

# Nicht gleich wegwerfen

**T**agtäglich landen Millionenwerte im Müll: Lebensmittel, die noch genießbar wären. Daran sind auch Privathaushalte beteiligt, oft wegen falsch verstandener Mindesthaltbarkeit. Genaue Zahlen gibt es aber nicht. Nach einer Wiener Untersuchung wandert pro Haushalt jedes zehnte verpackte Lebensmittel in die Tonne, wäre aber noch zum Verzehr geeignet. Das macht pro Jahr knapp 400 Euro je Haushalt und für die Bundesrepublik etwa 10 Milliarden Euro, rechnet Wolfgang Tawarda von der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK). Die Dunkelziffer entsorgter Lebensmittel ist viel höher. So bekommen die Tafeln von Handel und Buffets ganze Lkw voll, in Berlin allein 200 bis 550 Tonnen pro Monat – nichts davon ist jenseits des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD).

## Was heißt Mindesthaltbarkeit?

„Mindestens haltbar bis ...“ bedeutet: Das Produkt soll bis zu diesem Datum (MHD) in Ordnung sein. Danach verdirbt es ja nicht schlagartig, sollte also noch länger genießbar sein, wenn auch mit Qualitätsabstrichen. In anderen Ländern liest man Hinweise wie „best before...“ Das sagt klarer: Joghurt oder Konfitüre sind länger verzehrbar, aber eben nicht mehr „best“. Kirschen im Glas werden blässer, Käsescheiben trockener, Vitamine und Geschmack leiden. Die Gesundheit gefährdet das nicht, solange kein Schimmel auftritt und Dosen sich nicht wölben. Vorsicht aber bei frischem Fleisch und Fisch! Fristen für den Umgang jenseits des MHD gibt es nicht. Letztlich hilft nur: Schauen, schnuppern, schmecken – und wegwerfen, wenn es verdorben erscheint.

## Was ist das Verbrauchsdatum?

„Zu verbrauchen bis ...“ muss auf sehr leicht Verderblichem wie Rohmilch und Hackfleisch stehen. Nehmen Sie das Datum ernst, verzichten Sie danach auf den Verzehr, die Ware könnte verdorben sein. Anders als beim MHD darf sie nach Ablauf nicht mehr verkauft werden. Ob Verbrauchs- oder Mindesthaltbarkeitsfrist – das wird nicht einheitlich praktiziert. Wir fanden zum Beispiel bei Grillfleisch beide Varianten.

**Mindesthaltbarkeit** Ein Missverständnis füllt Mülltonnen. Denn auch nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum sind viele Lebensmittel weder ungenießbar noch gefährlich.

## Wer legt die Fristen fest?

Wie lange was mindestens haltbar oder spätestens zu verzehren ist, legen die Hersteller fest – so wie sie es für vertretbar halten. Ein Problem: Kunden wünschen meist frische Produkte, der Handel oft sehr haltbare, um sie lange verkaufen zu können.

## Warum sind sie mal kurz, mal lang?

Wichtig für die Fristen sind vor allem Herstellung und Rezeptur, zum Beispiel mehr oder weniger erhitzt, mit Konservierungsstoffen oder ohne. Trotzdem sind die unterschiedlichen Fristen oft nicht nachvollziehbar. Wir fragen sie regelmäßig bei den Anbietern ab. Einige Ergebnisse vergangener

Tests: Ketchup mal 9 und mal 36 Monate, Orangensäfte 12 bis 18 Monate, ungekühlte Smoothies sechs Monate bis zwei Jahre, Matjesfilets mal 16 und mal 56 Tage – also mehr als dreimal so viele.

