

Lebensmittel richtig lagern – und damit viel Geld sparen!

Wir alle werfen unglaublich viele Lebensmittel weg. „Alleine aus den privaten Haushalten werden Jahr für Jahr Lebensmittel im Wert von circa 20 Milliarden Euro entsorgt“, heißt es bei [verbraucherzentrale.de](https://www.verbraucherzentrale.de). Schuld an der Verschwendung sind sowohl die Hersteller, die Landwirtschaft, der Handel und auch die Verbraucher selbst. Damit du ab sofort vieles besser machst, haben wir uns mal angeschaut, wie du zuhause dafür sorgen kannst, weniger wegzuschmeißen – und viel Geld damit zu sparen.

Denn Fakt ist, dass das richtige Lagern deiner Lebensmittel nicht nur hübsch und ordentlich aussehen kann, sondern auch Sinn macht. Einmal etwas falsch zusammengestellt, oder nicht richtig aufbewahrt und schon schmecken die Lebensmittel nicht mehr so wie sie sollen bzw. werden schlecht und wandern in den Müll. 75 Kilogramm Lebensmittel sind es pro Kopf pro Jahr!



Richtig aufbewahren und Kosten sparen

Du hast das bestimmt schon mal erlebt: Du legst Bananen in einen Korb mit anderen Früchten und ehe du dich versehen kannst, ist das Obst gefühlt um Jahre gealtert. Das liegt daran, dass manche Früchte besonders viel Ethen oder Ethylen enthalten – ein Reifegas, das auch nach dem Ernten dafür sorgt, dass sie weiter reifen. Bei Bananen ist das besonders ausgeprägt, weswegen du sie stets gesondert von allem Anderen lagern solltest. Auf diese Weise bleiben sie lange frisch und reifen langsamer. Und solltest sie doch einmal zu braun sein, kannst du sie noch immer mit etwas Milch zu einem Bananenshake machen.

Jetzt, da du Bescheid weißt, kannst du das Reifegas aber auch gezielt einsetzen. Im Supermarkt die richtige Avocado zu finden, ist nämlich gar nicht so leicht. Probiere es deshalb mal mit einem Apfel aus, den du neben eine Avocado legst. Du

wirst sehen, das beschleunigt den Reifeprozess und macht deine Avocado schneller genießbar.

Raus aus dem Plastik!

Ost und Gemüse kommt bekanntlich nicht schon mit Verpackung „auf die Welt“. Deshalb solltest du sie auch so schnell wie möglich davon befreien, sobald du deine Einkäufe zuhause aussortierst. Denn Beeren liegen beispielsweise schon lange Zeit aufeinander, was dazu führen kann, dass sie matschig werden und zu schimmeln beginnen. Schichtest du aber gleich um, kannst du bereits schlecht gewordenen von gutem trennen und so den Großteil des Inhalts vor dem Verfall bewahren.

Bei warmen Tagestemperaturen solltest du Früchte wie Blaubeeren, Erdbeeren, Himbeeren und dergleichen im Kühlschrank aufbewahren. Auch Kohl und Lauch bleiben dort nicht nur länger frisch, sondern saftig und knackig.

Doch aufgepasst: Sehr wasserhaltige Lebensmittel, wie etwas Gurken und Tomaten sollten nach Möglichkeit nicht eingekühlt werden. Dort verlieren sie laut der Ökotrophologin Gabriele Kaufmann vom Bundeszentrum für Ernährung „an Konsistenz, Festigkeit und an Aroma“ ([DLf](#)).



Der Schwindel vom Salat im Kühlschrank

Gleiches gilt auch für Salat, d.h. fast: Denn wenn du einen Kopfsalat zum Beispiel zerkleinerst und vorbereitest, kannst du ihn im Kühlschrank in einem Behälter aufbewahren. Nur bei zarten Blattsalaten musst du etwas aufpassen, weil sie bedingt durch Kälte und Feuchtigkeit schnell zusammenfallen können. In der Regel solltest du Salate nicht länger als drei Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Grundsätzlich hilft es auch, mit einem [Wochenplan](#) oder [Vorratsrechner](#) zu arbeiten. Denn wenn du bereits zu Beginn der Woche überlegst, was du wann essen willst, hast du nicht nur einen besseren Überblick über deine Lebensmittel und deren Ablaufdatum. Durch gezieltes Einkaufen kannst du auch von Angeboten profitieren und so zusätzlich Geld sparen.