



EINE INTERAKTIVE WANDERAUSSTELLUNG FÜR

WENIGER LEBENSMITTELVerschWENDUNG IM HAUSHALT

BRIEFINGDOKUMENT FÜR BETREUUNGSPERSONEN



In diesem Dokument erhältst Du wichtige Infos zur interaktiven Wanderausstellung für weniger Lebensmittelverschwendung im Haushalt.

Kurze Einleitung – Worum geht es?

Ein Drittel aller Lebensmittel in der EU – rund 90 Millionen Tonnen – enden als Food Waste. Dabei handelt es sich um Lebensmittel, die für den menschlichen Konsum produziert wurden, auf dem Weg vom Feld zum Teller jedoch verloren gehen oder weggeworfen werden. Dazu gehören aussortierte Früchte und Gemüse, abgelaufene Produkte oder Essensreste. Verantwortlich für knapp die Hälfte dieser Verluste sind Haushalte. Um auf das Thema aufmerksam zu machen und zu sensibilisieren sowie um konkrete Handlungsoptionen aufzuzeigen, hat das luxemburgische Ministerium für Landwirtschaft, Weinbau und ländliche Entwicklung in Zusammenarbeit mit foodwaste.ch eine interaktive Wanderausstellung ausgearbeitet.

Dieses Dokument ist wie folgt aufgebaut:

1. Was Du wissen solltest – zum Thema Food Waste	2
2. Was Du wissen solltest – die Stationen der Ausstellung	4
3. Ablauf Besuch Schulklassen.....	5
4. Allgemeine Infos für die Betreuungspersonen.....	6
5. Schulprojekte zum Thema Food Waste.....	7
6. Anhang.....	7

1. Was Du wissen solltest – zum Thema Food Waste

Was ist Food Waste?

Food Waste sind Lebensmittel, die für den menschlichen Verzehr produziert wurden, auf dem Weg vom Feld bis zum Teller jedoch verloren gehen oder weggeworfen werden.

- Food Waste: unförmige Früchte, abgelaufene Produkte, Tellerreste, Essensreste
- Kein Food Waste (unvermeidbare Lebensmittelabfälle): nicht essbare Teile wie Schalen oder Knochen, Lebensmittel zur Produktion von Biotreibstoffen oder Tierfutter sowie Abfälle, welche bei bestem Wissen und Gewissen nicht vermeidbar sind (z.B. Kartoffeln, welche trotz korrekter Lagerbedingungen von einem Krankheitserreger befallen werden). Meist werden auch Abfälle, die bei der Zubereitung entstehen, wie Gemüseschalen z.B., nicht als Food Waste betrachtet.

Insbesondere für wissenschaftliche Arbeiten wird z.T. noch zwischen Food Losses (Lebensmittelverluste) und Food Waste (Lebensmittelverschwendung) unterschieden:

Food Waste Lebensmittel, die für den menschlichen Verzehr produziert wurden, auf dem Weg vom Feld bis zum Teller jedoch verloren gehen oder weggeworfen werden.	
Food Losses (Lebensmittelverluste): Lebensmittel, die für den menschlichen Verzehr produziert wurden, jedoch in den Produktionsverfahren (am Anfang der Lebensmittelkette: Landwirtschaft, Verarbeitung, Groß- und Detailhandel) verloren gehen und deshalb nie zu den Konsumenten gelangen.	Food Waste (Lebensmittelverschwendung): Produkte, die wir in unserem täglichen Konsum nicht verwerten, weil wir zu viel eingekauft haben, die Portion im Restaurant zu groß war oder weil wir einfach keine Lust mehr auf die übrigen Pommes auf dem Teller haben – also Lebensmittel, die vorwiegend am Ende der Lebensmittelkette anfallen (Gastronomie und Haushalt).



Warum überhaupt Food Waste vermeiden?

Die hohen Lebensmittelverluste haben weitreichende Auswirkungen auf Natur und Mensch. Die Produktion von Lebensmitteln verursacht 30 Prozent aller Umweltbelastungen. Werfen wir Lebensmittel in den Abfall, werden knappe Ressourcen wie Wasser, Böden und fossile Energieträger unnötig belastet. Weggeworfene Lebensmittel verursachen in der EU Mehrkosten in Milliardenhöhe und belasten das Haushaltsbudget unnötig. Gleichzeitig verknappt eine durch Verluste erhöhte Nachfrage das weltweite Angebot an Lebensmitteln, während die Ernährungssicherheit vieler Menschen nicht garantiert ist.

Werfen wir in Luxemburg mehr weg als in anderen Ländern?

Die Verluste über die ganze Lebensmittelkette sind in den meisten Ländern etwa gleich hoch. Sie unterscheiden sich jedoch in der Verteilung über die Lebensmittelkette. Während in reicheren Ländern fast die Hälfte von Endkonsumenten weggeworfen wird, landet in ärmeren Ländern in den Haushalten sehr wenig im Abfall. In diesen Regionen der Welt sind dafür die Verluste bei der Ernte, in der Lagerung und Verarbeitung höher, da effiziente Technologien und das nötige Know-How weniger gut verfügbar und verbreitet sind.

Macht es einen Unterschied, ob ich einen Apfel oder ein Stück Fleisch wegwerfe?

Ja! Je mehr Ressourcen aufgewendet wurden, um ein Produkt herzustellen, desto größer ist die Verschwendung, wenn es nicht verzehrt wird. Für ein Kilo Rindfleisch braucht es etwa 50 Mal mehr Land und 20 Mal mehr Wasser als für ein Kilo Äpfel.

Wodurch entstehen Verluste in der Landwirtschaft?