## Was steht auf dem Etikett?

Da steht meist nur das Ende der Frist. Der Beginn wird in der Regel nicht angegeben. Für den Verbraucher ist also nicht ersichtlich, ob ein Kochschinken, den er am letzten Tag der Frist verspeist, 18 oder schon 33 Tage eingeschweißt in der Folie ist. Was ebenfalls meist fehlt, sind Hinweise, wie lange das geöffnete Produkte noch haltbar ist, oft auch wie es aufbewahrt werden sollte. ▶



### Wie lange halten Fisch und Fleisch?

Ob MHD oder Verbrauchsdatum – unsere Tests zeigen: Bei empfindlicher Ware aus dem Kühlregal wie Fleisch, Wurst, Fisch soll man die Frist nicht ausreizen, auch wenn alles so kühl lagert, wie es die Hersteller empfehlen. Wir prüfen am letzten Tag der Frist, das Produkt sollte dann noch in Ordnung sein. Tatsächlich kann die Keimbelastung

aber schon recht hoch sein, wie etwa Kochschinken zeigte (8/07).

Bei 21 von 25 Produkten fanden wir erhöhte Keimzahlen, meist typische Verderbniskeime wie Milchsäurebakterien. Bei sieben Schinken hatten sie schon zu saurem Geruch oder Geschmack geführt.

### Was tun mit geöffneten Speisen?

Sie wissen nicht, ob das angebrochene Glas Apfelmus im Kühlschrank noch genießbar ist? Verlassen Sie sich nicht auf das MHD. Selbst wenn es „Mindestens haltbar bis August 2012“ verspricht, kann der Inhalt verdorben sein. Auch hier hilft nur: Schauen, schnuppern, schmecken. Denn das MHD gilt für das ungeöffnete Produkt. Sind Gläser, Flaschen, Tetrapacks oder Dosen erst geöffnet, beginnt der ganz normale Verderb. Der geht mal schneller und mal langsamer. Ketchup zum Beispiel kann – da er erhitzt wurde und konservierenden Essig enthält – im Kühlschrank noch nach einem halben Jahr in Ordnung sein. Apfelmus oder Wurst halten nur Tage durch. Hinweise zu Lagerbedingungen und -zeit bei Geöffnetem sparen sich die Anbieter aber meist.

### Was ist mit frischer Ware?

Obst und Gemüse sind oft verpackt, aber ohne Haltbarkeitsdatum. Hier soll der Kunde

per Augenschein entscheiden, ob die Ware noch genießbar ist. Bei Klarsichtschalen mit empfindlichen Früchten oder auch Tomaten lohnt Wenden. Oft schlummert Verschimmelter unerkannt auf dem Boden.

• **Obst und Gemüse:** Kühlschrantemperaturen sind nichts für Exoten wie Bananen, Zitrusfrüchte oder auch Tomaten. Für anderes wie Himbeeren, Spinat, Brokkoli sind sie besser, weil Licht und Wärme Vitaminen schaden und Verderbniskeime gerade bei 18 bis 40 Grad Celsius aufblühen.

• **Fisch und Fleisch:** Beides ist sehr anfällig, selbst gut gekühlt. Besonders Hackfleisch: Nur unter besonderer Schutzatmosphäre verpackt hält es länger als einen Tag.

• **Eier:** Sie sind laut Aufdruck vom Legedatum an mindestens vier Wochen haltbar, können aber eventuell krankmachende Salmonellen mitbringen. Kühlschrantemperaturen bremsen die Vermehrung dieser Bakterien. Gefährlich werden sie in rohen Eiern. Für Rezepte wie Mousse au chocolat oder Tiramisu nur ganz frische Eier nehmen, Speisen nur kurz ungekühlt lassen.



### Tiefkühlkost

### Wieder einfrieren o.k.

Eisige Temperaturen verzögern alle Reaktionen, auch das Wachstum von Verderbniskeimen. Ewige Frische garantieren sie nicht: So kann Spinat schon nach fünf Monaten Geschmack und Vitamine verlieren (test 5/08). Wichtig ist eine Verpackung, die vor allem vor Austrocknen und Aromaverlust schützt. Industrielles Schockfrostern ist besser für die Konsistenz als das relativ langsame Einfrieren in der heimischen Kühltruhe.

