

Spaß am Sparen

Spaß am Sparen



Einkaufsliste führen



Richtig aufbewahren



Mengen anpassen

Die Jagd auf Lebensmittelverschwendung ist eröffnet!

Mit dem Gesellschaftswandel der letzten Jahrzehnte hat sich unser Konsumverhalten deutlich verändert. Unter ständigem Zeitdruck und der Dauerberieselung durch Supermarktwerbung sind wir zu achtlosen Impulskäufern mutiert.

Dabei reicht es, im Alltag auf ein paar kleine Dinge zu achten, um Abfall und Lebensmittelverschwendung weitgehend zu vermeiden:

✓ Immer eine Einkaufsliste führen und somit vorausplanen

✓ Nur so viel kaufen, wie man benötigt

✓ Haltbarkeitsdaten überprüfen

✓ Die Kühlkette niemals unterbrechen

✓ Die Lebensmittel korrekt in den Kühlschrank einräumen

✓ Portionen richtig bemessen

✓ Vorzugsweise Obst und Gemüse der Saison kaufen

✓ Auch Produkte akzeptieren, die nicht genormt oder perfekt aussehen

✓ Essensreste verwerten

✓ Zuhause kompostieren

Von den weggeworfenen Lebensmitteln sind

- 50 % angebrochen
- 25 % abgelaufen
- 25 % Essensreste

**Meistweggeworfene
abgelaufene Lebensmittel**

1. Obst
2. Frischgemüse
3. Fleisch
4. Milchprodukte

**Meistweggeworfene
angebrochene Lebensmittel**

1. Brot
2. Gebäck
3. Kekse
4. Obst
5. Gemüse



Vorausschauend einkaufen





Vor dem Einkauf

Um Impulskäufe zu vermeiden, **führen Sie schon vorher eine Einkaufsliste**. So vergessen Sie nichts und kaufen nur das, was Sie wirklich brauchen.

Vorräte verwalten

- ✓ Schauen Sie erst einmal nach, was noch in den **Kühl- und Küchenschränken** oder im Vorratsraum übrig ist, und stellen Sie eine Vorratsliste auf. Hierbei können Sie auch gleich **alle abgelaufenen Produkte wegwerfen** und diejenigen nach vorne schieben, die **dringend aufgebraucht werden müssen**.

Meine Menüs der Woche

Damit Sie nicht unüberlegt alles Mögliche einkaufen (und das Wichtige oft vergessen), **stellen Sie vorher die Menüs für die ganze Woche auf**.

- ✓ **Schauen Sie auf Ihre Vorratsliste**, um die noch vorhandenen oder **dringend aufzubrauchenden** Produkte einzuplanen.
- ✓ Damit die Menüs auch allen schmecken, sollte man sie gemeinsam zusammenstellen und die **Vorlieben aller Familienmitglieder berücksichtigen**. Vermeiden Sie auch Gerichte, die zu ausgefallen, exotisch oder scharf sind. Eine der Hauptursachen für Lebensmittelverschwendung sind Gerichte, die nicht schmecken.

Die richtigen Portionen

- ✓ Stellen Sie Ihre Einkaufsliste nicht nur nach den Menüs auf, sondern auch nach der **Anzahl Personen**, die jeweils mitessen.
- ✓ Geben Sie auf Ihrer Einkaufsliste die **Mengen** an, **die Sie wirklich brauchen**, und halten Sie sich beim Einkauf an diese Mengen (siehe Mengeneempfehlungen auf **Seite 29**).



Bevor Sie zum Geschäft gehen

- Stellen Sie sicher, dass Sie Ihre **wiederverwendbaren Einkaufs- und Kühltüten** dabei haben. Sollte es draußen sehr warm sein, können Sie auch einen **Kühlbeutel** hineinlegen.
- Gehen Sie möglichst nicht einkaufen, wenn Sie Hunger haben. Mit leerem Magen kauft man gerne fette und zuckerhaltige Lebensmittel.



Beim Einkauf

Stürzen Sie sich im Geschäft nicht gleich auf die Regale, sondern **halten Sie sich strikt an Ihre Einkaufsliste**.

- ✓ Überprüfen Sie immer aufmerksam **das Etikett und Verbrauchsdatum** der Lebensmittel, bevor Sie sie in den Einkaufswagen legen (siehe **Seite 22**).
- ✓ Wühlen Sie nicht im Regal, um die Produkte mit dem längsten Haltbarkeitsdatum herauszufischen, sonst werden die älteren Produkte nicht mehr verkauft und landen im Abfallcontainer des Supermarkts. Ein kurz bevorstehendes Haltbarkeitsdatum ist kein Problem, wenn man das Produkt relativ schnell aufbraucht.
- ✓ Achten Sie darauf, dass die **Verpackung nicht beschädigt** ist und dass Sie auch in Ihrem Einkaufswagen oder Ihrer Einkaufstasche **nichts zerdrücken, indem Sie zu viel übereinander packen**. Legen Sie die Konservendosen und schweren Artikel unten hinein und empfindlichere Artikel darauf.