In der Landwirtschaft entstehen 20 Prozent aller Lebensmittelverluste. Dies geschieht zum Beispiel weil...

- die Ernte aus technischen Gründen nie voll eingefahren werden kann,
- nicht normgerechte Produkte aussortiert werden. Dies können kümmerliche Karotten, missförmige Kartoffeln oder zu große Äpfel und Gurken sein.

Wodurch entstehen Verluste in Handel und Verarbeitung?

Im Handel und bei der Verarbeitung entstehen 30 Prozent der Lebensmittelverluste. Die industrielle Verarbeitung kann nicht alle Nebenprodukte verwerten und auch der Handel produziert Verluste in den Verkaufsprozessen.

- Verarbeitungsverluste entstehen durch nicht normgerechtes Getreide, Molke als Nebenprodukt der Käseherstellung oder Teigreste.
- In Transporten werden Lebensmittel beschädigt.
- Überschreiten Waren das Verkaufsdatum im Lager, müssen sie entsorgt werden.
- Bleiben Frischprodukte in den Regalen liegen, landen sie im Abfall der Verteiler.

Wodurch entstehen Verluste in Haushalten und bei Großverbrauchern

Durch Haushalte und Großverbraucher entsteht die Hälfte aller Lebensmittelverluste. Sie entstehen durch...

- Kaufentscheidungen: Es wird mehr gekauft als benötigt. Verpackungsgrößen passen nicht immer auf unsere Bedürfnisse, Kochpläne können sich kurzfristig verändern oder die offene Flasche Milch im Kühlschrank wird vergessen.
- Die Lagerung: Die Art der Lagerung von Lebensmitteln beeinflusst ihre Haltbarkeit. Zum Beispiel können Bananen den Reifeprozess anderer Früchte beschleunigen und sie schneller verderben lassen.
- Interpretation der Haltbarkeit: Produkte sollten nicht nur nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum beurteilt werden, sondern auch mit unseren Sinnen. Oft können Produkte auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch verzehrt werden.
- Kochüberschüsse: Oft wird mehr gekocht als benötigt – die Reste werden jedoch nicht verwertet. Hier ist Kreativität gefragt!



2. Was Du wissen solltest – die Stationen der Ausstellung

Die Ausstellung besteht aus verschiedenen Stationen. Die Stationen sollen diejenigen Situationen im Alltag thematisieren, die für den Umgang mit Lebensmitteln und zur Vermeidung von Verlusten besonders relevant sind: Einkauf, Portionierung, Lagerung, Kochen. Der „5. Schritt“ ist das Mitmachen – die Besucherinnen und Besucher der Ausstellung sollen die Botschaft weitertragen und in ihrem Umfeld eine Vorbildfunktion einnehmen. Hier gilt es, die „Goldenen Regeln“ (www.antigaspi.lu) spielerisch zu vermitteln.



Infobereich

Der Infobereich der Ausstellung besteht aus 8 Infografiken mit allgemeinen Infos zum Thema Food Waste (Was ist Food Waste? Wieviel Food Waste entsteht in der EU und in Luxemburg? Was sind Ursachen und Folgen der Lebensmittelverschwendung?).

Clever einkaufen – und nur so viel Du brauchst

Infowand, auf der Schlüsselsituationen vor und während des Einkaufs dargestellt werden. Es gilt herauszufinden, worauf es beim Einkauf ankommt, um dem Wegwerfen von Lebensmitteln möglichst gut vorzubeugen.

Optimal lagern – verlängere die Haltbarkeit Deiner Lebensmittel

Es sollen die wichtigsten Regeln für eine optimale Lagerung vermittelt werden. Beispiele für allgemeine Fragen zur Lagerung sind im Anhang aufgeführt.

Richtig portionieren – kleinere Mengen kochen und servieren

Dies ist ein Spiel, bei dem es darum geht, die richtigen Portionsgrößen zu schätzen. Z.B. sehen die BesucherInnen einen Behälter mit Reis und sollen sich überlegen, für wie viele Portionen dies reicht. Die richtige Lösung können sie anschließend aufdecken.

Spaß am Kochen – mit einfachen und kreativen Ideen

An dieser Station geht es darum, den Spaß am Kochen zu wecken / zu fördern und die BesucherInnen dazu zu inspirieren, immer wieder etwas Neues auszuprobieren, damit das Kochen auch spannend bleibt und Freude macht. Bei dieser Station wird die Frage gestellt: „Was würdet Ihr mit diesen Resten noch kochen?“.

Fragen/Antworten Spiel-Station

An dieser Station können die Teilnehmer das erlernte von den Infotafeln im Infobereich testen. Die Antwort auf die Fragen bekommen die Besucher und Besucherinnen sobald sie den Ping Pong-Ball ins Loch werfen und sehen, hinter welchem Türchen dieser sich befindet.

3. Ablauf Besuch Schulklassen

Für den Besuch der Ausstellung durch Schulklassen gibt es 2 Varianten. Wenn nicht ausdrücklich eine andere Vorgehensweise erwünscht ist, führen wir die erste Variante durch:

- Die Schulklassen werden in kleine Gruppen von max. 6 Schülern pro Gruppe aufgeteilt und jeweils einer Betreuungsperson zugeteilt. Die Betreuungsperson macht eine Einführung und begleitet die Gruppe anschließend durch alle Stationen der Ausstellung. Hierzu startet jede Betreuungsperson bei einer anderen Station, dann wird rotiert.
- Die Schulklassen werden in kleine Gruppen von max. 6 Schülern pro Gruppe aufgeteilt und jeweils einer Betreuungsperson zugeteilt. Die Betreuungsperson macht die allgemeine Einführung ins Thema, anschließend gehen die Schüler selbstständig durch die Ausstellung.

