

## Pressemitteilung

### Vorräte im Studentenhaushalt – 7 Tipps für cleveres Einkaufen

Eine Gemeinschaftsküche mit sechs Quadratmetern: Lynn lebt in einer WG mit vier weiteren Mitbewohnern in einem Wohnheim des Studierendenwerkes Köln. Ob Frühstück, Mittagessen oder Abendbrot - die Studentin überlegt genau, wie sie Lebensmittel lagern kann und dabei gleichzeitig flexibel bleibt. Denn steigende Kosten für Lebensmittel und Energie treffen auf ein begrenztes Budget und den Anspruch auf eine nachhaltige Lebensweise.

Die Initiative weissblech-kommt-weiter.de hat sich im Gespräch mit der Studentin und in Umfragen damit beschäftigt, wie viel Geld man im Studium zur Verfügung hat und wie man durch gute Vorratshaltung seinen Einkauf optimiert.

Die 21. Sozialerhebung des Deutschen Studentenwerks hat ergeben, dass die Ernährung nach den Kosten für die Miete der zweithöchste Posten bei den Ausgaben für Studentinnen und Studenten ist. So ist es auch bei Lynn. Knapp 20 Prozent ihrer Einkünfte gibt sie für Lebensmittel aus. Das durchschnittliche Einkommen von Studierenden liegt der Sozialerhebung zufolge bei 918 Euro. Bei Lynn ist es etwas mehr, da sie ihr Einkommen mit mehreren Nebenjobs aufbessert - auch, um sich mal etwas leisten zu können. "Ich kaufe nicht das günstigste, sondern schaue schon, dass ich mir ab und zu etwas Gutes tue - auch wenn die Preise dafür in den vergangenen Monaten gestiegen sind", erzählt die Studentin im Interview. Dass die Inflation in Deutschland im August 2022 auf 7,9 Prozent angestiegen ist, spürt auch sie. "Ich habe noch Glück, weil ich neben dem Studium arbeiten gehe und mir somit auch mal einen Café-Besuch leisten kann. Aber weil ich wenig Geld zur Verfügung habe, überlege ich genau, was ich kaufe. Dazu gehören für mich Lebensmittel in Dosen, die ich auf Vorrat kaufe. Damit bin ich flexibler als mit frischer Ware, die mir bei falscher Lagerung schnell verdirbt."

Warum Lebensmittel in Dosen nicht nur eine gesunde, sondern auch eine nachhaltige Alternative sein können, darüber klärt die Initiative weissblech-kommt-weiter.de auf ihrer Internetseite und mit einem Instagram Kanal auf. Vitamine und Nährstoffe bleiben in den Dosen besser erhalten, als so manche Verbraucher denken und auch die Recyclingquote des Materials, aus dem die Dosen sind, hat seit Jahren gleichbleibend hohe Werte. Die Recyclingquote für Weißblech aus privaten Haushalten lag in Deutschland 2020 bei 91,4 Prozent.

In einer Umfrage mit dem Meinungsforschungsinstitut YouGov hat weissblech-kommt-weiter.de sich damit beschäftigt, wie wichtig den Befragten die Recyclingfähigkeit der Verpackung von Lebensmitteln ist. 94 Prozent der Befragten, die noch im Studium sind, gaben an, dass ihnen die Recyclingfähigkeit einer Verpackung wichtig, sehr wichtig oder äußerst wichtig ist. Aber auch auf die Haltbarkeit von Lebensmitteln legen die Befragten großen Wert. 98 Prozent der befragten Studierenden finden es wichtig bis äußerst wichtig, dass Lebensmittel möglichst lange haltbar sind.