Lassen Sie sich nicht vom Marketing hinters Licht führen

- ✓ Fallen Sie nicht auf „Super-Sonderangebote“ herein, sondern kaufen Sie **nur die geplanten Produkte und Mengen**, wie sie auf Ihrer Einkaufsliste stehen. Produkte, die zu Tiefstpreisen in großen Mengen verkauft werden, sind nicht unbedingt vorteilhaft, wenn die Hälfte im Müll landet.

Kaufen Sie ruhig Produkte aus dem Schnellverkauf

- ✓ Greifen Sie zu. Artikel aus dem Schnellverkauf können Sie ohne Bedenken am Tag selber zubereiten. So sparen Sie nicht nur Geld, sondern helfen auch, dass diese Produkte im Supermarkt nicht weggeworfen werden. Dies rechtfertigt sogar hin und wieder eine kleine Menü-Änderung.

Unterbrechen Sie niemals die Kühlkette

- ✓ **Kaufen Sie gekühlte und tiefgekühlte Waren erst ganz am Ende** und benutzen Sie Kühltüten, um diese Artikel auf der Fahrt nach Hause frisch zu halten.

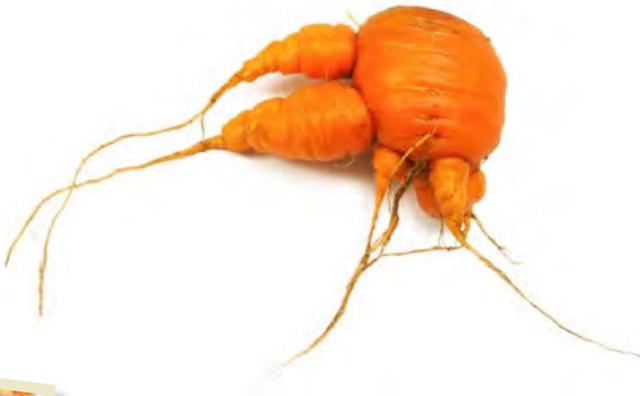


Im Kühlregal

- Kaufen Sie nach Möglichkeit die Bio-Variante der gewünschten Früchte und Gemüsesorten. So können Sie nämlich fast alles, auch die Schale, mitessen.
- Kaufen Sie **Frischwaren und Brot in kleinen Mengen**. Lieber einen zusätzlichen Einkauf machen, als Überschüssiges wegwerfen.
- Kaufen Sie vorzugsweise **Produkte, die nicht vorverpackt** sind oder die **frisch aufgeschnitten** werden. So fällt weniger Verpackung an, und Sie kaufen nur die Mengen, die Sie brauchen.

? *Wussten Sie übrigens ...*

- ... dass im Großhandel nach Größe und Aussehen sortiert wird? In den Verkauf kommt nur das, was einheitlich und makellos aussieht (von der Farbe, Form und Größe her), weil es die Verbraucher eher anspricht. Diese Praxis verursacht allerdings eine gewaltige Verschwendung an landwirtschaftlichen Erzeugnissen. Dabei **schmeckt auch weniger ansehnliches Gemüse einwandfrei!**
- ... dass eine Plastiktüte in der Natur **erst nach 1.000 Jahren abgebaut** ist? Denken Sie daran, bevor Sie das nächste Mal an der Kasse oder am Obst- und Gemüsestand reihenweise Tüten ziehen.



Nach dem Einkauf.....

- ✓ Räumen Sie die **Frischwaren schnell** in den Kühlschrank (siehe **S. 20** und **S. 21**) und die **TK-Produkte sofort** in den Tiefkühlschrank, wobei Sie die **Lebensmittel mit dem näherliegenden Haltbarkeitsdatum gut sichtbar in die vorderste Reihe** legen oder stellen (siehe **S. 22**).
- ✓ Anschließend räumen Sie die anderen Produkte in den Schrank, wobei Sie die **Lebensmittel mit dem näherliegenden Haltbarkeitsdatum vorne** ins Regal stellen.



Möglichst keine Umverpackungen!

Viele Artikel liegen in mehreren Verpackungsschichten aus, die teilweise aus verschiedenen Materialien bestehen (Kekse in Plastikschale, Alufolie und Karton, Getränkedosen in Plastik eingeschweißt ...). Damit die Mülltüte zuhause nicht im Handumdrehen voll ist, sollte man **vorzugsweise Produkte kaufen, die nur eine einzige Verpackung aus einem einzigen Material haben** und auch nicht in zu kleinen Mengen verpackt sind.