Der Schulklassenbesuch sollte nicht mehr als 45 bis max. 60 Min. dauern.

Ablauf:

Thematische Einführung für Schulklassen (10’):

Wieso seid Ihr hier / wieso sind wir hier?

- 1/3 der Lebensmittel wird weggeworfen, das sind 90 Mio. Tonnen jedes Jahr in der EU. Könnt Ihr euch vorstellen, wie viel das ist? -> In Luxemburg sind das täglich 3 gefüllte Müllwagen.

Lebensmittel machen viele Schritte durch, bis sie bei uns zu Hause auf dem Teller landen.

- Zuerst werden sie vom Bauern angepflanzt, großgezogen und geerntet.
- Dann werden sie transportiert und vielleicht weiterverarbeitet (z.B. Weizen, Tomaten, Käse etc. zu Pizza).
- Anschließend kommen sie in den Supermarkt und dort werden sie verkauft.

Bei jedem dieser Schritte werden einige der Lebensmittel weggeworfen. Beim Bauern z.B. weil sie nicht schön genug aussehen, beim Transport wenn sie nicht richtig verpackt waren oder bei uns zu Hause, wenn wir sie im Kühlschrank vergessen und die Lebensmittel schimmelig werden.

- Beispiel Kartoffel: Wie groß muss eine Kartoffel sein, damit es daraus Pommes Frites an der Fast Food Theke gibt? → ca. 8cm → Was passiert mit den Kartoffeln, die kleiner sind?

Was denkt Ihr, in welchem dieser Schritte gehen am meisten Lebensmittel verloren (beim Bauern in der Landwirtschaft, während der Verarbeitung, beim Transport, beim Detailhandel oder bei uns zu Hause)?

- Im Haushalt werden die meisten Lebensmittel weggeworfen (fast die Hälfte aller Lebensmittelabfälle entstehen im Haushalt). Das sind in Luxemburg jeden Tag pro Person ca. 324 Gramm - so viel wie eine ganze Mahlzeit.

Was sind Lebensmittel, die bei Euch zu Hause am meisten weggeworfen werden? Wieso werden gerade diese Lebensmittel weggeworfen?

- Reste sind vergessen worden und schimmelig geworden
- Haltbarkeitsdatum ist abgelaufen
- kleine Reste im Teller, die gleich in den Abfall wandern
- etc.

Wieso ist es ein Problem, wenn wir Lebensmittel wegwerfen (es hat ja im Supermarkt immer genug von allem)?

- Um Lebensmittel zu produzieren, werden viele Ressourcen eingesetzt: Wasser, Boden, Dünger, Energie, Arbeitskraft. Wenn wir die Lebensmittel wegwerfen, dann haben wir auch die Ressourcen, die in den Lebensmitteln stecken, unnötig verschwendet.
- Zum Beispiel Wasser: Was denkt Ihr, wie viele Liter Wasser braucht es, um 1 kg Rindfleisch zu produzieren? > 16.000 Liter [Wasser, das die Kuh trinkt, aber vor allem Wasser, das gebraucht wird, um das Futter für die Kühe wachsen zu lassen (Gras, Soja, etc.)]. Wenn wir beim Beispiel vom Wasser bleiben: Um die Lebensmittel zu produzieren, die jede Person im Durchschnitt pro Tag wegwirft, braucht es ca. 600 Liter Wasser (3 Badewannen voll Wasser).
- Es gibt viele Orte auf der Welt, wo Menschen nicht genug zu essen haben -> wir sollten daher froh sein, dass wir genügend zu essen haben und sorgfältig mit unseren Lebensmitteln umgehen.

Aus diesen Gründen ist es wichtig, dass wir verantwortungsvoll mit unserem Essen umgehen. Und dafür sind wir hier in der Ausstellung. Hier haben wir verschiedene Stationen, die alle wichtige Situationen zu Hause abbilden, welche mit Lebensmitteln zu tun haben (einkaufen, lagern, in richtigen Portionen kochen, kreativ die Reste verwerten, etc.).

Nach der Einführung: Führung durch die Ausstellung.

Einkauf (10')

Lagerung (10')

Perfekt portioniert (5')

Spaß am Kochen (10')

4. Allgemeine Infos für die Betreuungspersonen

Eine wohlwollende Haltung gegenüber den Besucherinnen und Besuchern, sowie eine wertschätzende Haltung den Lebensmitteln gegenüber steht im Vordergrund.

Kommunikation

- Die Hauptbotschaft ist: Deine Lebensmittel sind super – habe Spaß am Umgang mit Deinen Lebensmitteln und behandle sie mit Sorgfalt! Wir kommunizieren durchwegs positiv und niemals anklagend (nicht „du wirfst jeden Tag Lebensmittel weg“, sondern „mach auch mit und reduziere Verluste – weil du dein Essen liebst“) und möchten, dass die Begeisterung auf die Besucherinnen und Besucher überspringt. Die Teilnahme an den Stationen der Ausstellung soll hauptsächlich eines: Spaß machen! Und somit möglichst lange in guter Erinnerung bleiben.
- Wir haben eine wohlwollende Haltung gegenüber den Besucherinnen und Besuchern. Im Gespräch beobachten wir erst mal und hören zu. Die „Sprache“ passen wir den Besucherinnen und Besuchern an, mit Kindern reden wir beispielsweise anders als mit der studierten Biologin.

