

Veronika Pichl

# Die Clever-Küche

100 % Geschmack

0 % Lebensmittel-  
verschwendung

Smarte Tipps und  
über **100**  
nachhaltige Rezepte

riva

© 2023 des Titels »Die Clever-Küche« von Veronika Pichl (ISBN 978-3-7423-2379-8) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# Lebensmittelverschwendung minimieren – lecker essen

Lebensmittelverschwendung ist ein Problem, das uns alle angeht. Jahr für Jahr werden mehrere Millionen Tonnen einfach weggeworfen, obwohl sie durchaus noch genießbar wären. So landet in unseren Haushalten täglich nicht nur bares Geld, sondern es landen auch wertvolle Lebensmittel im Müll. Das ist eine enorme Vergeudung von ökologischen Ressourcen und hat zudem negative Auswirkungen auf unsere Umwelt.

In diesem Ratgeber gebe ich Ihnen Tipps an die Hand, wie Sie Lebensmittelverschwendung von vornherein minimieren können, indem Sie Mahlzeiten planen, Lebensmittel bewusst einkaufen und richtig lagern. Ich zeige Ihnen, dass das Mindesthaltbarkeitsdatum nicht gleich »tödlich ab« bedeutet, wie Sie erkennen können, ob Lebensmittel noch genießbar

sind oder wie diese sich sogar in einigen Fällen wieder auffrischen lassen.

Aus vermeintlich unbrauchbaren Lebensmitteln wie Reis- und Nudelresten vom Vortag, angedelltem Obst und halb welkem Gemüse zaubern wir noch leckere Gerichte. Überreife Bananen werden zu einer schnellen Nicecream gemixt, mit schon etwas schrumpeligen Karotten backen wir Cookies und Brotreste laufen als Brikadellen zu Hochform auf. Größere Mengen von Obst und Gemüse werden zum Beispiel zu Chutney verarbeitet oder süß-sauer eingelegt und dadurch lange haltbar gemacht.

Mit den nachfolgenden Tipps und Rezepten gelingt nachhaltige Küche mit 0 Prozent Lebensmittelverschwendung und 100 Prozent Geschmack ganz leicht.



# Lebensmittel clever einkaufen

## Lebensmitteleinkauf planen

Weltweit werden alljährlich 2500 Tonnen Lebensmittel verschwendet, in Deutschland werden vor allem Obst und Gemüse weggeworfen. Oftmals liegt der Grund darin, dass zu viel davon eingekauft wird, die Lebensmittel dann nicht rechtzeitig verwertet werden und, schon etwas schrumpelig oder welk geworden, letztlich im Abfall landen.

Ein erster und wichtiger Schritt auf dem Weg zu weniger Verschwendung ist sinnvolles und bedarfsgerechtes Einkaufen. Schließlich können wir unseren Einkauf nur dann auf die Lebensmittel beschränken, die auch wirklich gegessen werden, wenn wir überhaupt wissen, was wir beispielsweise innerhalb einer Woche verbrauchen. Hilfreich kann es hier sein, über einige Zeit zu beobachten, welche Mengen bestimmter Lebensmittel etwa in einer Woche tatsächlich konsumiert werden. Sind es 2 Liter Milch oder vielleicht sogar 4 Liter? Wurde die Wurst aufgegessen oder musste ein Rest weggeworfen werden? So lässt sich ein guter Überblick über die tatsächlich verbrauchten Mengen erstellen.

Oft neigen wir dazu, beim wöchentlichen Einkauf immer dasselbe in den Einkaufswagen zu schaufeln. Vorräte oder vielleicht noch im Kühlschrank vorhandene

Lebensmittel werden dabei oft vergessen. Ärgerlich ist das insbesondere dann, wenn wir verderbliche Lebensmittel nachkaufen, von denen zu Hause noch einiges im Kühlschrank lagert.

Am besten überlegen Sie vor dem Einkauf, welche Gerichte in der kommenden Woche geplant sind, und schreiben dann dementsprechend einen Einkaufszettel. Bei einem kurzen Blick in Kühlschrank und Vorratsschrank kontrollieren Sie, welche Lebensmittel noch vorhanden sind, und streichen diese von der Liste. Eine Wochenplanvorlage zum Ausfüllen finden Sie auf meiner Seite zum Buch unter [happyfitfood.de/cleverkueche](http://happyfitfood.de/cleverkueche).