Der Saisonkalender

Gemüse	April	Mai	Juni	Juli	August	Sept.
 Knoblauch						
 Artischocke						
 Spargel						
 Aubergine						
 Rote Bete						
 Brokkoli						
 Möhre						
 Staudensellerie						
 Kerbel						
 Champignons						
 Chicoree						
 Weißkohl						
 Rotkohl						
 Grünkohl						
 Chinakohl						
 Rosenkohl						
 Blumenkohl						
 Gurke						
 Zucchini						
 Schalotte						
 Spinat						
 Fenchel						
 Grüne Bohnen						

Dieser Kalender gibt die Zeiträume an, in denen die betreffenden Obst- und Gemüsesorten aus dem Saisonanbau in Belgien (also nicht aus Gewächshäusern, Tiefkühl lagern usw.) im Handel sind.

Saisonprodukte sind die besten!

Warum sollte man Obst und Gemüse der Saison essen? Zunächst einmal, weil es **saftiger, geschmackvoller, vitaminreicher** und allgemein **preisgünstiger** ist. Außerdem schonen Sie hiermit die Umwelt, weil der Anbau außerhalb der Saison mehr Energie (für Gewächshäuser), Chemikalien (als Nährstoffe), Konservierungsverpackungen (weil vor der Reife geerntet) und oft weite Transporte erfordert.

Gemüse	Oktober	Nov.	Dez.	Januar	Februar	März
 Knoblauch						
 Artischocke						
 Spargel						
 Aubergine						
 Rote Bete						
 Brokkoli						
 Möhre						
 Staudensellerie						
 Kerbel						
 Champignons						
 Chicoree						
 Weißkohl						
 Rotkohl						
 Grünkohl						
 Chinakohl						
 Rosenkohl						
 Blumenkohl						
 Gurke						
 Zucchini						
 Schalotte						
 Spinat						
 Fenchel						
 Grüne Bohnen						



Frisch geerntet im Handel



Frisch im Handel nach einer gewissen Lagerungsdauer ohne geschmackliche Beeinträchtigung (örtlich ohne Tiefkühlung, Garen oder sonstige Konservierungstechnik gelagert)

<i>Gemüse</i>	<i>April</i>	<i>Mai</i>	<i>Juni</i>	<i>Juli</i>	<i>August</i>	<i>Sept.</i>
 Feldsalat						
 Rübe						
 Zwiebel						
 Frühlingszwiebel						
 Pastinake						
 Erbsen						
 Kartoffel						
 Lauch						
 Paprikaschote						
 Kürbis						
 Radieschen						
 Kopfsalat						
 Tomate						
 Topinambur						

<i>Obst</i>	<i>April</i>	<i>Mai</i>	<i>Juni</i>	<i>Juli</i>	<i>August</i>	<i>Sept.</i>
 Kirsche						
 Erdbeere						
 Himbeere						
 Rote Johannisbeere						
 Brombeere						
 Heidelbeere						
 Birne						
 Apfel						
 Pflaume						
 Weintraube						
 Rhabarber						



Frisch geerntet im Handel.



Frisch im Handel nach einer gewissen Lagerungsdauer ohne geschmackliche Beeinträchtigung (örtlich ohne Tiefkühlung, Garen oder sonstige Konservierungstechnik gelagert)

Entscheiden Sie sich für kurze Transportwege

Nach Möglichkeit können Sie sogar direkt bei einem Erzeuger in Ihrer Nähe Obst, Gemüse, Brot, Fleisch oder Milchprodukte kaufen.

Gemüse	Oktober	Nov.	Dez.	Januar	Februar	März
 Feldsalat	Green					
 Rübe	Green		Light Blue			
 Zwiebel	Light Blue				Light Orange	
 Frühlingszwiebel	Light Orange		Light Orange		Green	
 Pastinake	Green					
 Erbsen	Light Orange		Light Orange		Light Orange	
 Kartoffel	Green		Light Blue			
 Lauch	Green					
 Paprikaschote	Green		Light Orange		Light Orange	
 Kürbis	Green		Light Blue			
 Radieschen	Green		Schwarzer Winter-Rettich			Light Blue
 Kopfsalat	Green		Light Orange		Light Orange	
 Tomate	Green		Light Orange		Light Orange	
 Topinambur	Green					

Obst	Oktober	Nov.	Dez.	Januar	Februar	März
 Kirsche	Light Orange		Light Orange		Light Orange	
 Erdbeere	Green		Light Orange			
 Himbeere	Green		Light Orange			
 Rote Johannisbeere	Light Orange		Light Orange			
 Brombeere	Light Orange		Light Orange			
 Heidelbeere	Light Orange		Light Orange			
 Birne	Green		Light Blue			
 Apfel	Green		Light Blue			
 Pflaume	Light Orange		Light Orange		Light Orange	
 Weintraube	Green		Light Orange			
 Rhabarber	Light Orange		Light Orange		Light Orange	

Kurze Transportwege bringen mehrere Vorteile:

- Es handelt sich in der Regel um Saisonprodukte, die meist länger haltbar und nährstoffreicher sind.
- Diese Produkte sind **umweltschonend**, da sie weniger Pflanzenschutzmittel, weniger Energie im Anbau, weniger Transporte und weniger Verpackungen für den Vertrieb erfordern.
- Die örtlichen Landwirte beraten Sie gerne, wie Sie das Beste aus diesen Produkten machen.
- Die vor Ort angebauten oder gezüchteten Produkte tragen zur **Entwicklung der lokalen Wirtschaft** bei.