Häufige Statements und was Du darauf antworten kannst

Argumente:

- In meinem Haushalt gibt es NIE Food Waste, ich werfe nichts weg!
- Ich kaufe immer nur so viel wie ich brauche.
- Ich plane jede Mahlzeit.
- Wenn, dann werfe ich nur Bananenschalen weg, das ist ja kein Food Waste.

Deine Reaktion: Wichtig – nicht widersprechen, sondern das positive unterstreichen z.B.:

- Da bei Ihnen wenig Verluste anfallen, sind Sie bestimmt sehr kreativ in der Resteverwertung – nehmen Sie an unserem Spiel zur Resteverwertung teil.
- Sie sind ein Vorbild – überzeugen Sie mit Ihrem persönlichen Statement auch andere dazu, Food Waste zu reduzieren.
- Das ist super! Dennoch lade ich Sie ein, sich in unserer Ausstellung umzusehen. Vielleicht entdecken auch Sie etwas, das Sie noch nicht wussten.

5. Schulprojekte zum Thema Food Waste

Führen Sie mit Ihrer Schulklasse Projekte zum Thema Food Waste durch und teilen Sie uns dies mit. Die Projekte werden dann mitsamt Beschreibung und Fotos auf der Internetseite www.antigaspi.lu veröffentlicht. Für weitere Informationen und zum Einreichen der Ideen wenden Sie sich bitte an info@antigaspi.lu.

6. Anhang

Gut zu wissen

Kühlschrank: In der Regel haben Kühlschränke unterschiedliche Temperaturbereiche. Für bestimmte Lebensmittel gibt es besonders gute Lagerplätze (siehe Bild). Nach dem Einkauf sollten frisch gekaufte Lebensmittel im Kühlschrank hinter die älteren Produkte gestellt werden.





Haltbarkeitsdaten: Es muss zwischen drei Arten von Haltbarkeitsdaten unterschieden werden:

- „Zu verbrauchen bis“: Dieses Datum ist gesetzlich für leicht verderbliche Lebensmittel (Hackfleisch, Fisch, Produkte mit rohen Eiern, etc.) vorgeschrieben, die gekühlt gelagert werden müssen. Nach Ablauf dieses Datums sollte das entsprechende Lebensmittel nicht mehr konsumiert werden, da dies gesundheitliche Folgen haben könnte.
- „Mindestens haltbar bis“: Dieses Datum ist eine Qualitätsgarantie des Herstellers. Unter angemessenen Aufbewahrungsbedingungen muss das Produkt mindestens bis zum aufgedruckten Datum seine spezifischen Eigenschaften behalten (z.B. Joghurt sollte cremig bleiben). Die meisten Nahrungsmittel sind jedoch über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus haltbar – daher nicht nur auf das Datum achten, sondern auf die Sinne vertrauen! Wenn das Produkt vom Geruch, dem Geschmack, der Konsistenz, der Farbe und der Erscheinung her so ist, wie eine nicht abgelaufene Ware derselben Sorte, dann steht dem Konsum nichts im Weg.
- „Zu verkaufen bis“: Dieses Datum wird von vielen Läden auf leicht verderblichen Lebensmitteln angebracht, um diese rechtzeitig zu verkaufen oder auszusortieren. Meistens wird der Preis dieser Waren am besagten Datum oder kurz vorher herabgesetzt.

Allgemein sollte bei der Lagerung auf drei Dinge geachtet werden: **Licht, Sauerstoff und Temperatur**. Jedes Produkt hat individuelle Ansprüche, es gibt jedoch einige allgemeine Regeln:

- **Luftdicht verschließen:** Viele Verderbungsprozesse werden durch Sauerstoff begünstigt oder vorangetrieben. Ranzigkeit, Schimmel, Verfärbungen und ähnliches kann daher vermieden werden, wenn das Lebensmittel luftdicht verpackt oder vakuumiert wird.



- Kühl lagern: Lebensmittel sollten bei kühlen bis kalten Temperaturen gelagert werden, um die Alterungs- und Verderbungsprozesse zu verlangsamen. Auf vielen Lebensmitteln findet man Angaben zur idealen Lagertemperatur (siehe Bild 1 unterhalb der Tabelle). Darauf achten, dass der Kühlschrank kalt genug (5°C) eingestellt ist. Viele Lebensmittel können durch einfrieren noch länger gelagert werden.
- Lichtarm lagern: Licht beschleunigt die Verderbungsprozesse von Ölen und Fetten. Diese Produkte sollten daher im Dunkeln oder in lichtundurchlässigen Behältern gelagert werden.
- Verpackung: Durch die Wahl geeigneter Verpackung kann die Haltbarkeit der Lebensmittel erhöht werden (z.B. luftdichte oder lichtundurchlässige Verpackungen). Für Essensreste empfiehlt es sich, durchsichtige Behälter zu verwenden – so sieht man immer gleich, was für Reste es noch zu verwerten gilt.

