



BAGSO-Podcast 9: Einkaufen und Vorrat halten

Musik: Jingle

darauf Titel: Zusammenhalten in dieser Zeit

Musik: Jingle kurz hoch

Sprecherin: Einkaufen und Vorrat halten

Musik: Jingle Ausklang

Sprecher: Rita Grobe kocht gern – und gerne auch für viele Menschen. Vor zwei Jahren hat die Seniorenbeauftragte der Gemeinde Wendeburg in Niedersachsen einen großen Mittagstisch ins Leben gerufen. Einmal im Monat kocht sie gemeinsam mit einem kleinen Team ein Essen im örtlichen Feuerwehrhaus – für bis zu 60 Seniorinnen und Senioren. Im Moment muss das Projekt wegen Corona pausieren, aber Rita Grobe freut sich schon darauf, wenn es wieder losgeht. Vor der Logistik hat sie keine Scheu - Planung rund ums Essen liegt ihr.

Sprecherin: Deswegen ist die 63jährige auch privat – wie sie selbst sagt – relativ entspannt durch den Lockdown gekommen. Nur das Mehl sei ihr zwischenzeitlich ausgegangen, ansonsten hatte sie genug von allem im Haus. Sie habe eigentlich immer einen großen Vorrat, erzählt sie. Ihre Mutter, ein Kriegskind, habe sie einfach so erzogen.

Sprecher: Anderen ging es in der Corona-Krise ganz anders. Gerade in den Städten verlassen sich viele Menschen auf die vollen Regale der Supermärkte. Und da waren Mehl, Hefe, Nudeln und vor allem Toilettenpapier auf einmal Mangelware. Warum die Menschen ausgerechnet diese Dinge in rauen Mengen zu Hause horteten, darüber rätseln die Psychologen. Martina Schäfer, Mitglied im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Hauswirtschaft ist sich aber in einem ganz sicher: Hamstern ist keine sinnvolle Vorratshaltung.

Sprecherin: In der Regel reicht es, wenn man mit seinen Vorräten zwei Wochen lang über die Runden kommt, sagt Martina Schäfer. Im Falle des Toilettenpapiers bedeutet das zum Beispiel einen Bedarf von etwa vier Rollen pro Person, nicht von vier Paketen. Das Beispiel zeige aber, dass viele Menschen dazu neigen, ihren Bedarf zu überschätzen, meint die hauswirtschaftliche Betriebsleiterin.

Sprecher: Deshalb empfiehlt sie, sich mal hinzusetzen und aufzuschreiben, was man tatsächlich in zwei Wochen verbraucht. Das sei eine gute Basis, um einen sinnvollen Vorrat anzulegen. Auf die Liste gehören dabei Drogerieartikel genauso wie Medikamente, Futter fürs Haustier und natürlich Lebensmittel. Was und wie viel man genau braucht, das müsse jeder den eigenen Lebensumständen anpassen.

Sprecherin: Wer zum Beispiel in einer kleinen Wohnung wohnt und nur wenig Lagerplatz hat, solle sich gut überlegen, worauf er vielleicht auch verzichten kann. Niemand benötige unbedingt drei verschiedene Sorten Reis oder zehn verschiedene Öle, meint Martina Schäfer. Zwei seien auch gut. Hauptsache, die Qualität stimmt. Denn hochwertige Lebensmittel sind wichtig für eine gesunde Ernährung.

Sprecher: Der perfekte Lebensmittelvorrat besteht aus einer Kombination von so genannten trockenen Vorräten wie zum Beispiel Mehl, Reis, Haferflocken, Linsen oder Gewürzen, aber auch aus Konserven, Tiefkühlkost, Getränken und frischen Lebensmitteln. Wichtig sei, dass man wirklich nur die Dinge einkaufe, die auch von allen Mitgliedern des Haushalts gerne gegessen würden, sagt Martina Schäfer. Sonst besteht die Gefahr, dass manche Sachen alt werden und im schlimmsten Fall irgendwann weggeworfen werden.

Sprecherin: Für den Einkauf schreibt man sich am besten einen Einkaufszettel. Während der Corona-Zeit hilft es, den nach Abteilungen im Supermarkt zu sortieren. Dann geht es am schnellsten. Und wer kann, sollte auch nicht gerade Samstag vormittags einkaufen – Dienstags vormittags ist es in der Regel deutlich leerer.

Sprecher: Rita Grobe aus Wendeburg plant ihren Einkauf gleich mit zwei Listen: Auf der einen steht, was fehlt oder demnächst zur Neige geht, auf der anderen, welches Geschäft gerade was im Angebot hat. So kaufe sie immer günstig ein – und zwar höchstens einmal in der Woche. Denn eigentlich, meint sie lachend, sei Einkaufen für sie mehr Pflicht als

Vergnügen. Wenn sie dann von einem Lebensmittel zu viel hat, weil es zum Beispiel gerade im Angebot war, wird es eingemacht oder eingefroren. „Wegarbeiten“ nennt Rita Grobe das. Das mache sie dauernd, sagt sie, damit am Ende nichts im Müll landet.

Sprecherin: Um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden, ist es auch wichtig, die Dinge richtig zu lagern. Selbst für frische Lebensmittel ist der Kühlschrank nicht immer der passende Ort. Einen guten Überblick darüber, was wohin gehört, bietet die Internetseite des Bundeszentrums für Ernährung. Eine Broschüre, wie Obst und Gemüse richtig aufbewahrt werden, kann man sich außerdem auf den Seiten der Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen herunterladen.

Sprecher: Um den Überblick über die Vorräte nicht zu verlieren, empfiehlt Martina Schäfer von der Deutschen Gesellschaft für Hauswirtschaft, den Vorratsschrank einmal im Monat komplett auszuräumen und zu putzen. Dann könne man sehen, welche Lebensmittel noch vorhanden sind, ob sich keine Schädlinge eingenistet haben, und was zuerst wegmuss. Diese Dinge kommen dann beim Wieder-Einräumen ganz nach vorne. Sie persönlich, erzählt Martina Schäfer, hat in ihrer Küche eine extra Schüssel. Da kommt alles rein, was bald gegessen werden muss.

Sprecherin: Lebensmittel konsequent verbrauchen – das ist auch nach Ansicht von Rita Grobe die größte Herausforderung bei der Vorratshaltung. Neben dem normalen Kühlschrank hat sie einen Gefrierschrank, eine Kühltruhe und eine Speisekammer. Dort stehen sogar noch Gläser mit eingemachten Kirschen und Pflaumen von ihrer verstorbenen Mutter. Eigentlich, sagt sie lachend, sei das alles ein bisschen zu viel des Guten. Sie hat sich vorgenommen, den Gefrierschrank irgendwann abzuschaffen. Aber vorher muss der Inhalt gegessen werden.

Sprecher: Nicht zuletzt deshalb hofft Rita Grobe darauf, dass die Corona-Krise schnell vorbeigeht. Denn dann kann sie ihre ehrenamtliche Arbeit für den Seniorenmittagstisch wieder aufnehmen. Dabei, erzählt sie, könne sie Vorräte immer gut verbrauchen. Im Moment fehlen ihr einfach die Menschen, die sie bekochen kann.

Musik: Jingle Ausklang

darauf Abbinder: Zusammenhalten in dieser Zeit. Ein Podcast der BAGSO.

Text: Katja Nellissen

Redaktion: Barbara Stupp

Kontakt: stupp@bagso.de

Ein Podcast der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen