liebste und meist verzehrte Gemüse der Deutschen, sondern eignen sich auch super für Dinge wie beispielsweise Basteln. Beispielsweise um Buchstaben-Stempel daraus zu schnitzen, sie zu digitalisieren und als Schmuckschrift für beispielsweise eine Fibel gegen Lebensmittelverschwendung zu verwenden.





Ab in den Kühlschrank – genauer das **Gemüsefach**. Ob Petersilie, Minze oder Bärlauch: Im Kühlschrank halten sich frische Kräuter ein bis zwei Wochen. Wenn man davor die Stängel oder einzelnen Blätter leicht **befeuchtet**, erhält man das Aroma der Kräuter. Schlage die Kräuter anschließend in **Papiertücher** und lege sie ins Gemüsefach, wichtig ist, dass sie nicht unter schwereren Lebensmitteln liegen. Zudem lassen sich Kräuter natürlich sehr gut durch **Eintrocknen** oder **einfrieren** konservieren; die Anleitungen dazu gibt es auf **Seite 19**.

•• KRAÜTER

UNTERM STRICH:

Frische Kräuter ins Gemüsefach des Kühlschranks; eintrocknen oder einfrieren verlängert die Haltbarkeit

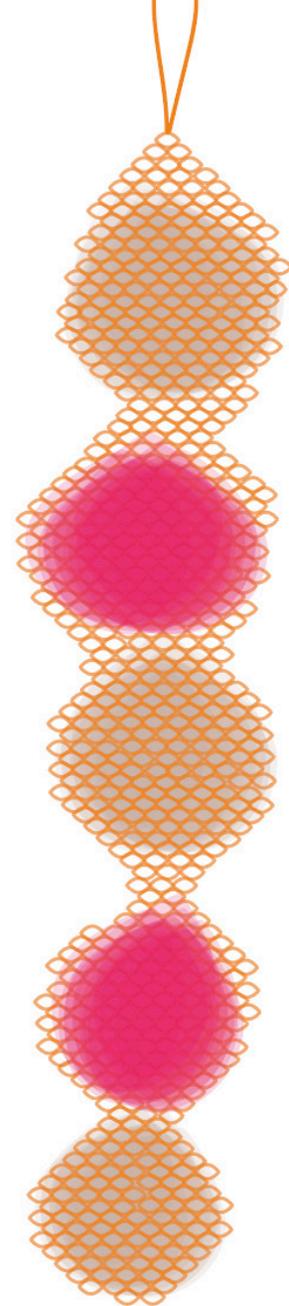
Zwiebelgewächse sollten grundsätzlich **dunkel** und **kühl** aber nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden. Praktisch sind z.B. Netze, in denen man die Zwiebeln aufhängen kann. Die einzigen Zwiebeln, die man im Kühlschrank aufbewahren kann, sind **Frühlingszwiebeln**, dort halten sie etwa eine Woche.

Checke das Zwiebellager auf jeden Fall regelmäßig, um **faulende** Exemplare schnell zu entfernen, bevor sie andere Zwiebeln anstecken. Zwiebeln können auch gut für etwa ein Jahr **eingefroren** werden, besonders praktisch ist es, sie vorher in großen Mengen zu hacken. Das spart Vorbereitungszeit beim Kochen.

LAUCH & ZWIEBELN

UNTERM STRICH:

Zwiebelgewächse dunkel und kühl lagern, Lauch gehört in den Kühlschrank, einfrieren ist auch möglich



MEERES FRÜCHTE

UNTERM STRICH:

Unbedingt das Verbrauchsdatum und die Kühlkette einhalten

Bei Meeresfrüchten gelten ähnliche Regeln wie bei **Fisch (Seite 24)**. Sie verderben sehr leicht und sollten unbedingt vor dem **Verbrauchsdatum** verzehrt werden. Beim Kauf sollte man darauf achten, dass die Meeresfrüchte gut **gekühlt** gelagert wurden und sie auch zuhause nur im Kühlschrank aufbewahren. Viele Produkte lassen sich auch **einfrieren** oder eingefroren kaufen und sollten dann im Kühlschrank aufgetaut werden.





Schwarz auf weiß: Die Probleme mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum und wieso es dem Gegenteil vom Verbrauchsdatum entspricht.

Mit dem **Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)** garantiert der Hersteller, dass ein ungeöffnetes Produkt bis zu diesem Tag seine spezifischen Eigenschaften behält, vorausgesetzt es wurde richtig gelagert. Hierzu gehören neben einer einwandfreien mikrobiellen Beschaffenheit auch die Farbe, der Geruch, der Geschmack und die Nährwerte des Lebensmittels. Hängt die Haltbarkeit von bestimmten Bedingungen ab, wie zum Beispiel der Lagertemperatur, muss dies auf dem **Etikett** angegeben sein.

Auf rohem Fleisch oder Fisch hingegen findet man das **Verbrauchsdatum**: "zu verbrauchen bis". Dieses Datum gibt an, bis wann ein Lebensmittel unbedingt verbraucht worden sein sollte, denn nach diesem Tag besteht die Möglichkeit, dass sich krankmachende Keime soweit vermehrt haben, dass eine **gesundheitliche Gefahr** für die Konsumenten drohen könnte.

Viele Stellen **kritisieren** das Mindesthaltbarkeitsdatum, da es häufig mit dem Verbrauchsdatum gleichgesetzt wird und so zu **Lebensmittelverschwendung** führt. Laut Experten muss deutlicher gemacht werden, dass es sich nicht um ein tatsächliches Ablaufdatum handelt, sondern um eine Absicherung des Herstellers. Die Lebensmittelindustrie hat - vor allem aus **finanzieller Sicht** - kein Interesse daran, dass Lebensmittel lange haltbar sind und möglichst lange verzehrt werden, bemängeln Experten weiter. Auch **Supermärkte** müssen große Mengen an Produkten schneller entsorgen und bestellen demnach bei den Produzenten häufiger nach.

Doch das Problem liegt nicht nur bei der Industrie und dem Einzelhandel. Natürliche Lebensmittel werden von den Endverbrauchern (also von uns allen) stark nach optischen **Kriterien** wie Größe, Form oder Farbe selektiert, obwohl sie eine gute Qualität aufweisen. Die Industrie hält diese **Standards** ein, um den Kundenwünschen gerecht zu werden und so schließt sich der Kreis. Die Konsumenten erwarten neben perfekter Ware, auch ewig volle Regale und eine große Auswahl an Marken und

Produkten. Da dies die **Kalkulation** erschwert und nicht immer alles abverkauft werden kann, sind Verbraucher nicht zuletzt auch für große Teile der verschwendeten Lebensmittel im Einzelhandel verantwortlich.

Verbraucher sollten sich den Wert von Lebensmitteln bewusst machen und **ökologisch** denken während sie im Hinterkopf behalten, dass die Industrie **ökonomischen** Interessen verfolgt. Viele Lebensmittel lassen sich, wie in diesem Buch zu lesen, noch lange nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum genießen. Wichtig ist es, sich mit dem Lebensmittel zu beschäftigen, es richtig zu lagern und nach dem MHD einen **Sinnescheck (Seite 3)**, durchzuführen (Deutsche Verbraucherzentrale, 2023; ARD, 2023)



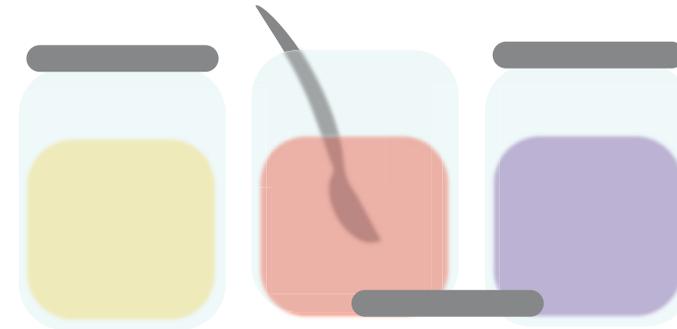
MILCH

UNTERM STRICH:

Milchprodukte im Kühlschrank aufbewahren, ungeöffnete H-Produkte nicht unbedingt



Frische Milch gehört in den Kühlschrank, genauso auch frische **Sahne**. Milch ist dort ungeöffnet etwa 6 Tage haltbar, Sahne durch den geringeren Wassergehalt bis zu 4 Wochen. **H-Milch** (Haltbare Milch) und **H-Sahne** wurden durch die Erhitzung haltbarer gemacht und können daher dunkel und kühl bei **Zimmertemperatur** gelagert werden; geöffnete Packungen gehören trotzdem in den Kühlschrank. H-Produkte halten ungeöffnet bis zu 8 Wochen, nach Anbruch noch etwa 2-3 Tage. Ungeöffnete Milchverpackungen sind nach Ablauf des **Mindesthaltbarkeitsdatums** noch rund 3 Tage haltbar.



MARMELADE

UNTERM STRICH:

Geöffnete Gläser gehören in den Kühlschrank, immer mit sauberen Löffeln entnehmen

Durch den hohen Zuckergehalt **konservieren** sich Marmelade und Konfitüre selbst und sind deshalb auch außerhalb des Kühlschranks bei **dunkler Lagerung**, ungeöffnet lange haltbar. Je mehr **Zucker** verwendet wurde, desto länger ist die Haltbarkeit, bei einem Verhältnis von 1:1 z.B. bis zu 2 Jahre. Marmelade sollte nach **Anbruch** im Kühlschrank aufbewahrt werden, dort sind gekaufte Produkte mehrere Monate haltbar, selbst gemachte Marmelade bis zu 2 Wochen.

Durch ihren geringen Wasseranteil kann man **harte, getrocknete Nudeln** auch lange nach Ablauf des MHD noch verwenden, wenn sie trocken gelagert wurden und keine Veränderungen aufweisen. Ausnahme sind hier **Eiernudeln**, sie sollten nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum nicht mehr gegessen werden. **Frische Pasta** hält sich bei Lagerung im Kühlschrank 3 bis 4 Wochen. Bereits gekochte Nudeln können luftdicht verpackt im Kühlschrank für etwa 2-3 Tage aufbewahrt werden.



U N T E R M S T R I C H :

Trockene Nudeln trocken lagern,
frische Pasta bleibt im Kühlschrank frisch

NUDELN

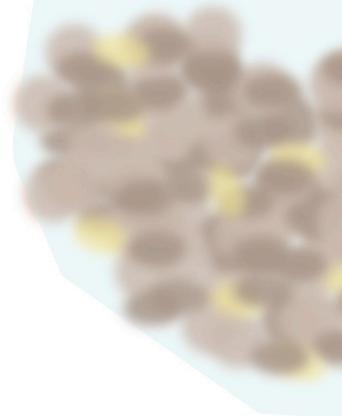
NÜSSE

U N T E R M S T R I C H :

Durch die Nussschale halten sich Nüsse länger; geschälte, zerkleinerte Nüsse gehören in den Kühlschrank

Ganze, ungeschälte Nüsse halten sich bei kühler und trockener Lagerung 3-4 Monate. Kauft man **geschälte und zerkleinerte Nüsse**, sollte man auf das Mindesthaltbarkeitsdatum achten und die Nüsse in einer luftdichten Dose im Kühlschrank aufbewahren, dort halten sie etwa 4 Wochen. Geschälte Nüsse lassen sich auch **einfrieren** und bleiben im Gefrierfach etwa ein Jahr frisch.

Achtung! Nüsse sind schimmelfähig. Es können sogenannte Aflatoxine entstehen, die **gesundheitsschädlich** und krebserregend sein können, sind einzelne Nüsse betroffen sollte trotzdem die ganze Menge entsorgt werden.



Hier kommt es auf die Herkunft der Früchte an: **Einheimische Sorten** vertragen die kühlen Temperaturen im Kühlschrank und bleiben dort am längsten haltbar.



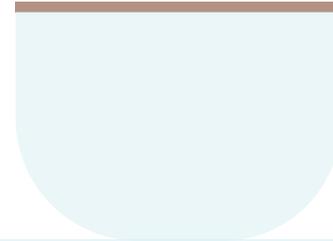
OBST

UNTERM STRICH:

Welcher Art gehört das Lieblingsobst an?
Besser im Kühlschrank oder außerhalb lagern?



Südfrüchte sind hingegen ein wärmeres Klima gewöhnt und verlieren bei zu niedrigen Temperaturen an Geschmack.



Mögen es kühl:
Äpfel, Birnen, Beeren,
Pflaumen, Trauben oder
Kirschen.



Kennen die Wärme:
Ananas, Bananen, Man-
gos, Papayas und Zitrus-
früchte wie Zitronen und
Orangen.



Mit dem Kauf dieses Buches, hast du dir vorgenommen, weniger **Lebensmittel zu verschwenden**. Und das ist ein guter Anfang! Doch um wirklich etwas zu bewegen und nicht nur wenige Kilogramm, sondern mehrere Tonnen einzusparen, müssen viele Menschen auf **Lösungen** (wie beispielsweise diese Fibel) und zunächst natürlich auf die Problematik aufmerksam gemacht werden. Im Folgenden wollen wir einen Blick darauf werfen, weshalb unbedingter Handlungsbedarf bei den Themen Lebensmittelabfällen und deren Vermeidung besteht. Jährlich werden in Deutsch-

land mit etwa **11 Mio. Tonnen**, knapp ein Drittel der produzierten Menge Nahrung entsorgt. Damit liegt das Land auf Platz eins in Europa und zeigt besonders hohen Handlungsbedarf. Weltweit sind es ganze **931 Mio. Tonnen**, das entspricht 17% der produzierten Lebensmittel und das, obwohl ein Großteil dieser noch genießbar gewesen wäre. Die hohen Mengen zeigen, dass Lebensmittelverschwendung ein **Massenproblem** ist, welches sich durch alle gesellschaftlichen Schichten und Altersklassen zieht. Zudem sorgt es für große, **weltweite Unterschiede** und Ungerechtigkeit.