Beispiele für allgemeine Fragen zur Lagerung:

Fragen/Aufgaben	Antworten/Lösungen
Was ist die optimale Kühlschranktemperatur?	5°C. Bei höheren Temperaturen wird das Wachstum schädlicher Bakterien begünstigt und leicht tiefere Temperaturen helfen diesbezüglich nicht viel weiter, aber der Energieverbrauch steigt an.
Wie werden Reste optimal aufbewahrt?	In durchsichtigen und wiederverschließbaren Behältern. Durchsichtig, weil man dann immer sieht, was drin ist und nichts vergessen wird. Wiederverschließbar, damit möglichst wenig Luft daran gelangt.
Wie gehst du vor, wenn du eine frische Milch kaufst, es aber noch eine ältere im Kühlschrank hat?	Das ältere Produkt kommt nach vorne und das frische wird dahinter gestellt, so wird immer zuerst das verwendet, was schneller schlecht wird.
Was ist der Unterschied zwischen „Zu verbrauchen bis“, „Mindestens haltbar bis“ und „Zu verkaufen bis“?	„Zu verbrauchen bis“ Bei diesem Datum geht es um die Lebensmittelsicherheit. Es zeigt an, nach welchem Tag die Produkte trotz korrekter Lagerung gesundheitsschädlich werden können und daher nicht mehr verzehrt werden sollten. Es ist gesetzlich vorgeschrieben, dieses Datum auf leicht verderblichen Lebensmitteln, die gekühlt gelagert werden müssen, aufzudrucken (Hackfleisch, Fisch, Produkte mit rohen Eiern, etc.). „Mindestens haltbar bis“ Dieses Datum ist eine Qualitätsgarantie der Hersteller. Es sagt, wie lange ein Produkt bei korrekter Lagerung seine spezifischen Eigenschaften haben muss (z.B. muss ein Joghurt cremig bleiben). Die meisten Produkte sind über dieses Datum hinaus haltbar. Als Faustregel gilt daher: So lange der Geruch und der Geschmack stimmt und keine optischen Veränderungen wie Schimmelpilze sichtbar sind, kann ein Produkt verzehrt werden. Hier gilt es, die eigenen Sinne zu trainieren. „Zu verkaufen bis“ Dieses Datum wird von vielen Läden auf leicht verderblichen Produkten angebracht, um diese wenn nötig rechtzeitig aussortieren zu können. Oft wird davor der Preis herabgesetzt, damit die Produkte doch noch verkauft werden können.
Fleisch/Fisch lagern	Dort, wo es am kältesten ist – das ist in den meisten Fällen direkt oberhalb des Gemüsefachs. Alternative: Einfrieren, so sind die Lebensmittel ein Vielfaches länger haltbar.
Bananen lagern	Zitrus- und andere tropische Früchte wie Bananen, Melonen oder Avocados fühlen sich außerhalb des Kühlschranks wohler. Wenn man jedoch sehr viele Fruchtfliegen zu Hause hat oder zu viele reife Früchte und den Reifeprozess verlangsamen möchte, können auch tropische Früchte im Kühlschrank aufbewahrt werden. Bananen scheiden Ethylen aus und beschleunigen dadurch den Reifeprozess von gemeinsam gelagerten Früchten und Gemüse. Bananen also besser separat lagern.



	<p>Wenn unreife Bananen gekauft werden und man den Reifeprozess beschleunigen möchte: ein paar (idealerweise rote) Äpfel dazulegen.</p> <p>Wenn reife Bananen gekauft wurden, deren Reifeprozess verlangsamt werden soll: luftig und getrennt von anderem Gemüse und Obst lagern.</p> <p>Tipp: Bananen bekommen schnell braune Druckstellen, wenn sie in der Obstschale liegen. Besser an einem Haken aufhängen. Aber Achtung: Druckstellen nicht mit den braunen Flecken verwechseln, die zum Reifeprozess gehören! Meistens sind Bananen erst richtig reif, wenn sie außen braun sind – also die Banane immer öffnen und schauen, wie sie innen aussieht, bevor man entscheidet, ob man sie entsorgt.</p> <p>Tipp: Reife und überreife Bananen können eingefroren werden! Bananenschale entfernen, in Stücke schneiden und einfrieren – dann kann Portionenweise darauf zurückgegriffen werden für Milchshakes, Desserts oder Kuchen. Die Bananen können auch vor dem Einfrieren püriert werden. Tiefgekühlt ca. 6 Wochen haltbar.</p>
Gurken lagern	<p>Am frischesten bleiben Gurken bei einer Raumtemperatur von 15 Grad. Der Kühlschrank (auch das Gemüsefach) ist daher eher etwas zu kühl für Gurken. Besser wäre außerhalb des Kühlschranks, z.B. im Keller.</p> <p>Gurken reagieren sehr empfindlich auf das Reifegas Ethylen. Sie sollten daher nicht in der Nähe von Tomaten oder Äpfeln gelagert werden.</p>
Tomaten lagern	<p>Zu niedrige Temperaturen lassen Tomaten unnötig an Geschmack verlieren. Tomaten mögen trockene Orte mit Temperaturen von 13 bis 18 Grad und fühlen sich daher außerhalb des Kühlschranks wohler. Zudem brauchen Tomaten Sauerstoff – besser offen lagern als in Tüten oder Plastikbehältern.</p> <p>Tomaten sondern besonders viel Ethylen aus – also am besten getrennt von anderen Lebensmitteln lagern.</p>
Kartoffeln lagern	<p>Kartoffeln sollten an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahrt werden, aber nicht im Kühlschrank.</p> <p>Tipp: Wenn man die Kartoffeln ungewaschen (mit Erde) kauft, sind sie viel länger haltbar.</p> <p>Tipp: Wenn man einen Apfel zu den Kartoffeln legt, keimen sie weniger schnell!</p>
Karotten lagern	<p>Verpackte Karotten aus der Verpackung nehmen und ins Gemüsefach legen. Gut eignet sich auch ein Behälter,</p> <p>Tipp: Karotten nicht neben reifen Tomaten, Birnen oder Äpfeln lagern, da sie sonst bitter werden können.</p> <p>Tipp: Wenn die Karotten länger haltbar sein sollen, am besten Karotten mit Erde kaufen und die Erde vor dem Einlagern auf keinen Fall abwaschen.</p>

Optimale Lagerung unterschiedlicher Lebensmittel

Früchte: Als Faustregel gilt: Kernobst ist im Kühlschrank länger haltbar. Zitrus- und andere tropische Früchte wie Bananen, Melonen oder Avocados gehören nicht in den Kühlschrank. Wenn man jedoch sehr viele Fruchtfliegen zu Hause hat oder zu viele reife Früchte und den Reifeprozess verlangsamen möchte, können auch tropische Früchte im Kühlschrank aufbewahrt werden.