Erst danach gehen Sie einkaufen. So vermeiden Sie unnötige Spontan- und Zuvielkäufe und sparen dabei noch bares Geld.



### *Regional und saisonal einkaufen – ein paar gute Gründe*

Wer hat nicht schon mal Erdbeeren im Herbst gekauft oder Trauben im Frühjahr aus Südafrika? Sind wir mal ehrlich: Meistens kaufen wir das, worauf wir Lust haben, das, womit wir die nächste Mahlzeit kochen wollen, das, was lecker aussieht. Im Nachfolgenden nenne ich Ihnen einige gute Gründe, die eindeutig dafür sprechen, lieber zu saisonalem Obst und Gemüse zu greifen – nicht nur ausnahmsweise, sondern am besten immer.

#### DER GESCHMACK

Saisonales Obst und Gemüse schmecken besser. Warum ist das so? Zum einen wird saisonale Ware in der Regel regional verkauft, was bedeutet, dass sie nur einen kurzen Transportweg hat. Solche Lebensmittel sind frischer und geschmackvoller als Ware, die noch unreif geerntet wird und einen langen Transportweg vor sich hat, auf dem sie nachreifen soll.

#### BESSERE INHALTSSTOFFE

Was vor Ort gewachsen ist und reif wurde, enthält auch mehr Vitamine und Nährstoffe. Denn nur wenn Obst und Gemüse genug Zeit hatte, vollständig auszureifen, entfaltet es seine volle Vitaminpower.

#### GELD SPAREN

Werden Obst und Gemüse sowohl saisonal als auch regional gekauft, sind diese oft deutlich günstiger. In der Hochsaison ist meistens besonders viel Ware verfügbar, was sich auf den Preis auswirkt.

#### REGIONALE LANDWIRTE UNTERSTÜTZEN

Außerdem ein weiterer Pluspunkt: Die regionale Landwirtschaft profitiert von der Unterstützung, wenn Lebensmittel vor Ort gekauft werden.



### UMWELTSCHUTZ UND KLIMASCHUTZ

Einer der wichtigsten Gründe ist sicherlich der Klimaschutz. Die Klimabilanz von Obst und Gemüse, welches das ganze Jahr über von weit her gekarrt werden muss, ist natürlich zweifelhaft. Alles, was hier wächst und gedeiht, hat einen kurzen Weg und verursacht somit weniger Emissionen.

### SAISONAL KOCHEN

Was bedeutet das? Ganz einfach: Hierbei richtet man sich beim Kochen nach den saisonal verfügbaren Lebensmitteln. Im Winter werden leckere Rezepte mit Wirsing, Roter Bete, Rosenkohl, Weißkohl und so weiter gezaubert, während im Frühjahr / Sommer beispielsweise Spargel auf dem Tisch steht oder schmackhafte, frische und süße Erdbeeren für Kuchen und Desserts verwendet werden. Im Herbst wiederum stehen unter anderem Kürbis oder Trauben auf dem Speise-

plan. Auch hier liegen die Vorteile auf der Hand: Die regionale Wirtschaft wird angekurbelt, dies unterstützt die Nachhaltigkeit und es wird sogar noch Geld gespart.

### WAS IST MIT TROPISCHEN FRÜCHTEN?

Genau genommen dürfte man keine tropischen Früchte wie beispielsweise Bananen, Mangos, Ananas oder Avocados verzehren, wenn man einen regionalen Einkaufsansatz verfolgt. Sie wachsen nicht hier in der Region und haben somit allesamt eine lange Reise hinter sich, bevor sie bei uns im Supermarkt landen. Da gibt es aber durchaus einen Kompromissvorschlag: Es muss nicht komplett darauf verzichtet werden, der Konsum kann aber bewusst reduziert werden. Das ist in jedem Fall schon mal ein Anfang.

Einen Saisonkalender zum Herunterladen finden Sie auf meiner Seite zum Buch unter [happyfitfood.de/cleverkueche](http://happyfitfood.de/cleverkueche).

# Lebensmittel retten

Mittlerweile gibt es im Internet mehrere Plattformen, über die man überschüssige Lebensmittel loswerden bzw. kaufen kann.

