



Einkaufen & Lagern

1. Blick in den Kühlschrank

Es ist Samstagmorgen und Sie machen sich auf zum Wochenend-Einkauf. Stopp: Werfen Sie vor dem Verlassen der Wohnung einen Blick in Ihren Kühlschrank! Sie werden überrascht sein, was da noch alles drin ist. Der Kühlschrank-Check verhindert, dass Sie Lebensmittel noch einmal einkaufen, die Sie bereits zuhause haben. Das verkleinert Ihren Lebensmittelabfall und spart erst noch Geld.

2. Menü planen und Liste schreiben

Mit einem konkreten Menüplan im Kopf lässt es sich gezielter einkaufen. Lassen Sie sich vor dem Einkauf von einem schönen Kochbuch inspirieren und schreiben Sie die benötigten Zutaten auf einer Einkaufsliste auf. Sie werden sehen: Ihr Einkauf wiegt weniger schwer – sowohl in der Tasche als auch im Portemonnaie.

3. Täglich oder wöchentlich?

Gehen Sie häufiger einkaufen, anstatt grosse Wocheneinkäufe zu tätigen. Dann sind Ihre Produkte erstens immer frisch und gehen zweitens im Kühlschrank nicht vergessen. Das schliesst aber einen Grosseinkauf für unverderbliche Lebensmittel wie Nudeln, Reis, Mehl, Schokolade etc. alle paar Wochen nicht aus.

4. Ohne Vorurteile

Seien sie etwas toleranter beim Einkaufen. Kaufen Sie auch Produkte, die kurz vor dem Ablaufdatum stehen, die einen kleinen Hick in der Packung oder eine Delle in der Dose haben. Auch wir Menschen haben nicht alle eine Traumfigur. Greifen Sie darum auch bei Gemüse, Früchte oder Kartoffeln zu, welche nicht über einen „Model-Look“ verfügen – Letzteres tut ihrem Geschmack keinen Abbruch.

5. Qualität vor Quantität

Kaufen Sie wenige, aber dafür qualitativ hochstehende Produkte ein, als grosse Mengen an minderwertigen Produkten, die dann im Abfall landen. Am besten Bio- und saisonale Frischprodukte. Solche belasten zudem die Umwelt weniger.

6. Bigger not always better

Vorsicht bei Aktionen wie beispielsweise „3 für 2“ und grossen Packungen. Sie sind gefährlich, weil man am Schluss vielleicht nur eine von den drei Packungen braucht. Unter dem Strich wird die Aktion dann teurer. Lassen Sie sich also nicht verführen.

7. Alice im Wunderland

Aufgepasst bei grossen Läden und zu grossen Einkaufswagen. Marketing-Profis verstehen die Kunst der Verführung um dem Menschen das zu geben, was er schon immer wollte, aber nicht wusste... Fühlen Sie sich also nicht schlecht, wenn im grossen Einkaufskorb nur wenige Produkte liegen. Und: Kaufen Sie nie hungrig ein!

8. Kühl und dunkel

Die richtige Lagerung kann die Haltbarkeit von Lebensmitteln massiv verlängern. Für die meisten gilt deshalb: möglichst frisch, möglichst kühl (im Kühlschrank 7 °C), im Dunkeln, nicht zu feucht und nicht zu trocken lagern. Rüebli schrumpfen schneller, wenn sie neben Kartoffeln lagern. Und reife Bananen bringen Äpfel dazu, schneller zu reifen.

9. Jedem sein Plätzchen

Legen Sie Lebensmittel am besten gleich nach dem Einkauf in den Kühlschrank. So wird die Kühlkette nicht unterbrochen. Der richtige Ort entscheidet mit über die Dauer der Haltbarkeit. Leicht verderbliche Lebensmittel wie Fisch, Fleisch und Wurst gehören an die kälteste Stelle. Im klassischen Kühlschrank ist das unten, da Kälte sinkt. In den mittleren Bereich gehören Milchprodukte. Käse (Schimmelkäse vom restlichen Käse getrennt abpacken!) sowie fertige Speisen kommen in den obersten Bereich. Obst, Gemüse und Salate halten sich am längsten im Gemüsefach. In den Türfächern liegt die Temperatur bei etwa 8 Grad. Ein guter Lagerort für Butter, Getränke, Eier und Saucen.

10. Setzen Sie Ihre Sinne ein

Vielen von uns ist der Unterschied zwischen „Verbrauchsdatum“ und „Mindesthaltbarkeitsdatum“ unklar. Das Verbrauchsdatum ist gesetzlich für leicht verderbliche Lebensmittel wie Hackfleisch, Poulet, Fisch etc. vorgeschrieben. Nach Ablauf dieses Datums sollte das Lebensmittel nicht mehr gegessen werden.

Auch das Mindesthaltbarkeitsdatum ist im Gesetz verankert. Das Produkt muss unter angemessenen Aufbewahrungsbedingungen mindestens bis zu diesem Datum seine spezifischen Eigenschaften behalten, also beispielsweise cremig bleiben. Die meisten Lebensmittel sind jedoch lange über dieses Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus geniessbar. Hier kommen Ihre Sinne zum Einsatz: Schauen, riechen, schmecken Sie. Entspricht das Produkt einer nicht abgelaufenen Ware derselben Sorte, steht dem Verzehr nichts im Wege.

Der Hinweis „Zu verkaufen bis“ wird von Läden auf leicht verderblichen Lebensmitteln angebracht, um diese rechtzeitig zu verkaufen oder kurz vor Ablauf des Datums herabgesetzt zu verkaufen. Auch hier sind Ihre Sinne gefragt, denn die Produkte lassen sich über dieses Datum hinaus geniessen.

WWF Schweiz

Hohlstrasse 110
Postfach
8010 Zürich

Tel.: +41 (0) 44 297 21 21
Fax: +41 (0) 44 297 21 00
E-Mail: service@wwf.ch
www.wwf.ch
Spenden: PC 80-470-3



Unser Ziel

Wir wollen die weltweite Zerstörung der Umwelt stoppen und eine Zukunft gestalten, in der Mensch und Natur in Harmonie miteinander leben.