

Lebensmitteleinkauf zu Corona-Zeiten: besser selten, dafür gut geplant

Fünf Tipps der Verbraucherzentrale Hessen zur Auswahl und Lagerung von Lebensmittelvorräten

Sowohl Hamsterkäufe als auch der tägliche Gang zum Supermarkt sind in der aktuellen Situation nicht angesagt. Wer Lebensmittelvorräte hortet, trägt ohne Not dazu bei, dass einzelne Lebensmittel für kurze Zeit knapp werden können. Das kann zu Panikkäufen anderer führen. Wegen der Ansteckungsgefahr mit dem Corona-Virus sollten häufige Lebensmitteleinkäufe ebenfalls unterbleiben.

Damit Verbraucherinnen und Verbraucher trotzdem jeden Tag frisches Obst und Gemüse auf den Teller bekommen und nichts verdirbt, gibt es fünf Tipps der Verbraucherzentrale Hessen:

Achten Sie auf die Lagerfähigkeit

Wählen Sie länger haltbares Obst und Gemüse wie Äpfel, Birnen, Zitronen, Kohl, Wurzeln wie Karotten und Rote Bete, Knollen wie Sellerie und Kartoffeln sowie Kürbis. Im kühlen Keller oder im Kühlschrank bleiben sie ein paar Wochen frisch.

Prüfen Sie Ihren Grundstock an Vorräten. Dazu gehören Hülsenfrüchte wie Bohnen und Linsen, Getreide(-produkte) wie Vollkornbrot, Reis, Nudeln, Hirse usw., Nüsse und Ölsamen, Öle und Gewürze. Sinnvoll sind auch ein paar Eier, gesäuerte Milchprodukte, Käse und haltbare Grundzutaten für Saucen. Sojasauce, Senf, Essig, Tomatenkonserven, Nuss-Mus, pflanzliche Brotaufstriche liefern die Basis für Geschmacksvielfalt.

Planen Sie gut – für mehr Abwechslung und die richtigen Mengen

Mit dem Grundstock an Vorräten können Sie sich abwechslungsreich und gut versorgen. Es reicht also aus, einmal pro Woche oder alle 14 Tage einkaufen zu gehen. Dann können frischer Fisch und frisches Fleisch, die sich gekühlt nur wenige Tage halten, für Abwechslung sorgen.

Überlegen Sie vor dem Einkauf, wie viele Familienmitglieder wann mitessen. Machen Sie einen Wochen-Speisenplan und schreiben Sie einen Einkaufszettel. Dabei sehen Sie auch Ihre Vorräte durch und planen sie ein. Außerdem wichtig: Auf eine gute Sortierung im Kühlschrank achten. Lebensmittel, die nur noch kurze Zeit haltbar sind, sollten vorne stehen.

Werfen Sie Lebensmittel nicht voreilig weg

Wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum auf verpackten Lebensmitteln überschritten ist, sind die Lebensmittel nicht automatisch verdorben. Das Datum gibt lediglich an, bis wann Verbraucher mit einem optimalen Nährstoffgehalt und mit optimalem Geschmack rechnen können. „Wurde die original verschlossene Verpackung richtig gelagert, ist das Produkt oft noch genießbar“, sagt Wiebke Franz von der Verbraucherzentrale Hessen.

Achten Sie auf richtige Lagerung

Mit der richtigen Lagerung sorgen Sie dafür, dass Lebensmittel nicht so leicht verderben. „Frische Eier gehören beispielsweise gleich in den Kühlschrank. Brot gehört da allerdings nicht hin – auch nicht in einer Plastiktüte. Frisch hält es sich am besten in Papier eingeschlagen oder in einer Brot-Box“, rät Wiebke Franz weiter.

Weil Wärme nach oben steigt, ist es sinnvoll, leicht verderbliche Waren wie Fleisch und Fisch im Kühlschrank ganz unten aufzubewahren. Gemüse gehört ins Gemüsefach. Butter, Eier, Getränke und Fertigsoßen sind in der Tür am besten aufgehoben. Milchprodukte sollten in der Mitte platziert werden und angebrochene Lebensmittel oder Speisenreste oben.

Verwerten Sie Reste oder verschenken Sie diese

Bleibt trotz aller Planung doch einmal etwas übrig oder droht zu verderben, ist Kreativität gefragt. Kartoffeln oder Reis eignen sich am nächsten Tag für einen Salat oder als Suppeneinlage. Gegartes Gemüse bietet püriert eine prima Suppen- oder Saucengrundlage. Weiches Obst kann noch für Milchshakes oder Quarkspeisen dienen.

Haben Sie doch zu viel eingekauft und können es nicht essen: Bevor Lebensmittel verderben, bieten Sie diese anderen an, z. B. über [foodsharing.de](https://www.foodsharing.de).

Über die Verbraucherzentrale Hessen:

Die Verbraucherzentrale Hessen bietet unabhängige und werbefreie Beratung für Verbraucher in allen Lebenslagen, von A wie Altersvorsorge bis Z wie Zahnzusatzversicherung. Unsere Kompetenz basiert auf der Erfahrung von jährlich ca. 100.000 Kontakten mit Verbrauchern in Hessen.