



Ab wann ist ein Lebensmittel reif für die Tonne?

Von FET e.V.

Erstellt am 22 Jun 2011 - 14:19

Aachen (fet) – Neben Küchenabfällen landen Unmengen verzehrtauglicher Lebensmittel in der häuslichen Biotonne, denn nicht immer entscheiden nur Verderbnisanzeichen über den Weg in den Abfall.

Schätzungen zufolge landet jede fünfte Einkaufstüte mit Lebensmitteln im häuslichen Müll. Viele der Waren sind noch original verpackt (1). Doch wie war die Qualität bei ungeöffneter Verpackung überhaupt ersichtlich? Für viele ist die Antwort klar: ein abgelaufenes Mindesthaltbarkeitsdatum ist Hinweis genug. Dabei gibt diese Frist nicht etwa den Tag an, ab wann eine Ware ungenießbar ist. Mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum sichern Hersteller dem Käufer lediglich eine gleichbleibende Qualität bis zu einem bestimmten Zeitpunkt zu. Danach können eventuell Veränderungen beispielsweise der Konsistenz, der Farbe oder des Aromas auftreten. Einige Produkte wie etwa Naturjoghurt können ungeöffnet noch Wochen später verzehrtauglich sein. Ob ein Lebensmittel tatsächlich ungenießbar ist, zeigt eine kurze Qualitätsprüfung: Sind Farbe und Konsistenz noch akzeptabel? Ist der Geruch wie gewohnt oder bereits säuerlich beziehungsweise faulig? Den letzten Zweifel kann eine kleine Kostprobe beseitigen. Besonders bei angebrochenen Produkten sind anschauen, riechen und probieren der einzige Weg über „Tisch oder Tonne“ zu entscheiden.

Ein Verbrauchsdatum hingegen ist ernst zu nehmen. Dieses gibt den Tag an, bis wann die Ware verbraucht sein sollte. Es findet sich auf abgepacktem rohem Fleisch, Fisch sowie Rohmilch, die im frischen Zustand schnell verderben und zu gesundheitlichen Problemen führen können. Passt das gekaufte Hackfleisch oder das Bratenfleisch bis zum Ablauf des Verbrauchsdatums nicht in den Menüplan, sollten diese trotzdem zubereitet und später bei Bedarf wieder aufgewärmt werden. Einmal gut durcherhitzt ist die Keimbelastung geringer und Fleisch oder Fisch halten sich etwas länger.

Gehören angeschimmelte Waren sofort in den Müll? Handelt es sich um weiche Lebensmittel mit einem hohen Wasseranteil wie etwa Obst, Frischkäse, Joghurt oder Säfte, lautet die Antwort eindeutig ja. Der sichtbare Schimmelrasen ist quasi nur die Spitze des Eisbergs, denn der Pilz ragt mit dünnen Fäden tief in das Lebensmittel. Zahlreiche Schimmelpilze produzieren Toxine, die sich gerade in weichen oder flüssigen Lebensmitteln gut verteilen können. Den kleinen grünen Fleck vom Pfirsich wegzuschneiden hilft folglich wenig. Besonders Nüsse, Samen, Gewürze und Getreidekörner sind bei ersten Verderbnisanzeichen zu entsorgen, denn hier nistet sich besonders gerne der Schimmelpilz *Aspergillus flavus* ein, der ein ausgesprochen leberschädigendes Toxin bildet. Befällt der Schimmel allerdings nur die oberflächliche Kruste beispielsweise von Brot, Salami oder Hartkäse, reicht es, diesen großzügig wegzuschneiden. Ein kritischer Blick lohnt sich, denn in Anbetracht der Tatsache, dass jede Familie geschätzte 400 Euro pro Jahr an Lebensmitteln wegwirft, lässt sich so auch noch Geld sparen.

Redaktion: Dipl.troph. Christine Langer

Quelle: 1) Umfrageergebnis der SAVE FOOD Studie von Toppits®

Kontakt:

Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention (FET) e.V.

Frau Christine Langer

Kapuzinergraben 18-22, 52062 Aachen



Ab wann ist ein Lebensmittel reif für die Tonne?

Veröffentlicht auf medkom24 (<http://medkom24.eu>)

Tel.: 0241 - 160 35 683

Fax: 0241 - 160 35 684

presse@fet-ev.eu [1]

<http://www.fet-ev.eu> [2]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:31): <http://medkom24.eu/node/14429>

Links:

[1] <mailto:presse@fet-ev.eu>

[2] <http://www.fet-ev.eu>