Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Weihnachten: Essen ohne Reste

Mo, 23.12.2019 - 11:38

An den Weihnachtsfeiertagen möchte man seine Lieben mit reichlich gutem Essen verwöhnen. Nicht selten kauft man mehr ein und tischt mehr auf, als tatsächlich gegessen wird – und überschüssige oder verdorbene Lebensmittel und Speisereste landen zahlreich im Müll. Mit den Tipps der Verbraucherzentrale Südtirol lässt sich das vermeiden.

Wie viele Personen kommen zum Essen? Welche Speisen soll es geben? Welche Zutaten werden dafür benötigt und in welcher Menge? Was ist noch vorrätig, was muss nachgekauft werden? Eine sorgfältige Planung erleichtert den bedarfsgerechten Einkauf. „Ein kurzer Blick in den Kühlschrank und in die Vorratskammer zeigt, was noch vorhanden ist, was gekauft werden muss und auch, was bald aufgebraucht werden sollte“, weiß Silke Raffeiner, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol.
Sehr nützlich ist das Erstellen einer detaillierten Einkaufsliste, speziell, wenn ein Großeinkauf ansteht. Um Impulskäufe zu vermeiden, sollte man sich im Geschäft konsequent an die Liste halten und Aktionsangebote jeder Art weitestmöglich ignorieren.
Gekühlte, tiefgekühlte und verderbliche Lebensmittel gehören sofort nach dem Einkauf in den Kühl- bzw. Gefrierschrank, damit die Kühlkette nicht zu lange unterbrochen wird. „Hat man einmal zu viel eingekauft, wird die überschüssige Menge am besten gleich eingefroren“, empfiehlt die Ernährungsexpertin. „Im Tiefkühlfach halten sich die meisten Lebensmittel ein paar Monate lang.“
Beim Einräumen des Kühlschranks ist das Prinzip „first in, first out“ hilfreich. Verderbliche Lebensmittel, die schon im Kühlschrank sind, kommen nach vorne. Was frisch eingekauft wurde, wird weiter hinten verstaut. So werden die Produkte mit der kürzeren Haltbarkeit früher verbraucht und jene mit der längeren Haltbarkeit später.
Beim Festessen schließlich ist es besser, auf den Tellern kleine Portionen anzurichten und auf Wunsch nachzuschöpfen. So vermeidet man Tellerreste, die dann entsorgt werden. Speisereste, die im Topf verbleiben, können zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal aufgewärmt oder mit anderen Zutaten kombiniert werden.
Wichtig ist, die Speisereste bis zur Wiederverwendung in einem schließbaren Behälter gekühlt aufzubewahren. Falls klar ist, dass die Reste nicht innerhalb von wenigen Tagen verbraucht werden

können, werden sie am besten gleich eingefroren und zu einem späteren Zeitpunkt verwendet. Personen, denen kreative Ideen zur Resteverwertung fehlen, finden im Internet viele Rezepte für die kreative Resteverwertung, darunter auch Rezepte von Spitzenköchen und -köchinnen.
„Übrig gebliebene gekochte Kartoffeln können beispielsweise für einen Kartoffelauflauf verwendet werden, dafür können Reste von Käse, gedünstetem Gemüse sowie von Bechamel- oder Bolognese-Sauce gleich mitverwendet werden“, so ein Tipp der Verbraucherzentrale. Ältere, nicht mehr ganz so schöne Äpfel eignen sich noch hervorragend für die Zubereitung von Bratäpfeln oder Apfelmus. Überschüssiges Brot kann – außer zu Knödeln – zu einem Scheiterhaufen oder einem Brotschmarren verarbeitet werden.
Beim Essen im Restaurant ist es vielleicht möglich, anstelle der normalen eine kleinere Portion zu bestellen. Alternativ kann man sich das, was übriggeblieben ist, einpacken lassen und mit nach Hause nehmen. Immer mehr Gastronomiebetriebe bieten den Gästen diese Möglichkeit an.

Die **Aktion „Tagebuch der Lebensmittelabfälle“** der Verbraucherzentrale Südtirol wurde bis 6. Jänner 2020 verlängert. Alle privaten Haushalte in Südtirol sind dazu eingeladen, eine Woche lang Tagebuch über die entsorgten Lebensmittel zu führen und zu notieren, welche Lebensmittel in welcher Menge und aus welchem Grund im Müll landen. https://www.consumer.bz.it/de/tagebuch-der-lebensmittelabfaelle