

Shoppingguide für Lebensmittel

Wer kennt es nicht? Man kauft zu viele Lebensmittel ein und wirft am Ende einiges davon weg.

Folgende Tipps können helfen, das Einkaufen genauer zu strukturieren und somit Ressourcen zu sparen:

- Vor dem Einkaufen:
Aufschreiben, was wirklich gebraucht wird. Was fehlt im Kühlschrank? Was möchte ich kochen? Was benötige ich dafür? Wie viele Leute bekoche ich?
- Beim Einkaufen:
Achte auf das Mindesthaltbarkeitsdatum und bei Fleisch und Fisch auf das Verbrauchsdatum! Wie lange hält das Produkt noch?

Achtung bei Aktionen! Oft werden „Aktionsprodukte“ gekauft, obwohl man sie nicht braucht.

Qualität zahlt sich aus: Denke an Bio-Obst und Gemüse!



Wie ist es verpackt?

Welche Menge befindet sich in der Packung?

Wie ist der Preis pro Kilo?
Was kostet es gesamt?

Hat das Lebensmittel gerade Saison in Österreich?

Sind Inhaltsstoffe angegeben?
Welche?

Welche Produkte stehen vergleichbar zur Auswahl?

Warum entscheide ich mich für das Produkt?

Wie lagere ich das Lebensmittel richtig?

*** Was bedeutet das Ablaufdatum?**

Das Ablaufdatum wird durch das Mindesthaltbarkeitsdatum bezeichnet – es ist allerdings kein „Wegwerfdatum“! Dieses Datum wird von der Firma, welche das Produkt herstellt, aufgedruckt. Bis dahin garantiert sie, dass Eigenschaften wie Geschmack und Geruch, Konsistenz, Nährwert oder Farbe optimal bleiben. Das Lebensmittel ist mit Ablauf dieses Datums nicht automatisch schlecht. Verlass dich danach einfach auf deine Sinne: Wenn die Milch gut aussieht, gut riecht und auch noch gut schmeckt, dann ist sie auch noch gut!

Etwas anderes ist das Verbrauchsdatum!

Das Verbrauchsdatum befindet sich auf sehr empfindlichen Lebensmitteln. Dies sind beispielsweise Fisch oder Fleisch. Sollte das Verbrauchsdatum abgelaufen sein, ist von einem Verzehr des Lebensmittels abzuraten, denn es könnte deine Gesundheit gefährden!

Tipp zu Eiern:

Für Eier gelten eigene Regeln:

Im Kühlschrank halten sich rohe Eier etwa vier Wochen. Wenn du feststellen möchtest, ob dein Ei noch genießbar ist, wende folgenden Trick an:

Der Wassertest: Fülle eine Schüssel mit Wasser und lege das Ei vorsichtig hinein. Sollte das Ei schwimmen und nicht zu Boden sinken, ist es zu entsorgen und somit nicht mehr genießbar.

Quellen: Bundesministerium für Land- und Forstwirtschaft, Umwelt und Wasserwirtschaft. 2017