An die richtige Stelle im Kühlschrank!

Jedes Lebensmittel gehört im Kühlschrank in einen bestimmten Bereich. **Warum?** Weil Produkte **unterschiedliche Kühltemperaturen** erfordern, **bei denen sie sich am längsten halten**. Hierfür gibt es im Kühlschrank verschiedene Temperaturbereiche, von 0 bis 10 °C. Wir empfehlen Ihnen, die Bedienungsanleitung Ihres Kühlschranks aufmerksam durchzulesen, um zu wissen, ob Sie nicht einen Kühlschrank mit Umluftkühlung haben oder wo sich andernfalls die verschiedenen Temperaturzonen in Ihrem Kühlschrank befinden, weil diese eventuell von dem Schema unten abweichen.



Um Lebensmittel unter bestmöglichen Bedingungen aufzubewahren, sollten Sie die Temperatur in den einzelnen Zonen regelmäßig mit einem Thermometer überprüfen.

NULL-GRAD-ZONE (0 BIS 3 °C)

Angebrochene Frischwaren

- rohes Fleisch und roher Fisch
- Aufschnitt, frisch gepresster Fruchtsaft
- Produkte zum Auftauen

KÜHLZONE (4 BIS 6 °C)

Essensreste

- gegartes Fleisch und gegarter Fisch
- gegartes Obst und Gemüse
- Gebäck, Soßen, Milchprodukte (Frischkäse, Sahne ...)

GEMÜSEFACH, AUCH KELLERZONE GENANNT (6 BIS 8 °C)

- frisches Obst und Gemüse, Küchenkräuter
- Hartkäse

Nehmen Sie Obst und Gemüse vorher aus der Plastiktüte, weil es sonst durch Kondensation vorzeitig verdirbt. Küchenkräuter wie Petersilie sollten Sie in einem feuchten Tuch aufbewahren.



★ *Tipps und Tricks*

In einem gepflegten Kühlschrank halten sich Lebensmittel länger!

Es empfiehlt sich, den Kühlschrank alle zwei Monate mit einer Mischung aus **50 cl warmem Wasser und einem Teelöffel Natron** zu waschen. Damit Ihr Kühlschrank auch noch gut riecht, können Sie einen Esslöffel Zitronensaft hinzugeben. Wenn Ihnen nach einer Zubereitung eine **angebrochene Zitrone** bleibt, können Sie diese unbedeckt in den Kühlschrank legen, damit sie eventuelle schlechte Gerüche „frisst“.

Gut verpackt hält besser!

Aus Hygienegründen sollten Sie **angebrochene Lebensmittel oder Essensreste immer** verpackt aufbewahren (am besten in luftdicht verschließbaren, wiederverwendbaren Dosen und nicht in Alu- oder Frischhaltefolie, um Abfälle zu vermeiden).

Vergessen Sie auch nicht, **Produkte zum Auftauen immer auf einen Teller** zu legen, damit nichts in den Kühlschrank tropft und andere Lebensmittel nicht kontaminiert werden.



Nicht in den Kühlschrank gehören:

Bananen, Zwiebeln, Tomaten, Kartoffeln, Kaffee, Brot, Basilikum, Gurken, Schokolade, Avocado, Ananas, Pfirsiche, Äpfel, Birnen.

TÜR, EBENFALLS KELLERZONE (6 BIS 10 °C)

Unempfindliche Lebensmittel (weil die Temperatur hier beim Öffnen des Kühlschranks immer wieder schwankt):

- Milch
- Eier
- Butter
- angebrochene Konfitüren und Kompotte
- Lebensmittel in Gläsern
- Getränke
- Vinaigrette, Mayonnaise, Ketchup, Senf ...



Hinweis zur Abfalltrennung

Alu- oder Frischhaltefolie, in der Lebensmittel verpackt waren, gehört in den Restmüll (Hausmülltüte).

Verbrauchsdatum überprüfen!

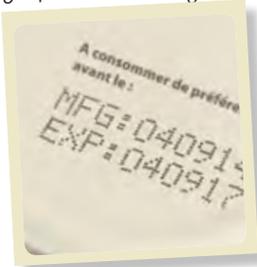
Auf vorverpackten Lebensmitteln ist das Verbrauchsdatum oder das Mindesthaltbarkeitsdatum vermerkt. Um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden, muss man diese Daten **richtig verstehen und unterscheiden**.



