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

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Weihnachtseinkauf: gut gelagert ist länger frisch

Mon, 12/16/2024 - 11:16

An den Weihnachtsfeiertagen wird häufig mehr eingekauft und aufgetischt, als tatsächlich gegessen wird. Damit die Köstlichkeiten nicht vorzeitig verderben und später ungegessen entsorgt werden, ist gute Vorratshaltung gefragt.

Die Kühlkette nicht zu unterbrechen, ist sowohl für die optimale Haltbarkeit von Lebensmitteln als auch für deren hygienische Sicherheit von Bedeutung. So gesehen beginnt eine gute Lagerung bereits beim Einkauf: leicht verderbliche sowie tiefgekühlte Lebensmittel transportiert man idealerweise in einer Isoliertasche und auf kürzestem Weg nach Hause. Dort angekommen, gehören sie sogleich in den Kühl- oder Gefrierschrank. Selbstverständlich sollte die eingekaufte Menge die Kapazität des Kühlgeräts nicht überschreiten. Hat man doch einmal zu viel eingekauft, ist es in der kalten Jahreszeit möglich, bestimmte Lebensmittel auf Balkon oder Terrasse zu lagern. „Eine gute Vorratshaltung bewirkt, dass Lebensmittel nicht vorzeitig verderben und später entsorgt werden müssen“, betont Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol (VZS). „Das schont nicht nur die natürlichen Ressourcen, sondern auch die eigene Geldbörse.“

Richtig lagern im Kühlschrank
Je nach Modell weist ein Kühlschrank verschiedene Temperaturzonen auf. Gemüse und Obst gehören ganz unten in das Gemüsefach. Oberhalb davon ist die Temperatur am niedrigsten (rund 2°C), hier sind frischer Fisch und rohes Fleisch gut aufgehoben. Das Fach darüber ist für die Lagerung von Jogurt und Sahne optimal. In den obersten Fächern herrschen etwas höhere Temperaturen, dort sind Wurst oder Käse gut aufgehoben. Eine der wärmsten Zonen ist die Kühlschranktür, hierhin passen Eier, Butter und Getränke. Auf vorverpackten Lebensmitteln ist ein Hinweis auf die empfohlenen Lagerungsbedingungen zu finden. Auch bei optimaler Lagerung gilt jedoch: Lebensmittel mit einem Verbrauchsdatum („Zu verbrauchen bis“ – „Da consumarsi entro“) sollte man immer vor Ablauf dieser Frist verwenden oder rechtzeitig einfrieren, nach Ablauf der Frist sollte man sie nicht mehr essen bzw. trinken. Damit in den Tiefen des Kühlschranks keine Lebensmittel übersehen werden, räumt man Produkte mit der kürzeren Resthaltbarkeit weiter vorne ein und jene mit der längeren Haltbarkeit weiter hinten. Auch geöffnete Konserven und flüssige Lebensmittel – Milch, Tomatensoße, eingelegtes

Gemüse – sowie Reste und Überschüsse von Speisen gehören in den Kühlschrank und rasch verbraucht. Für eine optimale Kühlung darf der Kühlschrank nicht zu voll sein. Empfehlenswert sind zudem regelmäßiges Reinigen und periodisches Abtauen. Kurz vor dem weihnachtlichen Großeinkauf ist vielleicht ein passender Moment dafür.

Richtig lagern in Küche und Vorratskammer
Nicht in den Kühlschrank gehören dagegen Brot, Speiseöl, Auberginen, Avocados und die meisten Südfrüchte (z.B. Bananen). Kartoffeln können in der „Kellerzone“ im Kühlschrank aufbewahrt werden. Zwiebeln benötigen einen trockenen, dunklen Ort. Äpfel strömen übrigens ein Reifegas aus, sie sollte man nicht neben anderen Obstarten lagern. Den Inhalt von angebrochenen trockenen Produkten (Müsli, Reis, Mehl und Co) füllt man am besten in gut schließende Behälter um. Brot hält sich länger in einer Brotdose.

Informationen rund um den bedarfsgerechten Einkauf, die optimale Lagerung von Lebensmitteln und die Verwertung von Überschüssen und Resten finden sich im **Ratgeber „Mit Resten zum Besten“** der Verbraucherzentrale Südtirol – kostenlos erhältlich am Hauptsitz und in den Außenstellen der VZS sowie an den Stationen des Verbrauchermobils.