Im Eichhörnchen-Modus

VORRÄTE FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT anlegen: Wie man beim Einkauf den Überblick behält, Lebensmittel richtig lagert und Schädlinge fernhält

Schutz vor Schädlingen: Nüsse, Nudeln, Mehl und Reis sollten in dicht schließende Vorratsbehälter umgefüllt werden. Symbolfoto: Greta Hoffmann / Pexels

HANNOVER. Da stehen sie wieder, die bunten Aufsteller in den Supermärkten. Zwischen Lebkuchen, Backmischungen und Schokoladenglasuren locken außergewöhnliche Gewürze, gefriergetrocknete Früchte, essbarer Glitzer und allerlei Dekorationen für die Weihnachtsbäckerei. Da kommen einem schnell die schönsten Ideen. Und ehe man sich versieht, landen neben den üblichen Einkäufen noch zwei Packungen Mandeln, eine besondere Kuchenglasur und ein Lebkuchenhaus-Bausatz im Wagen. Letzterer wartet dann womöglich im Januar immer noch auf seinen großen Auftritt.

Mit der kälteren Jahreszeit wächst bei vielen Menschen ohnehin die Lust, Vorräte anzulegen. Wer es sich abends lieber zu Hause gemütlich macht, weiß es zu schätzen, nicht wegen jeder Kleinigkeit noch einmal zum Supermarkt laufen zu müssen. Ein paar zusätzliche Lebensmittel im Schrank sind schließlich praktisch, wenn überraschend Besuch kommt, spontan gebacken werden soll oder man nach einem langen Arbeitstag einfach nur schnell etwas Warmes auf den Tisch bringen möchte.

Gegen diesen menschlichen Eichhörnchen-Modus ist überhaupt nichts einzuwenden. Im Gegenteil: Ein gut sortierter Vorrat kann den Alltag erleichtern und sogar Geld sparen. Ärgerlich wird es erst, wenn man den Überblick verliert, Lebensmittel ungenutzt verderben oder sich Motten und Käfer darüber hermachen.

WAS LIEGT EIGENTLICH NOCH IM SCHRANK?

Bevor der nächste Großeinkauf ansteht, lohnt sich deshalb ein Blick hinter die Schranktüren. Stehen dort vielleicht noch zwei angebrochene Packungen Reis? Gibt es genügend Haferflocken für die nächsten Wochen? Und was ist eigentlich aus den getrockneten Linsen geworden, die man irgendwann einmal für ein neues Rezept gekauft hat?

Das Bundeszentrum für Ernährung (BZfE) empfiehlt, die vorhandenen Bestände regelmäßig zu kontrollieren und eine Liste der Lebensmittel anzulegen, die im eigenen Haushalt nicht fehlen dürfen. Dabei geht es nicht darum, jede Packung akribisch zu erfassen. Vielmehr hilft eine solche Übersicht dabei, Doppelkäufe zu vermeiden und beim Einkaufen gezielter zuzugreifen.

Welche Lebensmittel sinnvoll sind und in welcher Menge sie gebraucht werden, hängt dabei von den Gewohnheiten ab. Wer mehrmals in der Woche backt, hat einen anderen Mehlverbrauch als jemand, der nur zu Weihnachten Plätzchen macht. Und eine Großpackung Nudeln kann in manchen Haushalten wochenlang reichen, während sie in anderen schon nach einem einzigen Abendessen verschwunden ist.

Auch Sonderangebote sind nicht automatisch ein guter Grund, mehr einzukaufen. Wer regelmäßig Kaffee trinkt oder Haferflocken frühstückt, kann durchaus davon profitieren, bei einem günstigen Angebot zuzugreifen. Schwieriger wird es bei Produkten, die man noch nie verwendet hat und für die es keinen konkreten Plan gibt.

SCHÖNE IDEEN DÜRFEN SEIN – ABER WAS WIRD DARAUS?

Gerade die üppigen Saisonaufsteller machen es einem nicht leicht. Schließlich sind die bunten Zuckerstreusel, besonderen Gewürzmischungen und ausgefallenen Backzutaten nicht nur Lebensmittel, sondern auch kleine Versprechen auf gemütliche Nachmittage und kulinarische Experimente. Und manchmal macht es einfach Spaß, etwas Neues auszuprobieren.

Bevor die nächste Spezialzutat im Einkaufswagen landet, helfen allerdings ein paar Fragen: Was möchte ich damit eigentlich machen? Wann komme ich voraussichtlich dazu? Wie viel davon brauche ich? Und falls nach dem geplanten Rezept etwas übrig bleibt: Wofür könnte ich den Rest noch verwenden?

Besonders dankbar sind Zutaten, die sich vielseitig einsetzen lassen. Nüsse beispielsweise schmecken nicht nur in Weihnachtsplätzchen, sondern auch im Müsli, auf Salaten oder in herzhaften Gerichten. Haferflocken eignen sich fürs Frühstück ebenso wie für Kekse oder selbst gemachte Müsliriegel. Mit angebrochenen Packungen verschiedener Nüsse und Trockenfrüchte lässt sich eine eigene Müslimischung zusammenstellen.

Bei sehr speziellen Dekorationen oder Backmischungen ist das schwieriger. Wer allerdings genau weiß, dass er am kommenden Wochenende einen Matcha-Kuchen mit Himbeerglasur backen möchte, darf sich natürlich auch die passende Zutat gönnen. Nicht jeder Einkauf muss auf größtmögliche Vielseitigkeit ausgerichtet sein. Es wäre nur schade, wenn die schöne Idee später vergessen in der hintersten Schrankecke landet.