Verbrauchen bis ...

Das Verbrauchsdatum steht auf Produkten, die **gekühlt werden müssen**, wie Fleisch, Aufschnitt oder Milchprodukten, und zwar hinter dem Vermerk „**Verbrauchen bis ...**“. Es wird wärmstens empfohlen, dieses **Datum einzuhalten**, weil danach ein Gesundheitsrisiko für den Verbraucher und ein ernst zu nehmendes Kontaminationsrisiko bestehen kann.

Die Vorschriften sind allerdings äußerst streng, um jedes Vergiftungsrisiko auszuschließen. In Wirklichkeit können einige der betroffenen Produkte, sofern sie nicht angebrochen sind, auch einige Tage nach dem Haltbarkeitsdatum noch ohne großes Risiko verzehrt werden. Joghurt beispielsweise ist selbst eine ganze Woche nach dem Verbrauchsdatum noch genießbar, sofern er nicht angebrochen ist.



Mindestens haltbar bis ...

Das Mindesthaltbarkeitsdatum hinter dem Vermerk „**Mindestens haltbar bis ...**“ steht vor allem auf **Getränken und länger haltbaren Lebensmitteln** wie Nudeln, Reis, Zucker, Konserven, Tiefkühlprodukten, Keksen, Schokolade usw. Wenn dieses Datum abgelaufen ist, können Sie das **Produkt ohne Risiko verzehren**, doch verliert es dann oft einen Teil seiner Nährwerte oder seiner organoleptischen Eigenschaften (Geschmack, Konsistenz ...). Lebensmittel, deren Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist, müssen Sie normalerweise nicht wegwerfen, außer wenn das Datum schon lange überschritten und das Produkt wirklich schlecht ist.



Einige Grundregeln

Bei Lebensmitteln sollte man sich zur Vorsicht an einige Grundregeln halten. So darf man ein Produkt nicht mehr essen, wenn die Verpackung stark aufgebläht ist, die Konservendose größere Beulen hat, ein unangenehmer Geruch oder eine anormale Verfärbung auftritt, der Aufschnitt schleimig und klebrig wird oder Schimmel beziehungsweise Insektenbefall zu beobachten ist. Dies gilt auch für Lebensmittel, deren Verbrauchsdatum noch nicht abgelaufen ist oder die kein Mindesthaltbarkeitsdatum haben.

Eier

Auf Eiern stehen mehrere Angaben (Legedatum, Gewichtsklasse, Rückverfolgbarkeit ...), insbesondere das **Mindesthaltbarkeitsdatum**, nämlich 28 Tage nach dem Legedatum. An den ersten 9 Tagen gelten Eier als extrafrisch. Ein Ei hält sich etwa vier Wochen ab dem Legedatum. Es empfiehlt sich, die Eier in der Originalverpackung und vor Licht geschützt **mit der Spitze nach unten im Kühlschrank aufzubewahren**, um sie frisch zu halten und eine Salmonelleninfektion auszuschließen. Außerdem sollte man Eier nicht unmittelbar neben Lebensmitteln aufbewahren, die einen starken Geruch verströmen, wie Knoblauch oder Räucherfisch. [FASNK/AFSCA]



Wussten Sie übrigens ...

- ... dass Eier, falls sie etwas verschmutzt sind, mit einem trockenen Tuch abgewischt werden sollten? Nimmt man ein feuchtes Tuch, so können durch die Feuchtigkeit Bakterien in die Schalen eindringen und das Ei kontaminieren.
- ... dass man die Frische von Eiern mit ein paar Tricks überprüfen kann? (Geht allerdings nur unmittelbar vor dem Verbrauch.)
 1. Legen Sie das Ei in eine Schüssel mit Salzwasser. Wenn das Ei auf den Boden der Schüssel absinkt, ist das Ei noch frisch. Je älter das Ei ist, umso höher schwimmt es.
 2. Auch das Eiklar kann Aufschluss über die Frische geben. Bei einem frischen Ei ist das Eiklar noch sehr dickflüssig. Wenn Sie das Ei direkt vor Ihrem Ohr schütteln, ist fast nichts zu hören. Wiederholen Sie diesen Test nun mit einem weniger frischen Ei, dann hören Sie, wie sich der Inhalt bewegt.

Richtig tiefkühlen! ❄️ ❄️ ❄️

Tiefgekühlte Produkte bieten gleich zwei Vorteile: Man spart Zeit in der Küche und verschwendet weniger Lebensmittel. Richtig angewandt, wahrt diese Konservierungstechnik nicht nur den Nährwert der Lebensmittel, sondern auch den Geschmack und die Konsistenz.

Unterschied zwischen Tiefkühlschrank und Tiefkühlfach

Bevor Sie Lebensmittel tiefkühlen, müssen Sie sicher stellen, dass Ihr Tiefkühlschrank **bis auf mindestens -18 °C kühlen** und notfalls eine Temperatur von mindestens -26 °C erreichen kann.