**Faustregel:** Auch Tiefgefrorenes ist nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum verzehrbar, schmeckt aber vielleicht wässrig oder strohig. Helle Stellen infolge von Gefrierbrand (bei Fisch oder Fleisch) kann man wegschneiden. Auch wenn es auf den Packungen – als Vorsichtsmaßnahme – anders steht: Aufgetautes können Sie wieder einfrieren. Das ist besser, als es langsam verderben zu lassen. Erneutes Einfrieren schadet aber empfindlichen Zellstrukturen, vor allem bei Fisch und Fleisch. Hier besonders wichtig: Kühl auftauen, schnell wieder einfrieren, gründlich erhitzen.

### Schimmel

### Giftzwerge gehören in den Müll

Schimmel kann viel Gutes tun und bei so manchem Käse sorgt er erst für den richtigen Geschmack. In der Familie der Schimmelpilze leben aber auch regelrechte Giftzwerge. Die meisten blühen bei Raumtemperatur so richtig auf. Je mehr Feuchtigkeit enthalten ist, desto besser können sich Schimmelpilze und -gifte unsichtbar verbreiten. Kochen überleben sie meist glänzend.

- **Brot:** Ganz wegwerfen, auch bei kleinen Flecken, die Gifte können sich schon unsichtbar verteilt haben. Brot bei schimmelfördernder Sommerwärme notfalls im Kühl- oder Gefrierschrank lagern. Brotkasten mit Essig auswischen, der hemmt Schimmel.
- **Milchprodukte:** Angeschimmelter wie Jogurt oder Quark in den Müll.
- **Käse:** Bei Camembert und Gorgonzola gehört Schimmel dazu. Ist er vom Camembert auf Schnittkäse gewan-

dert, ist das nur unappetitlich. Wenn Sie nicht wissen, woher der Schimmel kommt, ist er eventuell kritisch. Großzügiges Wegschneiden reicht nur bei Hartkäse wie Parmesan, Emmentaler.

- **Obst und Gemüse:** Faulstellen können Schimmeligifte enthalten. Äpfel, Birnen, Pfirsiche und alles Saftreiche wie Tomaten gehört in den Abfall.
- **Konfitüre, Kompott, Säfte, Sirup:** Auch bei wenig Schimmel entsorgen.
- **Nüsse:** Vor allem in Pistazien, Para-, Wal- und Erdnüssen können besonders gefährliche Aflatoxine stecken. Bei Schimmel und schwarzen Verfärbungen – auch an der Schale – wegwerfen. Was bitter, muffig oder fremd schmeckt, nicht hinunterschlucken.
- **Trockenfeigen:** Nicht einfach hineinbeißen. Aufbrechen, bei schwarzen Punkten im Inneren wegwerfen. Hier drohen sehr giftige Aflatoxine.

**Was der Haltbarkeit nützt**

Und so kommen Sie mit dem Vorrat klar:

- Empfindliches wie Fisch oder Fleisch per Kühltasche nachhause transportieren und in der kältesten Kühlschrankzone lagern. Das ist meist unten auf der Glasplatte.
- Spezielle Thermometer zeigen, wo es im Kühlschrank wie kalt ist. Hackfleisch unter Schutzatmosphäre verpackt schafft die



**Konserven**

**Jahrelanger Vorrat**

Die Mindesthaltbarkeit von Vollkonserven beträgt 18 Monate, oft deutlich länger. Endet die Frist am 23. 11. 2012, müssen Sie die Dose nicht am 24. wegwerfen. Theoretisch sind Konserven fast unbegrenzt haltbar, selbst mit Fleisch werden sie nicht gesundheitsschädlich. Im ZDF wurde an mehreren Konserven gezeigt: Sie waren zehn Jahre und länger nach dem MHD noch essbar, allerdings kein Genuss. Denn mit der Zeit ändern sich – je nach Produkt – Konsistenz, Farbe und Geschmack.

