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

Welcher Lebensmittelvorrat ist sinnvoll?

Mo, 23.03.2020 - 11:26

Auch wenn derzeit von irrationalen Hamsterkäufen zu Recht abgeraten wird: gewisse Lebensmittel sollte man trotzdem jederzeit zu Hause vorrätig haben. Schließlich treten Unwetter oder Stromausfälle meist plötzlich und ohne „Vorlaufzeit“ ein und können die Versorgung mit Lebensmitteln beeinträchtigen.
Generell wird empfohlen, einen Lebensmittelvorrat für zehn Tage daheim zu lagern.
Der Kauf von Lebensmitteln, die man nicht gerne isst und die man deswegen zu einem späteren Zeitpunkt ungegessen wieder entsorgt, sollte vermieden werden. „Viel besser ist die so genannte dynamische Vorratshaltung: bestimmte Produkte, die man im Alltag häufiger verwendet, werden regelmäßig nachgekauft, so dass immer ein Vorrat vorhanden ist“, erklärt Silke Raffeiner, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Die neu gekauften Produkte werden im Vorratsschrank oder in der Speisekammer jeweils ganz hinten eingeräumt, da sie die längste Haltbarkeitsfrist haben. Produkte, die schon vorrätig sind und eine kürzere Haltbarkeitsfrist haben, wandern im Regal somit immer weiter nach vorne und werden früher konsumiert.“
Wichtig ist laut den Behörden ein Grundvorrat an Wasser (am besten in der Glas-Mehrwegflasche), pro Person und Tag sollten es zwei Liter sein.
Da im Falle eines länger andauernden Stromausfalls alle Produkte im Kühlschrank und in der Tiefkühltruhe nach kurzer Zeit entsorgt werden müssten, sollte man Lebensmittel einlagern, die ohne Kühlung haltbar sind.
Nudeln, Reis, Maisgrieß und Müslimischungen haben eine lange Haltbarkeit, machen satt und schmecken (hoffentlich) allen Familienmitgliedern. Kartoffeln können mehrere Wochen bis Monate lang im Keller gelagert werden. Aus Mehl und Trockenhefe kann im Bedarfsfall frisches Brot auch selbst gebacken werden. Alternativen zu frischem Brot sind Knäckebrot, Zwieback oder Cracker.
Gute Eiweißquellen sind getrocknete Hülsenfrüchte (wie Linsen oder Kichererbsen) oder solche aus der Dose, H-Milch und Fisch aus der Dose.
Olivenöl oder andere pflanzliche Öle sowie Nüsse und Samen (wie Haselnüsse oder Kürbiskerne) sollten ebenfalls vorrätig sein.
Bestimmte Apfelsorten lassen sich für eine gewisse Zeit einlagern. Gleiches gilt für Lagergemüse wie Karotten, Zwiebeln, Rote Rohnen, Lauch und verschiedene Kohlarten. Winterkürbisse halten sich zum

Teil mehrere Monate lang. Trockenfrüchte wie getrocknete Apfelringe oder getrocknete Aprikosen sind eine leckere Ergänzung zu frischem Obst.
Je nach den persönlichen Vorlieben können bzw. sollen auch noch Honig, Marmelade, Fruchtsirup, Kekse und andere Süßigkeiten, Tomatensoße, Salz, Kaffee, Tee, Kakao, Milchalternativen wie beispielsweise Hafer Drink usw. vorrätig sein.
Auch für einen Vorrat an Hygieneartikeln (wie Toilettenpapier), Futter für Haustiere u.ä. sollte gesorgt werden.