Legen Sie ein Thermometer in den Tiefkühlschrank, um regelmäßig zu überprüfen, ob die Temperatur konstant bleibt.

Achtung! Ein **Tiefkühlfach** hat nur 1 Stern (-6 °C) und ist eher dazu gedacht, Eiswürfel herzustellen und tiefgekühlte Lebensmittel über einen sehr kurzen Zeitraum aufzubewahren.

Tiefkühlen:

- ✓ Erst die Zubereitungen oder Essensreste im Kühlschrank **kühlen**.
- ✓ Möglichst in **Eingelportionen** abfüllen, weil dies später praktischer ist.
- ✓ **Tiefkühldatum** auf die Verpackung notieren, damit Sie die Lebensmittel nicht zu lange aufbewahren.
- ✓ Nach Möglichkeit **Tiefkühl Dosen** benutzen, weil sie Ihre Lebensmittel besser schützen (Geschmack, Aroma, Geruch, Aussehen). Sie können zwar Tiefkühlbeutel verwenden, doch müssen Sie in diesem Fall darauf achten, **vorher die Luft auszulassen**, damit es nicht zu Gefrierbrand kommt.
- ✓ Füllen Sie nicht zu viel in Ihren Tiefkühlschrank (max. 3/4). **Die Tiefkühlluft muss frei** zwischen den Lebensmitteln umlaufen können, damit diese die richtige Temperatur wahren.

Auftauen:

- ✓ Tauen Sie Lebensmittel niemals bei Raumtemperatur auf, sondern stellen Sie die Lebensmittel **auf einem Teller in den Kühlschrank**. Spätestens nach 3 Tagen müssen Sie diese Lebensmittel nun aufbrauchen.
- ✓ Wenn Sie zum Auftauen einen Ofen oder eine Mikrowelle benutzen, müssen Sie die Lebensmittel auch sofort danach garen.
- ✓ Brauchen Sie immer erst die Lebensmittel mit dem ältesten Tiefkühldatum auf.

VERSCHWENDUNG BLEIBT ERSPART. wenn man's richtig aufbewahrt!

Die angegebene maximale Tiefkühl-dauer gilt für frisches Gemüse.

- Bei gegartem Gemüse müssen Sie diese Dauer halbieren.
- Ein zubereitetes Gericht darf höchstens 2 Monate tiefgekühlt aufbewahrt werden.
- Alle anderen Lebensmittel dürfen höchstens 4 Monate tiefgekühlt bleiben.

BLUMENKOHLE 6 Monate 	ERBSEN 12 Monate 	BOHNEN 12 Monate 	AUBERGINEN 12 Monate 	SPINAT 12 Monate 
KURBIS 6 Monate 	BROKKOLI 12 Monate 	ZUCCHINI 12 Monate 	MÖHREN 8 Monate 	TOMATEN 12 Monate 
KIRSCHEN 6 Monate 	ERDBEEREN 6 Monate 	HIMBEEREN 6 Monate 	APRIKOSEN 6 Monate 	PFLAUMEN 6 Monate 
HUHN 6-9 Monate 	SCHWEIN 3-6 Monate 	LAMM 3-6 Monate 	RIND 3-6 Monate 	FISCH 3-4 Monate 

☺ in Stücken ☺ in Sträußchen ☺ püriert
 ??? blanchiert-gegart --- ausgebreitet ● halbiert

★ *Tipp*

Ihre Küchenkräuter halten sich einen Winter lang, wenn Sie sie vorher waschen, gut trocknen und fest in eine Frischhaltefolie einwickeln. Von diesem Wickel können Sie dann wie bei einer Wurst immer wieder ein Stück abschneiden. Alternativ hierzu können Sie die Kräuter auch trocknen, fein zerkleinern und in Einzelportionen mithilfe von Eiswürfelbehältern einfrieren.



Mayonnaise, Frittiertes, Frisch- und Weichkäse, Konditor- und Überzugscreme, stark wasserhaltige Obst- und Gemüsesorten (wie Melone, Kopfsalat, Zucchini, Gurke usw.) **lassen sich nicht gut einfrieren, weil sie bei Tiefkühltemperaturen ihre Konsistenz verändern.**

Grundregeln

Vorsichtshalber sollten aufgetaute rohe Lebensmittel nicht erneut eingefroren werden, ohne sie **vorher zu garen**. Wenn bestimmte Produkte aus der Metzgerei oder Bäckerei bereits vor dem Verkauf tiefgekühlt waren, muss auf dem Etikett der Hinweis „aufgetautes Produkt“ stehen. Diese Produkte dürfen natürlich nicht erneut eingefroren werden.