PROBLEMATIK IN ZAHLEN

Niemand mag sie, aber sie müssen sein. Wie viele Lebensmittel werden nie gegessen und was bringt das mit sich?

Reiche Kontinente wie die USA (ca. 91 Mio Tonnen) führen die Liste der größten Lebensmittelverschwender an. (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, 2020; Statistika, 2018)

Auf anderen Kontinenten hingegen herrschen gegenteilige Problematiken. **Lebensmittelknappheit** und damit verbundene Unterernährung kosten Schätzungen zu Folge täglich zwischen 7.745 und 19.701 Menschenleben. (Islamicreliefe, 2023). Besonders erschreckend ist dabei die Tatsache, dass auf der Erde genug Lebensmittel produziert werden, um 12 Milliarden Menschen ausreichend ernähren zu können. Gleichzeitig herrscht aber eine so schlechte Verteilung dieser, dass etwa ein Siebtel der 7 Milliarden Menschen, Hunger leidet. (Noleppa & Cartburg, 2015)

Es wird also deutlich, dass es ein großer Teil der Konsumenten gewohnt ist, in einem **Lebensmittelüberfluss** zu leben, der eine hohe Selektion nach vielen Kriterien erlaubt und demnach

zu hohem Lebensmittelausschuss führt. Dieser hat nicht nur entsprechendes Fehlen von Nahrung in anderen Teilen der Welt zur Folge, sondern auch starke Umweltbelastungen. Die **Entsorgung** so hoher Lebensmittel-Mengen führt dazu, dass rund 25 Prozent der landwirtschaftlich genutzten Flächen in Deutschland verschwendet werden, da ihr Ertrag nie konsumiert wird. Pro Kopf werden zudem jährlich 2.700 Liter Wasser verschwendet. Anbau, Transport und Verpackungen der Lebensmittel verursachen zusätzliche Umweltverschmutzungen und schaden dem Klima. Durch Lebensmittelverschwendung verursacht jeder Bewohner jährlich etwa eine halbe Tonne **Treibhausgase**, das entspricht circa 4 Prozent der jährlichen Gesamtemissionen von Deutschland. (Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft, 2020)



SALAT

UNTERM STRICH:

Ab ins Gemüsefach und viel Platz geben, Küchenpapier saugt überschüssige Feuchtigkeit auf

Blattsalat hat grundsätzlich eine kurze Haltbarkeit, selbst wenn er fachgerecht im **Gemüsefach** gelagert wird. Am besten eignet sich eine große Dose, in der der Salat viel Platz hat. Den Boden sollte man vorher mit **Küchenpapier** auslegen, dies saugt überschüssige Feuchtigkeit auf und hält den Salat knackig. Weiße, faltige Salatblättern, deuten auf verwelken hin, das bedeutet, dass man das ihn möglichst schnell verzehren sollte. Anzeichen für **verdorbenen** Salat, der nicht mehr gegessen werden sollte, sind klebrige oder schleimige Salatblätter, die bräunlich und nicht mehr knackig aussehen.

SÜßIGKEITEN

UNTERM STRICH:

Luftdicht, am besten in Dosen und nicht im Kühlschrank.

Nun zu den wichtigen Themen:

Süßwaren werden aus unterschiedlichen Zutaten hergestellt und haben demnach unterschiedlichen Eigenschaften. Eins haben sie aber alle gemeinsam: Viel Zucker - und der konserviert. **Weingummi** wie bspw. Gummibärchen sollten möglichst luftdicht bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden, z.B. in Plastikdosen oder verschließbaren Gläsern. Da sie schnell schmelzen sollten sie nicht an zu warmen oder sonnigen Plätzen gelagert werden. So auch **Bonbons**, sie müssen vor Wärme, Licht, Luft und Feuchtigkeit geschützt werden. Ein Bonbon Glas sieht nicht schön aus, sondern bietet auch die optimalen Bedingungen. Ähnlich ist es auch bei **Schokolade**, sie wird am besten an einem kühlen, Licht geschützten Platz in einer luftdichten Verpackung aufbewahrt, um ihr Aroma beizubehalten. Der Kühlschrank ist nicht der ideale Ort, um Süßigkeiten zu lagern. Kälte, Feuchtigkeit und Fremdgerüche wirken sich negativ auf die Produkte aus. Sollte es im Sommer zu warm werden, sodass Schokolade und Co. schmelzen würden, kann man sie in der Kühlschranktür aufbewahren, dies ist der wärmste Ort im Kühlschrank.



VEGAN
VEGAN
VEGAN
VEGAN
VEGAN

ALTERNATIVEN

UNTER STRICH:

Nicht eiskalt die Kühlkette unterbrechen

Vegane Alternativprodukte verhalten sich etwas anders als die tierischen Varianten, da sie kein Fleisch oder Milcheiweiß enthalten. Pflanzliche Joghurt- Quark- oder Pudding -Alternativen sollten auch schon vor dem Öffnen **gekühlt** werden, ganz gleich, ob sie z.B. aus Soja, Nüssen oder Hafer bestehen, gleiches gilt für Fleischalternativen. **Angebrochene** Produkte sollten im Kühlschrank bei max. 7 °C gelagert und innerhalb von 2-5 Tagen aufgebraucht werden. Wie immer bei verarbeiteten Produkten ist die Lagerempfehlung einzuhalten, nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums sollte ein **Sinnescheck** durchgeführt werden.



VERTRAGEN SICH NICHT

UNTER STRICH:

Ethylenhaltige Lebensmittel separat aufbahren,
Fette von geruchsintensivem Essen fernhalten

Äpfel, Birnen, Nektarinen und Pflaumen, aber auch Tomaten und Avocados, sollten abseits von anderem Gemüse und Obst gelagert werden, denn sie stoßen Ethylen aus. Dieses **Reifegas** lässt andere Obst- und Gemüsearten schneller reifen. Besonders empfindlich reagieren Kiwis, Brokkoli, Kohl, Mangos und Blattsalate.

Fett neigt dazu Gerüche und Geschmäcke aus der Umgebung anzunehmen, Lebensmittel wie Butter, Öl oder Schokolade sollte man daher luftdicht verpacken und möglichst von stark riechenden Lebensmitteln wie Kräutern oder Zwiebeln fernhalten. Auch Eier nehmen schnell Aromen an und sollten demnach, trotz ihrer Schale, nicht in der Nähe von **geruchsintensiven** Lebensmitteln gelagert werden.

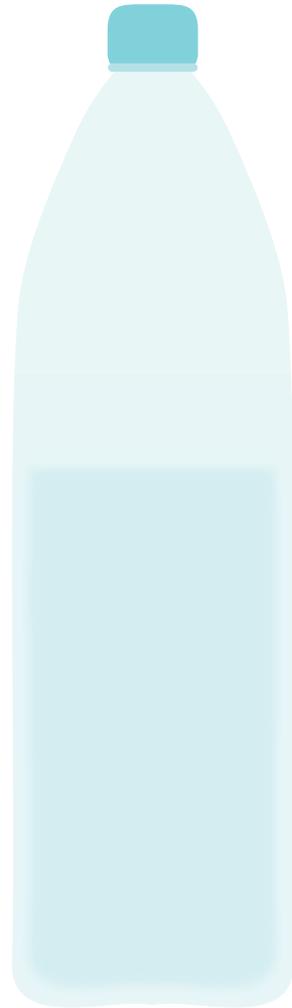


WAS SER

UNTERM STRICH:

Wasser läuft nie ab, solange es nicht mit Keimen in Berührung kommt

Wasser kann an sich **nicht ablaufen**, außer es kommt mit Keimen in Berührung. Wasser in PET- oder Glasflaschen sollte keine direkte **Sonneneinstrahlung** erfahren und dunkel und kühl gelagert werden. Bei längerer Lagerung in PET-Flaschen kann es passieren, dass die **Kohlensäure** langsam entweicht und das Wasser weniger sprudelig wird.

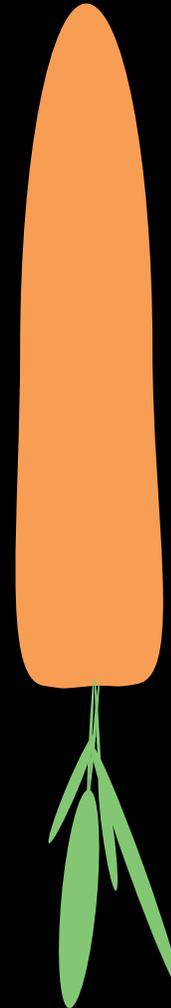


WUR ZELN

UNTERM STRICH:

Kühl und dunkel; luftdicht in feuchtem Küchenpapier im Gemüsefach

Wurzeln wie Karotten oder Radieschen, sollte kühl und dunkel gelagert werden, das **Gemüsefach** des Kühlschranks, bei 1 bis 3 °C. bietet sich hier an. Am besten wickelt man das Wurzelgemüse außerdem in zwei, drei Lagen feuchtes **Küchenpapier** und bewahrt es in einer luftdichten Dose auf – so bleibt es am längsten frisch und knackig. Falls noch **Grün** an dem Gemüse ist, solltest du dies nach dem Kauf oder Ernten entfernen, denn es entzieht der Wurzel weiterhin Wasser und Nährstoffe, was sie schneller verderben lässt.





**Was sollte sich ändern?
Was wird sich ändern?**

Zu guter Letzt: Wie geht es mit der Lebensmittelverschwendung weiter?

„Die im Februar 2019 vom Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft vorgelegte Nationale Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung hat das Ziel, Lebensmittelabfälle entlang der gesamten Lebensmittelversorgungskette zu reduzieren. Dafür wird die Strategie kontinuierlich weiterentwickelt. Ziel ist es, bis 2030 die Lebensmittelverschwendung in Deutschland pro Kopf auf Einzelhandels- und Verbraucherebene zu halbieren und die entlang der Produktions- und Lieferkette entstehenden Lebensmittelabfälle einschließlich Nachernteverlusten zu verringern.“

Das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft (2023) hat sich mit dieser Aussage hohe Ziele gesetzt. Die Halbierung der Lebensmittelverschwendung in Deutschland, hätte enorme positive Folgen für Menschen, Umwelt und Ressourcen. So könnten laut eines Gutachtens **6 Mio. Tonnen** CO₂-Äquivalente an Treibhausgas -Emissionen eingespart werden. Um dieses Ziel umzusetzen sind Verhaltensände-

rungen bei allen Akteuren der Verbraucher-Kette notwendig, sowie ein verstärkter Blick auf die Schnittstellen zwischen den Sektoren. Der größte Teil der Lebensmittelabfälle fällt bei den **Endverbrauchern** zu Hause an. Für die angestrebte, deutliche Reduzierung bedarf es neben Maßnahmen zur Förderung von Verhaltensänderungen auch Veränderungen der Ernährungsumgebungen. Demnach muss es mit der **Lebensmittelindustrie** beginnen, um bei den Verbrauchern weitergeführt werden zu können. Es wird zudem geprüft, ob **gesetzliche Änderungen** erforderlich und zielführend sind. Auch das Spenden von Lebensmitteln soll erleichtert werden, um sie in der Konsumkette zu behalten.

Zu den **Maßnahmen** zählen die neue eco-Plattform der Tafel, die unter dem Titel „Tafel macht Zukunft – gemeinsam digital“ die Schnittstelle zwischen Lebensmittel spendenden Unternehmen und den lokalen Tafeln vereinfachen soll. Sowie die bereits 2012 vom Bundesministerium erschaffene Initiative „zu gut für die Tonne“. Dort kann man die Strategie gegen Lebensmittelverschwendung nachlesen, sich für das Thema engagieren oder Tipps gegen die eigene Verschwendung bekommen.

QUELLEN

Alnatura.de Warenkunde: Lagerung von Obst und Gemüse <https://www.alnatura.de/de-de/magazin/warenkunde/warenkunde-lagerung-von-obst-und-gemuese/>

Alnatura.de Salat richtig aufbewahren <https://www.alnatura.de/de-de/magazin/nachhaltig-leben/haltbarkeit/salat-haltbarkeit/>
Statista. (2023, July 24). Entstehung von Lebensmittelabfällen in ausgewählten Ländern weltweit in 2020. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1125854/umfrage/verschwendung-von-lebensmitteln-in-ausgewaehlten-laendern-weltweit/>

ARD Verschwendete Lebensmittel | Der beste Deal <https://www.daserste.de/information/ratgeber-service/der-beste-deal/mindesthaltbarkeitsdatum-102.html#:~:text=Es%20gibt%20keine%20gesetzliche%20Regelung,lange%20verzehrt%20werden%2C%20bem%C3%A4ngeln%20>

BMEL (2023) Nationale Strategie zur Reduzierung der Lebensmittelverschwendung <https://www.bmel.de/DE/themen/ernaehrung/lebensmittelverschwendung/strategie-lebensmittelverschwendung.html>

BMELV (2011) Der Wert von Lebensmitteln – Umfragen. bml.de. https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/_Ernaehrung/Lebensmittelverschwendung/ForsaUmfrageWertVonLM.pdf?__blob=publicationFile&v=3#:~:text=28%20Prozent%20geben%20als%20Grund,weg%2C%20weil%20sie%20nicht%20schmecken.

Bringmeister.de Frische Kräuter aufbewahren: Drei Methoden <https://www.bringmeister.de/erlebniswelten/lifehacks/frische-kraeuter-aufbewahren>

De Fenffe Und L. Niebling, (2022). Gewürze: Kleiner Ausflug ins Gewürzregal. Planet Wissen. https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/lebensmittel/gewuerze/pwiekleinerausfluginsgewuerzregal100.html#Haltbarkeit_Aufbewahrung

EMSA GmbH Beeren richtig lagern und frischhalten <https://www.emsa.com/blog/beeren-richtig-lagern-und-frischhalten>

Flatley, A. (2023, February 3). Lebensmittel konservieren: 3 einfache Methoden. Utopia.de. <https://utopia.de/ratgeber/lebensmittel-konservieren-methoden/>

Frag Mutti.de Chips länger knusprig halten <https://www.frag-mutti.de/chips-laenger-knusprig-halten-a34273/>

Gustav Heess Öle und Fette richtig lagern Haltbarkeit und Lagerung <https://www.heessoils.com/oele-fette/oelherstellung/haltbarkeit-und-lagerung.html>

Haltbarkeit.net (2023). Haltbarkeit von Joghurt. <https://www.haltbarkeit.net/joghurt-1-haltbarkeit/>

islamicrelief.de Offener Brief von Hilfsorganisationen: Alle vier Sekunden stirbt ein Mensch an Hunger <https://www.islamicrelief.de/artikel/offener-brief-von-hilfsorganisationen-alle-vier-sekunden-stirbt-ein-mensch-an-hunger/#:~:text=Dies%20bedeutet%2C%20dass%20vermutlich%20t%C3%A4glich,5%20und%2013%20Menschen%20sterben.>

Jaeger, J. (2023). Kann Eis schlecht werden? Darauf solltest du achten. Utopia.de. <https://utopia.de/ratgeber/kann-eis-schlecht-werden-darauf-solltest-du-achten/#>

Kindergesundheit-info.de Hygiene rund um die Breinahrung <https://www.kindergesundheit-info.de/themen/ernaehrung/alltagstipps/0-12-monate/hygiene-breinahrung/#:~:text=Selbstgekochten%20Brei%20k%C3%B6nnen%20Sie%20im,k%C3%B6nnen%20Sie%20diese%20portionsweise%20einfrieren>

Kruse-Gering, F. (2022). Lebensmittel, die man nicht nebeneinander lagern sollte. myHOME-BOOK. <https://www.myhomebook.de/basics/lebensmittel-nicht-zusammen-lagern>

Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (2019) Honig – ein wertvolles Naturprodukt richtig lagern <https://www.laves.niedersachsen.de/startseite/lebensmittel/lebensmittelgruppen/honig/honig-ein-wertvolles-naturprodukt-richtig-lagern-117338.html>

Landeszentrum Für Ernährung Muscheln und andere Meeresfrüchte <https://landeszentrum-bw.de/,Lde/Startseite/wissen/Muscheln-und-andere-Meeresfruechte>

Mindesthaltbarkeitsdatum.de (2017) Haltbarkeit von Lebensmittel <http://www.mindesthaltbarkeitsdatum.de/haltbarkeit-von-lebensmittel/>

Mindesthaltbarkeitsdatum.de (2018) Haltbarkeit von Spirituosen - Wann wird Schnaps schlecht? <http://www.mindesthaltbarkeitsdatum.de/haltbarkeit-von-lebensmittel/haltbarkeit-von-spirituosen/>

NaraFood.de Datteln lagern: So gehts richtig <https://www.narafood.de/news/datteln-lagern#>

Pressestelle LGL Bayerisches Landesamt für Gesundheit und Lebensmittelsicherheit. (2021) LGL-Pressemitteilung. Bayerisches Landesamt Für Gesundheit Und Lebensmittelsicherheit 2021. <https://www.lgl.bayern.de/presse/pressemitteilungen/detailansicht.htm?ID=A%2Bs3RgSti2S0fmGMA5O5tg%3D%3D>

Rewe.de Kohl - Richtige Zubereitung <https://www.rewe.de/ernaehrung/gemuese-zubereiten/kohl-zubereiten/#:~:text=Weißkohl%20und%20Rotkohl%20kannst%20du,sich%20dagegen%20deutlich%20schlechter%20lagern.>

Rezepte-und-tipps.com Süßigkeiten richtig lagern. <https://www.rezepte-und-tipps.com/Lebensmittel/Lebensmittellagerung/Suessigkeiten/>

Rewe.de (2023) Lebensmittel einfrieren https://www.rewe.de/ernaehrung/lebensmittel-einfrieren/?ecid=sea_google_vs_nonbr_nb-rdk-%7C-dsa-index_kategorie-ernaehrung_text-ad_1366245271_133170629435_kw:_mt:_cr:628842617440_d:c&gclid=EAlaIqobChMijYOxIP-XE_wIVV-F3Ch1DHAKmEAAAYAiAAEgIcqfD_BwE&gclid=aw.ds

Ruth Rösch ; Julia Icking Kartoffeln: Zubereitung und Lagerung. BZfE. <https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/kartoffeln/kartoffeln-zubereitung-und-lagerung/>

Ruth Rösch, Düsseldorf. Wasser: Zubereitung und Lagerung. BZfE. [https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/wasser/wasser-zubereitung-und-lagerung/#:~:text=F%C3%BCr%20eine%20unver%C3%A4ndert%20gute%20Qualit%C3%A4t,und%20W%C3%A4rme%20beeintr%C3%A4chtigen%20die%20Qualit%C3%A4t.&text=Im%20Hinblick%20auf%20die%20Lagerf%C3%A4higkeit,aus%20PET%20\(Polyethylenterephthalat\)%20voneinander.](https://www.bzfe.de/lebensmittel/vom-acker-bis-zum-teller/wasser/wasser-zubereitung-und-lagerung/#:~:text=F%C3%BCr%20eine%20unver%C3%A4ndert%20gute%20Qualit%C3%A4t,und%20W%C3%A4rme%20beeintr%C3%A4chtigen%20die%20Qualit%C3%A4t.&text=Im%20Hinblick%20auf%20die%20Lagerf%C3%A4higkeit,aus%20PET%20(Polyethylenterephthalat)%20voneinander.)

Thiele, P. (2022) Zwiebel aufbewahren: So bleiben sie länger haltbar. Utopia.de. <https://utopia.de/ratgeber/zwiebel-aufbewahren-so-bleiben-sie-laenger-haltbar/>

Vegan Taste Week.de (2018, November 28) Der vegane Kühlschrank. . [https://vegan-taste-week.de/kuehlschrank#:~:text=In%20den%20oberen%20F%C3%A4cher%20lagern,\(Details%20dazu%20weiter%20unten](https://vegan-taste-week.de/kuehlschrank#:~:text=In%20den%20oberen%20F%C3%A4cher%20lagern,(Details%20dazu%20weiter%20unten)

Verbraucherzentrale.de Eier: Haltbarkeit und Lagerung <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/eier-haltbarkeit-und-lagerung-58925>

Verbraucherzentrale.de Erbsen, Bohnen, Linsen: Tipps rund um Hülsenfrüchte <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/erbsen-bohnen-linsen-tipps-rund-um-huelsenfruechte-12759#:~:text=Getrocknete%20H%C3%BClsenfr%C3%BCchte%20sind>

Verbraucherzentrale.de Fisch: Haltbarkeit und Lagerung <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/fisch-haltbarkeit-und-lagerung-58927>

Verbraucherzentrale.de Fleisch: Das müssen Sie bei Haltbarkeit und Lagerung beachten <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/fleisch-das-muessen-sie-bei-haltbarkeit-und-lagerung-beachten-58928>

Verbraucherzentrale.de Gemüse, Kartoffeln und Salat: Haltbarkeit und Lagerung <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/gemuese-kartoffeln-und-salat-haltbarkeit-und-lagerung-58930>

Verbraucherzentrale.de Haltbarkeit und Lagerung <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/butter-haltbarkeit-und-lagerung-58923>

Verbraucherzentrale.de Konfitüre und Marmelade: Haltbarkeit und Lagerung <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/konfituere-und-marmelade-haltbarkeit-und-lagerung-58932>

Verbraucherzentrale.de Konserven: Haltbarkeit und Lagerung <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/konserven-haltbarkeit-und-lagerung-58933>

Verbraucherzentrale.de MHD ist nicht gleich Verbrauchsdatum | <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/mindesthaltbarkeitsdatum-mhd-ist-nicht-gleich-verbrauchsdatum-13452>

Verbraucherzentrale.de Nüsse: Haltbarkeit und Lagerung <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/nuesse-haltbarkeit-und-lagerung-58935#:~:text=Lagern%20Sie%20selbst%20geerntete%20N%C3%BCsse,sie%20ausgetrocknet%20oder%20verschimmelt%20sind.>

Verbraucherzentrale.de Trockenlebensmittel: Haltbarkeit und Lagerung <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/trockenlebensmittel-haltbarkeit-und-lagerung-58938>

WWF.de DAS GROSSE WEGSCHMEISSEN. (1995). . Retrieved July 3, 2023, from https://www.wwf.de/fileadmin/fm-wwf/Publikationen-PDF/WWF_Studie_Das_grosse_Wegschmeissen.pdf