**Faustregel:** Nach dem Öffnen müssen Sie selbst entscheiden, also den Inhalt ansehen, schnuppern, schmecken und im Zweifelsfall entsorgen. Gewölbte Dosen und Gläser, bei denen der Vakuumverschluss nicht mehr dicht sitzt, gehören in den Müll, hier drohen gefährliche Keime. Angeknickte oder verbeulte Konserven am besten wegwerfen. Sie können an Knickstellen leicht durchrostet und sind dann nicht weiter haltbar. Vollkonserven und Gläser brauchen keine Kühlung.

Frist von einigen Tagen nur, wenn es nicht wärmer als 2 Grad Celsius ist. Oft herrschen in Kühlschränken aber bis 8 Grad Celsius.

- Kühle hemmt Keime, trocknet aber auch aus. Im Kühlschrank daher immer alles abdecken. Gut für Gemüse: spezielle Fächer.
- Wärme und Licht fördern Vitaminabbau und Verderb. Für vieles wie Äpfel oder Kartoffeln wären kühle Vorratskammern ideal. Meist müssen Küchenschränke reichen. Kartoffeln keimen dort aber schnell aus.
- Dunkle Flaschen lassen weniger Licht durch. Das beugt vorzeitigem Verderb vor, Öl wird nicht so schnell ranzig.
- Einfrieren verzögert Verderb. Geben Sie Kaffee, Nüsse, Kräuter, Brot oder Butter ruhig ins Eis. Experimente lohnen. Schlimmstenfalls leidet der Genuss – mehr nicht. ■



**Trockenprodukte**

**Fast ewig haltbar**

Je weniger Feuchtigkeit, desto schlechter können sich Verderbnis-keime vermehren. Zucker und Salz sind praktisch unbegrenzt haltbar. Ideal für den Vorrat sind Mehl, Nudeln oder Reis. Zwar tragen auch sie ein Mindesthaltbarkeitsdatum, das können Sie aber großzügig überschreiten, solange der Geschmack weiterhin in Ordnung ist.

**Faustregel:** Handelt es sich um Vollkornprodukte, sind Reis, Nudeln und Mehl nicht so lange haltbar. Sie enthalten zum Teil noch den Keimling mit natürlichem Fett, das nach einigen Monaten ranzig werden kann. Nicht gefährlich, aber unappetitlich sind Lebensmittelmotten. Nur luftdichte Behältnisse – Kunststoffdosen, Schraubgläser – halten sie und die Maden zuverlässig fern.



**Kühlschrankware**

**Verschiedene Fristen**

Produkte, die im Kühlregal liegen, können ein Verbrauchsdatum tragen, meist ist es aber das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD). Die Frist kann Tage betragen (wie bei Mortadella), Wochen (Käse) oder wenige Monate (sogenannte Fischpräserven).

- Fisch- und Fleischprodukte: Je frischer, desto besser – nicht erst zum Ende der Frist verzehren. Dann finden sich oft schon viele Verderbniskeime. Salami oder beispielsweise Gepökeltes hält länger.
- Milch: Dass sie zu Dickmilch wird, klappt nur mit Rohmilch. Was wir als Frischmilch kaufen, ist hitzebehandelt. Das vertreibt Verderbnisbakterien, aber auch solche Bakterien, die Dickmilch machen. Ungeöffnet, aber gekühlt hält diese Frischmilch etwa eine Woche, die länger haltbare rund drei Wochen. Nach dem Öffnen beginnt der ganz normale Verderb, auch bei länger haltbarer Frischmilch oder H-Milch. Die übersteht rund fünf Monate ungekühlt, gehört geöffnet aber in den Kühlschrank.
- Milchprodukte: Gereifte Produkte wie Jogurt, Quark, Käse, Sauerrahm oder Kefir sind ungeöffnet meist noch Tage nach dem MHD genießbar, oft auch länger. Auch hier hilft nur: Schauen, riechen, schmecken.

**Faustregel:** Halten Sie sich an Temperaturempfehlungen. Gerade Fisch und Fleisch bald verzehren, immer kühl lagern. Im Gemüsefach ist es zu warm. Milchprodukte sind über das MHD in Ordnung, vorausgesetzt sie schmecken noch und sind nicht verschimmelt (siehe „Schimmel“, S. 26).