- **Kühlschrankverträgliche Früchte:** Äpfel, Aprikosen, Birnen, Beerenobst (Erdbeeren, Himbeeren etc.), Feigen, Kirschen, Kiwis, Nektarinen, Pflaumen, Pfirsiche, Weintrauben, Zwetschgen
- **Keller / kühler Vorratsraum** (da die folgenden Früchte kälteempfindlich sind): Ananas, Avocados, Bananen, Kochbananen, Mangos, Melonen, Papayas, Zitrusfrüchte

Gemüse:



- **Kühlschrankverträgliches Gemüse:** Blattsalate, Blumenkohl, Broccoli, Karotten, Weisskohl, Radieschen, Rosenkohl, Rote Beete, Sellerie, Spargel, Zwiebel
- **Keller / kühler Vorratsraum (da die folgenden Gemüse kälteempfindlich sind):** Auberginen, Gurken, grüne Bohnen, Kartoffeln, Kürbis, Peperoni, Tomaten, Zucchini

Nachfolgend findest du eine etwas detailliertere Tabelle zur optimalen Lagerung einiger Lebensmittel.

alphabetisch	Aufbewahrungsort	Nützliche Infos / Tipps
Äpfel	Kühlschrank oder Keller (kühl (möglichst unter +5°C) und dunkel)	<p>Äpfel scheiden ein Gas (Ethylen) aus, welches den Reifeprozess von anderen Früchten und Gemüse beschleunigt, wenn dieses daneben liegt. Äpfel sollten daher nach Möglichkeit separat aufbewahrt werden. Andere Früchte mit hoher Gasproduktion sind: Aprikosen, Avocados, Birnen, Nektarinen und Tomaten.</p> <p>Lageräpfel können bei richtiger Lagerung 3-5 Monate gelagert werden. Achtung: Wenn Äpfel im Kühlschrank gelagert werden, reduziert dies die Haltbarkeit anderer Gemüse wie z.B. Salat!</p> <p>Tipp: Wenn man einen Apfel zu den Kartoffeln legt, keimen sie weniger rasch!</p>
Bananen	dunkel und kühl aufbewahren, beispielsweise in einer Schale im Küchenschrank	<p>Bananen scheiden Ethylen aus und beschleunigen dadurch den Reifeprozess von gemeinsam gelagerten Früchten und Gemüse. Bananen also besser separat lagern.</p> <p>Wenn unreife Bananen gekauft werden und man den Reifeprozess beschleunigen möchte: ein paar (idealerweise rote) Äpfel dazulegen. Wenn reife Bananen gekauft wurden, deren Reifeprozess verlangsamt werden soll: luftig und getrennt von anderem Gemüse und Obst lagern.</p> <p>Tipp: Bananen bekommen schnell braune Druckstellen, wenn sie in der Obstschale liegen. Besser an einem Haken aufhängen. Aber Achtung: Druckstellen nicht mit den braunen Flecken verwechseln, die zum Reifeprozess gehören! Meistens sind Bananen erst richtig reif, wenn sie außen braun sind – also die Banane immer öffnen und schauen, wie sie innen aussieht, bevor man entscheidet, ob man sie entsorgt.</p> <p>Tipp: Reife und überreife Bananen können eingefroren werden! Bananenschale entfernen, in Stücke schneiden und einfrieren – dann kann Portionenweise darauf zurückgegriffen werden für Milchshakes, Desserts oder Kuchen. Die Bananen können auch vor dem Einfrieren püriert werden. Tiefgekühlt ca. 6 Wochen haltbar.</p>
Blattsalat	Kühlschrank, Gemüsefach	<p>Blattsalate werden oft rasch welk, zudem verlieren sie binnen kürzester Zeit einen hohen Anteil ihrer wertvollen Inhaltsstoffe. Die Haltbarkeit kann verlängert werden, wenn der gewaschene Salat mit einem Stück Küchenpapier in einem luftdichten Plastikbehälter aufbewahrt wird. Alternativ kann ein Tuch mit stark verdünntem Essig oder wahlweise zusätzlichem Zitronensaft angefeuchtet werden – den Salat dann darin einschlagen und so im Gemüsefach lagern. So kann dem Nährstoffverlust bis zu 3 Tage entgegengewirkt werden. Insbesondere gewaschenen Salat nicht mit Ethylen ausscheidenden Früchten / Gemüse lagern (z.B. Tomaten, Äpfeln, Bananen).</p> <p>Tipp: Welken Salat oder älteres, ausgetrocknetes Gemüse (z.B. Karotten oder Radieschen) für eine Stunde ins Wasser einlegen – dadurch werden sie wiederbelebt!</p>
Brot	Brotkasten	<p>Brot ist ein Spitzenreiter im Abfall. Daher lieber nicht zu viel Brot auf einmal kaufen oder ansonsten das Brot portionenweise einfrieren und dann vor Gebrauch aufbacken.</p>



		Siehe auch Küchenstation 2 (Paniermehl, Croutons) Tipp: Wenn man einen Apfel in den Brotkasten legt, bleibt das Brot länger frisch!
Butter / Kochbutter	Kühlschrank, Kühlschranktür	Butter sollte in einem gut verschließbaren Gefäß aufbewahrt werden, da sie schnell Gerüche annimmt. Tipp: Butter in der Kühlschranktür aufbewahren, dort wird sie nicht so kalt.
Chips	Küchenschrank	Nachdem die Verpackung geöffnet ist, möglichst dicht wieder verschließen, um die restlichen Chips vor Feuchtigkeit zu schützen. Tipp: Um weiche Chips wieder knusprig zu machen, kann man sie entweder in den Ofen geben oder in einer offenen Verpackung in den Kühlschrank legen (Achtung: nicht neben stark riechende Lebensmittel!).
Cornflakes	Küchenschrank, evt. in einem Behälter	Nachdem die Verpackung geöffnet ist, möglichst dicht wieder verschließen, um die restlichen Cornflakes vor Feuchtigkeit und Schädlingen zu schützen. Tipp: Um weiche Cornflakes wieder knusprig zu machen, kann man sie entweder in den Ofen geben oder in einer offenen Verpackung in den Kühlschrank legen (Achtung: nicht neben stark riechende Lebensmittel!).
Eier	kühl lagern; ideal ist das oberste Fach der Kühlschranktür	Tipp: So findet man heraus, ob das Ei noch frisch ist: Das Ei in einen kleinen Wasserbehälter legen. Wenn das Ei sinkt, ist es noch frisch. Wenn es an die Oberfläche kommt, sollte man es nur noch gekocht essen. Tipp: Hartgekochte Eier bleiben länger haltbar, wenn sie nicht abgeschreckt werden. (Das Abschrecken der Eier hilft nicht, sie besser schälen zu können.)
Fajitas	kühl und trocken lagern, Küchenschrank / Keller wäre idealer	Übrig gebliebene Fajitas können auch eingefroren und zu einem späteren Zeitpunkt aufgetaut und konsumiert werden.
Fleisch	Kühlschrank, kälteste Stelle (auf der Glasplatte direkt oberhalb des Gemüsefachs) oder im Tiefkühler	Rohes Fleisch ist im Schnitt rund drei Tage haltbar. Hackfleisch am besten noch rascher verbrauchen. Tiefgekühltes Fleisch kann mehrere Monate so gelagert werden. Fettes Fleisch und Wurst: 2-4 Monate Mageres Fleisch: 8 Monate
Kekse	Küchenschrank	Nachdem die Verpackung geöffnet ist, möglichst dicht wieder verschließen, um die restlichen Kekse vor Feuchtigkeit und Schädlingen zu schützen. Tipp: Um weiche Kekse wieder knusprig zu machen, kann man sie entweder in den Ofen geben oder in einer offenen Verpackung in den Kühlschrank legen (Achtung: nicht neben stark riechende Lebensmittel!).
Gurken	Keller / Küchenschrank (nicht im Kühlschrank)	Am frischesten bleiben Gurken bei einer Raumtemperatur von 15 Grad. Gurken reagieren sehr empfindlich auf das Reifegas-Ethylen. Sie sollten daher nicht in der Nähe von Tomaten oder Äpfeln gelagert werden.
Hackfleisch	Kühlschrank, kälteste Stelle (direkt oberhalb des Gemüsefachs)	Hackfleisch verdirbt schnell – möglichst bald konsumieren. Tipp: Falls das Hackfleisch nicht am Kauftag gegessen werden kann: Anbraten und bis zu zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren.
Honig	Küchenschrank	Richtig gelagert (vor Licht, Wärme, Feuchtigkeit und intensiven Gerüchen geschützt) ist Honig sehr lange haltbar.
Joghurt / Quark	Kühlschrank (zweitoberstes Fach)	Joghurt kann auch nach dem aufgedruckten Verbrauchsdatum noch genießbar sein. Wichtig ist: Auf die eigenen Sinne vertrauen!



		Tipp: Wenn der Deckel des Joghurts nicht gewölbt ist, sollte der Joghurt probiert werden (anschauen, riechen, schmecken) – in den meisten Fällen ist er noch in Ordnung. Tipp: Waren Joghurts gerade im Angebot und es wurden zu viele gekauft? Joghurts können auch eingefroren und dann als Eis serviert werden!
Kaffee	Küchenschrank (nicht im Kühlschrank, denn Feuchtigkeit und Gerüche mindern die Qualität des Kaffees)	Kaffee an einem Ort ohne Zugluft, Licht und Wärme aufbewahren – also am besten im Vorratsschrank oder in der Vorratskammer. Ganze Bohnen behalten das Aroma länger – und immer nur so viel mahlen, wie man gerade braucht.
Karotten	Kühlschrank, Gemüsefach	Verpackte Karotten aus der Verpackung nehmen und ins Gemüsefach legen. Tipp: Karotten nicht neben reifen Tomaten, Birnen oder Äpfeln lagern, da sie sonst bitter werden können. Tipp: Wenn die Karotten länger haltbar sein sollen, am besten Karotten mit Erde kaufen und die Erde vor dem Einlagern auf keinen Fall abwaschen.
Kartoffeln	Küchenschrank / Keller	Kartoffeln sollten an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahrt werden, aber nicht im Kühlschrank. Tipp: Wenn man die Kartoffeln ungewaschen (mit Erde) kauft, sind sie viel länger haltbar. Tipp: Wenn man einen Apfel zu den Kartoffeln legt, keimen sie weniger schnell!
Käse	Kühlschrank (oberstes Fach)	Wenn möglich Käse am Stück und nicht vorgeschnitten / gerieben kaufen, dann hält er länger. Käse immer verpackt in den Kühlschrank legen, damit er nicht austrocknet. Edelschimmelkäse hält sich am besten, wenn er in Folie gewickelt oder in einer Vorratsdose aufbewahrt wird. So können sich die Schimmelpilze nicht unkontrolliert auf andere Sorten ausbreiten. Hart- und Halbhartkäse fängt in Folie leicht an zu schwitzen. Es bildet sich Kondenswasser und Schimmelpilze können sich ausbreiten. Am besten im Supermarkt Ersatz-Käsepapier verlangen und darin oder in Butterbrotpapier einwickeln. Im Tiefkühler verliert Käse oft an Geschmack und die Konsistenz wird krümelig und trocken. Falls ein Hartkäse von Schimmel befallen ist, großzügig wegschneiden und darauf achten, dass der Schimmel nicht ins Innere gewachsen ist. Im Zweifelsfall wegwerfen. Tipp: Um festzustellen, ob die weißen Punkte auf dem Käse Salzkristalle oder Schimmelflecken sind, den Käse waschen! Salz löst sich im Wasser, Schimmel nicht! Tipp: Bei Käse am Stück sollte die Rinde nicht abgeschnitten werden, sie schützt vor Schimmelbefall.
Ketchup / Mayonnaise / Senf	Kühlschrank, Kühlschranktür	
Konfitüre	ungeöffnet: kühl und dunkel geöffnet: im Kühlschrank	Konfitüre sollte im Kühlschrank mehrere Wochen haltbar sein. Immer gut kontrollieren, ob sich Schimmel gebildet hat – bis dahin sollte sie ohne Probleme verzehrt werden können.
Milch (pasteurisiert)	Kühlschrank, zweitoberstes Fach	Nach dem Öffnen schnell konsumieren (die meisten Milchprodukte sind geöffnet 1-3 Tage haltbar).
Milch (UHT)	kann – solange die Verpackung geschlossen ist – ungekühlt gelagert werden	Einmal geöffnete UHT-Produkte im Kühlschrank aufbewahren (zweitoberstes Fach), sie sind geöffnet mind. 2-3 Tage haltbar.
Öl	Küchenschrank	Öle und Fette sollten an dunklen Orten oder in lichtundurchlässigen Behältern aufbewahrt werden.
Kakaopulver	Küchenschrank	



Dosentomaten	Küchenschrank	
Peperoni	kühl, Küchenschrank / Keller	Peperoni ist ein kälteempfindliches Gemüse und sollte nicht im Kühlschrank aufbewahrt werden.
Pesto (im Glas)	Küchenschrank, nach Öffnung im Kühlschrank	Nach dem Öffnen so schnell wie möglich konsumieren, ist meistens nur noch wenige Tage haltbar.
Pizza (Fertiggericht)	Kühlschrank	Möglichst bald konsumieren – Fertiggerichte haben in der Regel kurze Haltbarkeitszeiten.
Reis	Küchenschrank	Trocken und verschlossen in Gläsern oder Dosen lagern und vor Lichteinfluss, Geruchseinflüssen und Schädlingen schützen.
Schokolade	Küchenschrank	An einem trockenen Ort lagern. Vor Wärme und Sonne schützen. Tipp: Schokolade nicht in der Nähe stark riechender Lebensmittel aufbewahren (z.B. Fisch, Käse), denn insbesondere weiße Schokolade nimmt sehr leicht Fremdgerüche an.
Salami	Kühlschrank	Salami am besten in ganzen Stücken kaufen, nicht vorgeschnitten, dann ist sie länger haltbar. Bei angeschnittener Salami die Schnittfläche mit Haushaltfolie abdecken und im Kühlschrank lagern. Vorgeschnittene Salami schnell konsumieren, sie ist nicht so lange haltbar.
Sirup	Küchenschrank / Kühlschrank	Insbesondere nach dem Öffnen sollte der Sirup nicht zu warm lagern – an warmen Tagen in den Kühlschrank stellen. Ansonsten sollte er auch bei Raumtemperatur mehrere Wochen halten.
Tee	Küchenschrank	Trocken und kühl lagern. Teedosen aus Aluminium, Keramik oder Holz bieten die optimale Schutzatmosphäre.
Nudeln	Küchenschrank	Trocken und verschlossen in Gläsern oder Dosen lagern und vor Lichteinfluss, Geruchseinflüssen und Schädlingen schützen.
Tomaten	Gemüseschale / Küchenschrank	Zu niedrige Temperaturen lassen Tomaten unnötig an Geschmack verlieren. Tomaten mögen trockene Orte mit Temperaturen von 13 bis 18 Grad. Zudem brauchen Tomaten Sauerstoff – besser offen lagern als in Tüten oder Plastikbehältern. Tomaten sondern besonders viel Ethylen ab – also am besten getrennt von anderen Lebensmitteln lagern.
Tortellini (Fertiggericht)	Kühlschrank	
Zitrone	(kühl, nicht im Kühlschrank) / Keller / Küchenschrank	Zitronen sollten offen gelagert werden und Luftkontakt haben. Wenn mehrere Früchte zusammen gelagert werden, sollten sie öfters kontrolliert werden – oft bildet sich an der Unterseite unerkannt Schimmel, der dann die anderen Früchte befällt. Aufgeschnittene Zitronen lassen sich am besten mit der Schnittseite nach oben auf einem Teller bei Zimmertemperatur aufbewahren. Die Schnittfläche trocknet ein und schützt so vor Schimmelbefall. Wenn man diese Hälfte dann verwenden möchte, einfach den trockenen Teil abschneiden. Tipp: Zitronenhälften werden im Kühlschrank gerne vergessen – am besten gleich auspressen und eine leckere Limonade machen.