Auch Lynn stellt fest, dass diese beiden Dinge bei ihren Einkäufen eine große Rolle spielen. Unverpackt einkaufen ist in ihrer Situation nicht immer möglich. "Ich kann nicht immer planen, was es bei mir zu Essen gibt. Viele frische Lebensmittel kann ich nicht einkaufen, da ich mir den Kühlschrank mit vier anderen teilen. Darum haben wir im Flur ein großes Vorratsregal. Dort lagern Vorräte. Was ich immer da habe, sind gehackte Tomaten, Kichererbsen, Kidneybohnen, Mais und Kokosmilch", erzählt Lynn und verrät auch noch ein Rezept, welches für sie besonders wichtig ist. "Pflirsiche aus der Dose habe ich immer im Regal. Das bedeutet für mich Kindheit. Meine Großmutter hat den Grießbrei für mich mit Dosenpflirsichen gekocht. Sie hat immer auf einen guten Lebensmittelvorrat geachtet und war sehr praktisch veranlagt."

Warum die Vorratshaltung in jedem Haushalt eine gute Idee ist, unabhängig davon ob Krisenzeiten hinzukommen, zeigen die folgenden Punkte, die weissblech-kommt-weiter.de zusammen mit der Studentin aufgelistet hat.

## 7 Tipps für die Vorratshaltung im Studentenhaushalt

### 1. Haltbarkeit

Wer nicht viel Platz hat, muss darauf achten, ob Lebensmittel gekühlt werden müssen oder nicht. Je mehr Produkte ohne Kühlung und so lange wie möglich gelagert werden können, desto besser.

### 2. Preise

Angebote und saisonal günstige Preise im Blick zu behalten, war schon immer eine gute Strategie. Wenn es dann ein haltbares Produkt ist, kann einfach mehr davon in den Vorrat wandern. Ohne Kühlung sparen Lebensmittel im Vorrat auch noch Energiekosten.

### 3. Abwasch

Wer keine große Küche hat, eher sparsam ausgestattet ist und auch keine Spülmaschine besitzt, achtet gerne darauf, nicht zu viele Teller, Töpfe und Gerätschaften beim Kochen und Essen dreckig zu machen. One Pot Gerichte oder ein klassischer Eintopf aus der Dose können da eine gute Idee sein.

### 4. Flexibilität

Wer weiß denn heute schon, ob morgen noch eine Party ist oder ob man vielleicht bei den Eltern zum Essen eingeladen ist. Wer im Studium schon einen genauen Essensplan für die ganze Woche hat, ist sicher die Ausnahme. Lebensmittelvorräten in Dosen ist es egal, wann sie gegessen werden - heute oder erst in einem Monat.

### 5. Zeit

Es darf auch mal schnell gehen: insbesondere in Klausurenphasen brauchen Studierende ihre Zeit für andere Dinge als die Nahrungszubereitung. Lebensmittel in

Dosen sind schnell verfügbar und brauchen nicht lange gekocht, sondern nur erwärmt werden.

## 6. Die Menge macht's

Großpackungen können in einem Einpersonenhaushalt zu Food Waste führen. Wer die Verpackungsgröße beim Einkauf richtig wählt, kann Verschwendung vorbeugen. Dosen gibt es in vielen verschiedenen Größen. Da ist für jeden etwas dabei.

## 7. Entsorgung

Den Mülldienst in der WG machen die wenigsten gerne. Der Korb auf dem Weg zum Glascontainer ist schon mit Flaschen schwer genug. Lebensmitteldosen aus Weißblech können unkompliziert im gelben Sack oder in der gelben Tonne entsorgt werden und werden trotzdem zuverlässig dem Recycling zugeführt.

Mehr Informationen zum Thema Verpackung, Nachhaltigkeit und Weißblech gibt es auf [www.weissblech-kommt-weiter.de](http://www.weissblech-kommt-weiter.de). [Hier](#) geht es zum Newsletter und zu [Instagram](#).

## Pressekontakt

Marco Cabras  
Weissblech-kommt-weiter.de  
Tel.: 0211 863 949 22  
E-Mail: [info@weissblech-kommt-weiter.de](mailto:info@weissblech-kommt-weiter.de)

## Kostenfreies Bildmaterial:



