

Lebensmittel Einkauf

Vor dem Einkaufen und Kochen:

- ▣ Saisonkalender anschauen und saisonales Obst und Gemüse auf die Einkaufsliste setzen: www.gvkrems.at/saisonkalender
- ▣ Planung von Wochenmenüs oder spontane Resteverwertung
- ▣ Überprüfung der „Schätze“, welche sich noch im Vorrats- und Kühlschrank befinden
- ▣ Einkaufsmenge (für wie viele Personen wird gekocht?)
- ▣ Einkaufsliste mitnehmen
- ▣ Tasche (Korb, Baumwolltaschen, Netz, Faltkiste) mitnehmen
- ▣ Weg zum Einkaufen: am besten zu Fuß oder mit dem Fahrrad und nur zum Großeinkauf mit dem Auto



TIPP: Rezepte zum Thema Resteverwertung finden Sie unter: www.gvkrems.at/kochkunstbuch



WIESO FÜR 4 KAUFEN WENN NUR 2 DA SIND

Bewusstes Einkaufen spart nicht nur Abfall sondern auch bares Geld. Genießbare Lebensmittel im Wert von 300 Euro werden jährlich weggeschmissen!



Während des Einkaufs:

- ▣ Wenn möglich, auf Märkten einkaufen, da man die Ware unverpackt kaufen kann
- ▣ Verbilligte Großpackungen nur dann kaufen, wenn die gesamte Menge auch tatsächlich aufgebraucht werden kann – evt. mit Nachbarn oder Freunden teilen
- ▣ Lebensmittel, die kurz vor dem Haltbarkeitsdatum besonders günstig angeboten werden, nur dann kaufen, wenn diese sofort verarbeitet oder verzehrt werden können
- ▣ Frisches Obst und Gemüse ohne Plastikverpackung im Kühlschrank lagern, eventuell in einem feuchten Baumwolltuch oder in Säcken aus Maisstärke
- ▣ regionale und saisonal Produkte kaufen



Lebensmittel

Tipps und Tricks für den nachhaltigen Umgang und gegen Lebensmittelverschwendung



Gemeindeverband
Krems

Gemeindeverband Krems
3550 Langenlois, Kamptalstraße 85
Tel. 02734/32333-0, Fax DW 34
info@gvkrems.at • www.gvkrems.at

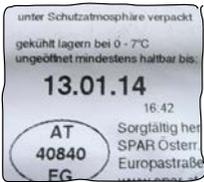


Schauen, riechen, kosten!

Es gibt wichtige Unterschiede beim sogenannten Haltbarkeitsdatum. Zu unterscheiden ist zwischen dem **Verkaufsdatum, Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum**.



Das **Verkaufsdatum** gibt an, wie lange das Produkt verkauft werden darf. Es sagt nichts über die Produktqualität zu diesem Zeitpunkt aus, denn die Lebensmittel sind einwandfrei für den Verzehr geeignet.



Das **Mindesthaltbarkeitsdatum** ist ein vorgeschriebenes Kennzeichnungselement, anzugeben auf Fertigpackungen. Bei sachgerechter Aufbewahrung entlang der Verarbeitungs- und Vertriebskette kann ein Lebensmittel ohne wesentliche Geschmacks- und Qualitätseinbußen nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums konsumiert werden. Dazu lohnt es sich zu schauen, zu riechen und zu kosten.



Das **Verbrauchsdatum** gibt den Zeitpunkt an, bis zu dem ein Lebensmittel verbraucht sein sollte. Vor allem bei empfindlichen Lebensmitteln wie fasciertem Fleisch, Fisch, Geflügel, etc. ist das Verbrauchsdatum sehr wichtig und unbedingt einzuhalten. Nach Ablauf des Verbrauchsdatums sollten diese Lebensmittel nicht mehr verzehrt werden.

TIPP: Von Schimmel befallene Lebensmittel sollte man aus gesundheitlichen Gründen nicht essen. Es können sich Pilzgifte bilden, die auch für den Menschen toxisch sind. Diese Pilzgifte werden auch durch Erhitzen nicht unschädlich gemacht.



TIPP: Lebensmittel mit einem kürzeren Ablaufdatum sollten immer griffbereit vorne stehen. Abgelaufene Lebensmittel immer überprüfen! Schauen, riechen, schmecken.

Lagerung!

Die richtige Lagerung ist eine Grundvoraussetzung dafür, dass Lebensmittel länger halten.

Die meisten Lebensmittel werden am besten kühl und trocken gelagert. Frische Lebensmittel sollen möglichst bald verbraucht werden, denn dadurch können Vitamine und Mineralstoffe die beste Wirkung entfalten.

Der Kühlschrank ist der wichtigste Aufbewahrungsort für frische Lebensmittel. Die Haltbarkeit der aufbewahrten Lebensmittel hängt im Wesentlichen von der Sauberkeit, der richtigen Temperatur und der Lagerung in der richtigen Kühlzone ab. Im Alltag passiert es oft genug, dass der Einkauf einfach dort in den Kühlschrank geräumt wird, wo gerade Platz ist. So können Lebensmittel trotz Kühlung früher verderben als bei richtiger Lagerung.

Tipps zur Lagerung

- ☑ **Käse sowie fertige Speisen** oder Geräuchertes kommen abgedeckt **in den obersten Bereich des Kühlschranks**. Speziell Schimmelpilze getrennt vom restlichen Käse lagern, damit der Schimmel nicht auf die anderen Käsesorten übergreifen kann.
- ☑ **Im mittleren Bereich** des Kühlschranks können **Milchprodukte** wie Joghurt gelagert werden.
- ☑ **Leicht verderbliche Lebensmittel** wie Fisch, Fleisch und Wurst sind **an der kältesten Stelle im Kühlschrank zu lagern**. Dabei sollten sie in geschlossenen Verpackungen aufbewahrt werden, damit es nicht zu einer Geruchsabgabe kommt.
- ☑ **Getränke sowie Eier und Butter** kommen in die dafür vorgesehenen Fächer in der Kühlschranktür.
- ☑ **Obst, Gemüse und Salate** halten sich am längsten **im Gemüsefach** des Kühlschranks.
- ☑ Folgende Lebensmittel **gehören nicht in den Kühlschrank**: Orangen, Zitronen, Mangos, Paradeiser, Gurken, Paprika, u. a.