Tiefkühlbeutel

Achten Sie darauf, dass Sie Tiefkühlbeutel nicht zusammen mit den darin enthaltenen Lebensmitteln in die Biotonne werfen. Dieser Plastik gehört in den Restmüll (Hausmülltüte) und muss vorher geleert worden sein.

Konservieren, nicht wegwerfen!

Bei richtiger Konservierung bleiben Frische, Aussehen und Nährwerte der Lebensmittel erhalten. Neben dem Kühlen und Tiefkühlen gibt es eine Reihe weiterer effizienter Konservierungsmethoden.



Wussten Sie übrigens ...

... dass sich Obst und Gemüse mehrere Tage an der freien Luft halten? **Bananen, Birnen, Äpfel, Tomaten** u. a. m. gehören nicht in den Kühlschrank. Außerdem ist zu beachten, dass sie nicht neben anderem Obst und Gemüse liegen sollten, weil sie es schneller reifen lassen. Also immer getrennt aufbewahren.

Tageslicht lässt **Kartoffeln** grün und bitter werden. Bei Wärme keimen sie.



Herkömmliche Konservierung

Lebensmittel sind ganz allgemein vor Wärme, Feuchtigkeit und Licht zu schützen. Sie halten sich länger an einem **trockenen, dunklen und kühlen Ort ($\pm 12^\circ\text{C}$)**, wie einem Keller oder einem Vorratsschrank in einem kühlen Raum. Kartoffeln und andere Knollengewächse sowie Knoblauch, Zwiebeln und Kürbisse halten sich am besten im Keller.

Dörren

Das Garen von Lebensmitteln bei Temperaturen über 46°C zerstört die Enzyme (sowie bestimmte Vitamine und Mineralstoffe). Dörft man hingegen das Obst (Äpfel, Birnen, Bananen ...) oder Gemüse (Zucchini, Pilze, Tomaten ...) bei einer Temperatur unter 46°C , so bleiben die wichtigen Enzyme erhalten.

Dörren können Sie in einem Dörrautomaten oder, **einfacher noch, im Ofen**, indem Sie das Gemüse einige Stunden bei einer Temperatur zwischen 30 und 40°C hineinlegen. Diese **natürliche Konservierungstechnik** besteht darin, das Produkt durch Dehydrierung (Wasserentzug) zu trocknen. **Dörrobst und -gemüse kann in Gläsern an einem kühlen, trockenen und dunklen Ort gelagert** werden. In einer Vakuumverpackung sind die gedörrten Produkte noch länger haltbar.



Rezept

Zum Dörren von Obst und Gemüse in einem gewöhnlichen Ofen schneidet man es in dünne Scheiben und legt diese auf ein mit Pergamentpapier bedecktes Blech, das man mehrere Stunden bei niedriger Temperatur in den Ofen stellt. Bei Küchenkräutern breitet man die einzelnen Zweige auf dem Pergamentpapier aus und lässt sie 2 bis 4 Stunden lang bei 60 °C trocknen.



Einlegen in Essig

Essig ist ein ausgezeichnetes Konservierungsmittel für Lebensmittel und wird schon seit Urzeiten verwendet.

Die in ihm enthaltene Essigsäure verhindert die Bildung von Mikroorganismen und Schimmel. In Essig legt man gewöhnlich Gewürzgurken, Kapern, Silberzwiebeln oder andere Mischungen aus kleinem Gemüse ein, um beispielsweise Pickels oder Chutneys herzustellen, indem man Früchte und Zucker hinzugibt.



Rezept

Das Gemüse (Gewürzgurken, Silberzwiebeln, entkernte grüne Tomaten, Möhren, Champignons, Zucchini, Kapern usw.) in grobes Salz legen, um dem Gemüse Wasser zu entziehen. Anschließend abspülen, in ein Einmachglas legen und mit warmem oder kaltem Essig aufgießen. Die Mazeration dauert 1 bis 2 Monate. Kühl gelagert und vor Licht geschützt, ist das eingelegte Gemüse 12 Monate haltbar.



Sterilisation

Dieses Konservierungsverfahren besteht darin, durch längeres Kochen bei 100 °C (3 Stunden lang) alle Mikroorganismen zu zerstören, die sich in den Lebensmitteln befinden. Dies ist die am häufigsten angewandte Methode, um Obst- oder Gemüsekonserven herzustellen, wobei das Obst und Gemüse absolut frisch sein sollte.

Konserven in eigenem Saft: Obst oder Gemüse in Einmachgläser legen, die kurz zuvor mit kochendem Wasser gefüllt wurden (bei Obst leicht gezuckert, etwa 1 EL Zucker pro Liter, oder bei Gemüse leicht gesalzen, etwa 8 bis 20 g Salz pro Liter), und dann sterilisieren. Haltbarkeit: 10 bis 12 Monate.

Konserven in Sirup: Die Früchte in Einmachgläser legen und mit Zuckersirup (etwa 500 g Zucker pro Liter Wasser) auffüllen oder zu einem Coulis (dünnflüssiges Fruchtpüree) mixen, dann sterilisieren. Haltbarkeit: 10 bis 12 Monate.

