



Thema: Tipps zur richtigen Lagerung von Lebensmitteln

aid-Hörfunkbeitrag 01/2017

Länge: 03:11 Min.

Anmoderationsvorschlag

Darf ich den angeschimmelten Käse noch essen? Soll ich den abgelaufenen Jogurt wegwerfen? Und was mache ich mit der angebrochenen Salatpackung von vorgestern? Solche Fragen haben Sie sich sicher auch schon mal gestellt. Mit oft schlechtem Gewissen werfen wir dann Lebensmitteln in den Müll. Dabei wäre das aber gar nicht nötig, wenn man ein paar einfache Tipps beherzigt und die Lebensmittel richtig lagert. Mein Kollege Andreas Schulte hat sich bei dem Ernährungswissenschaftler Harald Seitz vom aid infodienst informiert.

Beitrag:

O-Ton:

„So banal das klingen mag. Als erstes sollte man schauen, ob auf der Verpackung ein Mindesthaltbarkeitsdatum oder ein Verbrauchsdatum steht. Leicht verderbliche Lebensmittel wie Geflügel oder Hackfleisch zum Beispiel haben nämlich ein Verbrauchsdatum. Und wenn das abgelaufen ist, gehören diese auf jeden Fall auf den Müll.“

sagt Harald Seitz vom aid infodienst. Der Grund dafür sind krankheitserregenden Mikroorganismen, die sich schnell bei unsachgemäßer und zu langer Lagerung vermehren. Sie bilden Giftstoffe, die teilweise nicht mit den menschlichen Sinnen wahrnehmbar sind.

O-Ton:

„Aber das ist eben nur eine spezielle Gruppe von Lebensmitteln. Bei vielen anderen reicht es auch, einfach mal unsere Sinne einzusetzen, und zwar wirklich Auge, Nase, Mund. Hat sich die Form der Verpackung zum Beispiel



verändert? Weist das Lebensmittel unnatürliche Verfärbungen auf, riecht es unangenehm? Wenn das alles mit Nein beantwortet werden kann, sollte man dann einfach mal probieren. Schließlich ist das Mindesthaltbarkeitsdatum nicht der Stichtag an dem z.B. ein Joghurt ungenießbar wird. Nur wegen des Datums so was einfach in den Müll zu werfen, das wäre die reinste Verschwendung.“

Anders sieht es da bei gekühlten Fertigprodukten aus. Hier helfen unsere Sinne nicht weiter. Solche Lebensmittel sollten nicht lange über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus verwendet werden. Im Zweifelsfall entsorgen!

Einen wichtigen Einfluss auf die Haltbarkeit hat natürlich der Umstand, wie frisch die Produkte beim Einkauf sind und wie ich sie dann zu Hause aufbewahre. Beim Thema Lagerung fällt einem natürlich als erstes der Kühlschrank ein. Was sagt da der Experte?

O-Ton:

„Ganz klar, leicht verderbliche Lebensmittel gehören direkt nach dem Einkauf in den Kühlschrank. Auch ganz wichtig ist die Verpackung, die schützt nämlich vor Austrocknung und vor Geschmacksveränderungen. Und: Jedes Lebensmittel hat auch seinen Platz im Kühlschrank. Fisch und Fleisch im unteren Bereich, da wo es am kältesten ist. Milchprodukte darüber und auf die oberste Ablage kommen Käse und Speisereste. Bei Obst und Gemüse ist es leider etwas komplizierter. Kälteunempfindliches Obst und Gemüse gehört ins Gemüsefach. Es gibt aber auch kälteempfindliche Obst und Gemüsesorten. So haben beispielsweise Bananen, Gurken oder Kartoffeln nichts im Kühlschrank zu suchen.“

Der zweite Lagerort in den meisten Haushalten ist die Tiefkühltruhe. Allerdings wird die Wirkung der Tiefkühlung von vielen überschätzt.

O-Ton:



„Tiefgefrorenes ist länger, aber auch nicht ewig haltbar. Obst und Gemüse kann ich zum Beispiel 11 bis 15 Monate eingefroren lassen. Rindfleisch und Geflügel, 9 bis 12 Monate. Fisch und fettreiches Fleisch allerdings nur 6 bis 9 Monate. Generell bietet Einfrieren eine wirklich sehr gute Möglichkeit, Lebensmittel länger aufzubewahren und das auch nahezu ohne merkliche Qualitätseinbußen. Die Vermehrung von Mikroorganismen wird durch die tiefen Temperaturen und auch die erniedrigte Wasseraktivität verhindert. Die Mikroorganismen sterben aber nicht ab, sondern können sich beim Auftauen wieder vermehren. Das heißt wieder, man friert am besten Portionsgrößen ein, die man nach dem Auftauen auch sofort verwenden kann.“

Und welche Lagertipps hat Harald Seitz generell:

O-Ton:

„Wenn man ehrlich ist, sind es oft die Kleinigkeiten, die helfen. Neue Vorräte zum Beispiel stellt man in der Speisekammer immer nach hinten ins Regal, und verbraucht erst die ältere Ware. Angebrochene Packungen gehören in dicht schließende Behälter. Und Vorräte hamstern ist bei uns überhaupt nicht nötig. Kaufen Sie einfach nur so viel ein, dass Sie nicht den Überblick über Ihr persönliches Lager verlieren.“

Abmoderation:

Infos zur Lagerung und z.B. Tabellen, welches Obst und Gemüse in den Kühlschrank gehört findet man im Netz unter www.aid.de.