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

Ohne Reste in den Urlaub starten

Fr, 20.06.2025 - 12:20

Der Urlaub steht vor der Tür, der Kühlschrank ist jedoch noch prall gefüllt? Höchste Zeit, die Überschüsse und Reste zu verwerten! Denn noch genießbare Lebensmittel zu entsorgen, belastet sowohl Klima als auch Geldbörse unnötig.

„Als Erstes verschafft man sich einen Überblick über die im Kühlschrank vorrätigen Produkte“, rät Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Welche Lebensmittel gehören noch vor der Abreise verbraucht, welche halten sich bis zur Rückkehr, welche lassen sich einfrieren?“

Unmittelbar zu verbrauchen sind leicht verderbliche Lebensmittel wie frisches Fleisch und frischer Fisch, Lebensmittel, die kurz vor Ablauf des Verbrauchsdatums (Worlaut „Zu verbrauchen bis“ – „Da consumarsi entro“) stehen, die Speisereste der vorangegangenen Tage, frisches Gemüse und Obst sowie angebrochene Packungen von Getränken, Marmeladen, Tomatensoßen, Milch, Jogurt, Käse und nicht zuletzt Eier mit einer geringen Resthaltbarkeit. Die meisten dieser Lebensmittel kann man – sofern sie noch frisch sind – einfrieren und nach dem Urlaub verwenden. Gemüse wird vor dem Einfrieren blanchiert, Obst püriert, Eier werden aufgeschlagen, also ohne Schale eingefroren. Alternativ kann man überschüssige Lebensmittel an Menschen in der Nachbarschaft oder im Bekanntenkreis abgeben. Um nicht weitere Überschüsse anzuhäufen, kauft man in den Tagen vor der Abreise nur mehr jene Lebensmittel ein, die effektiv benötigt werden.

Salate und verschiedene Gröstl-Varianten eignen sich hervorragend, um überschüssige Lebensmittel zu verbrauchen. Auf diese Art lassen sich Gemüse, angeschnittene Zwiebeln, frische Kräuter, Maiskörner, Eier und Reste von gekochten Beilagen (beispielsweise Kartoffeln, Nudeln und Reis) köstlich verwerten. Gemüse und Käse passen zu Nudeln ebenso wie auf eine Pizza. Aus Früchten kann man einen Obstsalat oder ein Fruchtpüree, aus Milch ein Mixgetränk oder einen Pudding zubereiten.

Noch vorrätige frische Früchte, die nicht druckempfindlich sind, belegte Brote, Nudel- oder Reissalat eignen sich zudem als Proviant für die Reise. Wer sich im Urlaub selbst versorgt, kann angebrochene Packungen von Mehl, Müsli, Maisgrieß u. ä. mitnehmen. Doch Vorsicht bei tierischen Lebensmitteln: je nach Reiseziel kann es sein, dass deren Einfuhr aus Gründen der Hygiene und zum Schutz vor

Tierseuchen verboten ist. Grundsätzlich empfiehlt es sich, angebrochene Packungen von Mehl und Müsli während der Abwesenheit im Kühlschrank zu lagern, um einem Mottenbefall vorzubeugen. Lebensmittel wie Jogurt und Butter in noch geschlossenen Verpackungen sind auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums (Wortlaut „Mindestens haltbar bis“ – „Da consumarsi preferibilmente entro“) genießbar, sofern sie immer kühl gelagert wurden. Sie kann man ruhigen Gewissens nach dem Urlaub verzehren. Im Zweifelsfall kann man ein Lebensmittel mit den eigenen Sinnen prüfen: wenn das geöffnete Produkt so wie gewohnt bzw. unauffällig aussieht, riecht und schmeckt (in dieser Reihenfolge), ist es noch essbar.

Für zukünftige Urlaube gilt jedenfalls: mit etwas Vorausschau und Planung lassen sich Überschüsse von vornherein vermeiden.