Nehmen Sie vorzugsweise **kleine Einmachgläser**, damit Sie hinterher immer nur die Menge öffnen, die Sie auch aufbrauchen können.

Sterilisierte Lebensmittel sind an einem trockenen, kühlen und dunklen Ort aufzubewahren, der keinen Temperaturschwankungen ausgesetzt ist.



Wiederverwendung

Sie können Ihre gekauften **Konfitüren- und Soßengläser** auch zum Sterilisieren verwenden, wenn sie leer sind. Hierzu müssen Sie die Gläser **gründlich spülen und mehrere Minuten in Wasser abkochen**. Anschließend müssen die Gläser an der Luft trocknen (nicht mit dem Tuch abtrocknen)! Wenn Ihre hausgemachte Konfitüre oder Ihr Kompott fertig ist, kochen Sie die Zubereitung noch einmal kurz auf und gießen Sie sie sofort heiß in die Gläser, bis fast an den Rand. Dann **ganz schnell den Rand der Gläser reinigen**, den Metalldeckel **luftdicht schließen** und das **Glas 1 bis 2 Stunden umgekehrt stehen** lassen (den Boden nach oben), damit die Luft vom Deckel wegweichen kann.

Beim Öffnen des Deckels muss später ein „Klick“ zu hören sein, als Garantie dafür, dass alles luftdicht verschlossen war.

Die richtigen Mengen kochen

Wie lässt sich Lebensmittelverschwendung am einfachsten vermeiden? Indem man die richtigen Mengen an Zutaten verwendet und nur so viel kocht, wie auch wirklich gegessen wird. Nach dem Motto „Vorsicht ist besser als Nachsicht“ entfallen somit Reste, die gewöhnlich im Kühlschrank und dann nach einiger Zeit im Mülleimer landen.

Die unten empfohlenen Mengen gelten für **1 Tagesmahlzeit pro Erwachsenen oder pro normal hungriges Kind**.



Reis, Couscous, Bulgur,

Polenta, Linsen, Weizen (Trockengewicht)	60 bis 70 g	40 bis 50 g
Nudeln als Beilage (Trockengewicht)	40 bis 50 g	40 bis 50 g
Nudeln als Hauptgericht (Trockengewicht)	80 bis 120 g	80 bis 100 g
Kartoffeln	240 g	160 bis 200 g
Gemüse als Beilage	200 bis 300 g	150 g
Rohkost	80 bis 100 g	80 g
Obst	100 bis 150 g	100 bis 150 g
Eier als Hauptgericht	2	1 bis 2
Fleisch	130 bis 150 g 200 bis 250 g mit Knochen	75 bis 100 g (ohne Knochen)
Fisch	130 bis 170 g 220 bis 260 g ungesäubert	75 bis 100 g
Käse	30 g	30 g



Wussten Sie übrigens ...

... dass eine ausgewogene Ernährung ganz wichtig ist, um gesund zu bleiben?

- Es empfiehlt sich, täglich 5 Portionen Obst und Gemüse zu essen. 1 Portion entspricht etwa 80 g, also beispielsweise ½ Apfel, 150 ml frisch gepresstem Fruchtsaft, 10 Kirschtomaten, einer Handvoll grüner Bohnen oder einer halben Schale Himbeeren.

Wie kann ich ohne Waage und Messbecher abmessen?

Wenn Sie weder Messbecher noch Waage zur Hand haben, hilft Ihnen die folgende Tabelle, die Zutaten mit anderen Küchenutensilien abzumessen.

Fassungsvermögen einiger „Notbehälter“

		
(Teelöffel) 5 ml	(Essslöffel) 15 ml	(klein) 150 ml = 15 cl
		
(Espresso) 10 cl	(Kaffeetasse) 15 bis 20 cl	(Kaffeeteller) 20 bis 25 cl

Entsprechendes Gramm-Gewicht einiger Küchenmaße

- 1 Flocke Butter** = 4 g
 - 1 Päckchen Backpulver** = 15 g
 - 1 Prise Salz** = 0,3 bis 0,5 g
 - 1 Ei** = 55 g, davon 20 g Eiklar + 30 g Eigelb
- 

ZUTATEN	TEELÖFFEL	ESSLÖFFEL	GLAS (150 ML)
Mehl	4 g	12 g	120 g
Pudergucker	5 g	15 g	150 g
Dekorierzucker	3 g	10 g	100 g
Butter	5 g	15 g	150 g
Öl	4 g	12 g	120 g
Reis	5 g	15 g	150 g
Sahne	5 g	15 g	150 g
Kakao	3 g	10 g	100 g
Stärke	3 g	10 g	100 g
Salz	5 g	15 g	150 g
Pfeffer	3 g	10 g	100 g