Was einmal eingekauft wurde, soll möglichst lange frisch und genießbar bleiben. Bei trockenen Lebensmitteln kommt es dafür vor allem auf die Aufbewahrung an. Mehl, Reis, Nudeln und getrocknete Hülsenfrüchte mögen es trocken, eher kühl und vor direktem Licht geschützt. Ein Vorratsschrank abseits von Herd und Heizung ist deshalb meist besser geeignet als ein warmer Platz direkt neben dem Backofen.

Dabei lohnt es sich, angebrochene Packungen genauer anzusehen. Eine Mehltüte aus Papier, deren oberer Rand nur ein paarmal umgeschlagen wurde, bietet wenig Schutz vor Feuchtigkeit und Vorratsschädlingen. Auch die Pappkartons von Nudeln sind nicht unbedingt für eine monatelange Lagerung angebrochener Ware gedacht. Besser sind geeignete Vorratsbehälter, die zuverlässig dicht schließen.

Ein weiterer kleiner Kniff spart das spätere Rätselraten: Wer Mehl, Haferflocken oder Reis umfüllt, kann das Mindesthaltbarkeitsdatum von der Verpackung auf einem kleinen Etikett notieren. Dann weiß man auch Monate später noch, welche Packung zuerst aufgebraucht werden sollte.

Das BZfE empfiehlt außerdem, neue Einkäufe im Regal hinter die bereits vorhandenen Vorräte zu stellen. So werden ältere Lebensmittel zuerst verwendet. Das klingt unspektakulär, kann aber verhindern, dass ganz hinten im Schrank vergessene Packungen erst bei der nächsten großen Aufräumaktion wieder auftauchen.

Besonders unangenehm wird es, wenn sich in Mehl, Nüssen oder anderen Vorräten plötzlich kleine Tierchen zeigen. Lebensmittelmotten und verschiedene Käferarten können sich unter anderem in Reis, Nudeln, Schokolade, Gewürzen und trockenen Backzutaten ausbreiten. Dabei muss man nicht einmal etwas falsch gemacht haben. „Die Schädlinge werden oft mit eingekauften Lebensmitteln eingeschleppt, etwa über Mehl, Reis, Nüsse oder Gewürze. Sie gelangen aber auch von draußen über Fenster und Türen in die Wohnung“, erklärt Constanze Rubach, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Niedersachsen.

Gerade wer größere Mengen einkauft und länger aufbewahrt, sollte deshalb gelegentlich einen prüfenden Blick auf seine Bestände werfen. Auch frisch gekaufte Produkte können bereits betroffen sein. Und in beheizten Wohnungen erledigt sich ein Schädlingsproblem nicht einfach dadurch, dass es draußen Winter wird.

„Um einen Befall zu vermeiden, sollten trockene Lebensmittel möglichst in gut verschließbaren Behältern mit Gummidichtung kühl und trocken aufbewahrt werden“, empfiehlt Rubach. Besonders bei geöffneten Packungen sei das wichtig. Die Verbraucherzentrale rät außerdem, auch neu gekaufte Ware auf einen möglichen Befall zu kontrollieren.

Wer jetzt einen Vorrat an Mehl, Mandeln oder Nüssen für die kommenden Wochen anlegt, sollte die Lebensmittel also lieber gleich ordentlich verstauen, statt sie über Monate in ihren halb geöffneten Tüten zu lassen.

GESPINSTE, KRÜMEL UND KLEINE KÄFER

Ein Befall fällt nicht immer sofort auf. Zu den typischen Warnzeichen gehören kleine Gespinste in Lebensmittelpackungen, ungewöhnliche krümelige Rückstände sowie sichtbare Larven oder Käfer. Manchmal bemerkt man zunächst nur einzelne Motten, die durch die Küche flattern. Dann sollte man nicht lange abwarten. Befallene Lebensmittel müssen entsorgt werden. Anschließend gilt es, den Vorratsschrank gründlich auszuräumen und zu reinigen. Nach Angaben der Verbraucherzentrale eignen sich dafür Allzweck- oder Essigreiniger. Auch die übrigen Vorräte sollten sorgfältig kontrolliert werden, damit sich übersehene Schädlinge nicht weiter ausbreiten können.

Bei Lebensmittelmotten können zusätzlich Pheromonfallen helfen, einen Befall zu erkennen und einzudämmen. Die Fallen locken männliche Tiere an, die auf einer Klebefläche hängen bleiben. Eine vollständige Bekämpfung garantieren sie allerdings nicht. Eier und Larven werden davon nicht erfasst, und auch nicht jedes männliche Tier geht in die Falle.

Wer die Schädlinge dauerhaft loswerden möchte, kommt deshalb um die Kontrolle der Lebensmittel und eine gründliche Reinigung nicht herum. Vorbeugen ist hier deutlich angenehmer, als später den gesamten Vorratsschrank ausräumen zu müssen.

Damit der eigene Vorrat übersichtlich bleibt, muss niemand zum Perfektionisten werden. Es genügt oft schon, beim nächsten Einkauf kurz zu überlegen, was tatsächlich fehlt, und gelegentlich die angebrochenen Packungen nach vorn zu räumen. Wer die eigenen Gewohnheiten kennt und seine Lebensmittel vernünftig lagert, hat gute Chancen, weniger wegwerfen zu müssen. Der Reiz eines gut gefüllten Vorratsschranks besteht schließlich nicht nur darin, Geld zu sparen. Es ist auch ein schönes Gefühl, an einem verregneten Novemberabend spontan eine Suppe kochen, für überraschenden Besuch Kekse backen oder sich ein besonders gutes Frühstück zusammenstellen zu können, ohne dafür erst einkaufen zu gehen.

Wenn dabei hin und wieder eine Packung essbarer Glitzer mit nach Hause kommt, ist das auch kein Drama. Hauptsache, sie findet irgendwann ihren Weg aus dem Schrank und auf den Kuchen. **R/HR**