Nicht selten kommt es auch vor, dass bei Nachbarn, Freunden und Verwandten Gläser mit eingekochtem Obst, Marmelade oder eingemachtem Gemüse in Keller und Küche herumstehen. Man kann dann beispielsweise tauschen. Häufig ist es so, dass sich Menschen sogar darüber

freuen, wenn man ihnen die Lebensmittel abnimmt, da die Gläser in der Regel ein paar Jahre lang im Küchenregal gelagert werden und anschließend doch weggeworfen werden.

## RETTERTÜTEN UND BIO-KISTEN MIT OBST UND GEMÜSE

Der Verbraucher bestimmt durch sein Kaufverhalten darüber, wie das Obst und Gemüse im Handel aussehen sollte: möglichst gerade gewachsen bzw. bestimmten optischen Vorstellungen entsprechend. Da haben leider nicht ganz so perfekte Lebensmittel wie krummes Gemüse oder Obst, das etwas ungewöhnlicher als die Norm gewachsen ist, keine Chance.

Durch das Umdenken in Richtung mehr Nachhaltigkeit gehen immer mehr Supermärkte und Discounter dazu über, auch unperfektes Gemüse und Obst zum Kauf anzubieten. Es gibt zum Beispiel sogenannte Rettertüten zu einem günstigen Preis. Der Verbraucher spart dabei Geld und leistet ganz nebenbei seinen Beitrag dazu, unnötige Lebensmittelverschwendung zu vermeiden.

Mittlerweile gibt es auch einige Anbieter, die Bio-Kisten mit unperfektem Obst und Gemüse bestücken, das oft auch noch regional und saisonal zusammengestellt ist.



# Lebensmittel richtig lagern

Die richtige Aufbewahrung von Lebensmitteln ist das A und O für eine maximale Haltbarkeit. Wenn Sie ein paar Tipps berücksichtigen, lässt es sich weitestgehend vermeiden, Lebensmittel zu entsorgen, weil sie nicht mehr genießbar sind.

## Ordnung im Kühlschrank

Herrscht im Kühlschrank übersichtliche Ordnung, hilft das, einen schnellen Überblick zu bekommen über das, was noch da ist, und über das, was bereits geöffnet oder nicht mehr lange haltbar ist. Wer kennt ihn nicht, den Joghurt, den man in

der hintersten Ecke des Kühlschranks entdeckt, der aber leider schon mehrere Wochen abgelaufen ist?

## DER RICHTIGE PLATZ IM KÜHLSCHRANK

Im Kühlschrank gibt es Zonen mit unterschiedlichen Temperaturen, weshalb einige Dinge an bestimmten Plätzen am besten aufgehoben sind.

In der Türe zum Beispiel ist der richtige Platz für Lebensmittel, denen eine gemäßigte Kühlung ausreicht. In der Regel sind das unten Getränke wie Milch, in der



Mitte Tuben wie Senf oder Tomatenmark und etwas weiter oben Eier oder angefangene Soßen sowie Butter und Margarine.

Im oberen Teil des Kühlschranks herrschen 8 bis 10 °C, hier können langlebige Dinge aufbewahrt werden wie Hartkäse, Marmelade, Eingelegtes im Glas oder bereits zubereitete Speisen.

In der Mitte ist es etwas kühler, somit ist hier der richtige Platz für Milchprodukte, angebrochene Lebensmittel und Wurstwaren.

Das unterste Fach ist am kühlfsten und bietet Platz für schnell Verderbliches wie Fisch und Fleisch.

Ganz unten befindet sich bekanntermaßen das Gemüsefach.

### INHALT REGELMÄßIG CHECKEN!

Den Inhalt des Kühlschranks sollten Sie außerdem immer wieder mal durchsehen, um zu prüfen, welche Lebensmittel abgelaufen sind und welche zeitnah verzehrt werden sollten.

Alles, was zuerst gegessen werden muss, wird einfach in den vorderen Bereich gestellt, so behält man es im Auge und hat einen besseren Überblick.

### Lebensmittel im Vorratsschrank lagern

Viele Lebensmittel werden außerhalb des Kühlschranks aufbewahrt: Nudeln, Reis,



Konserven, Hülsenfrüchte, Getreide etc. Im Idealfall werden diese Dinge in einer Speisekammer bei 15 bis 20 °C untergebracht. Falls Sie keine Speisekammer haben, sollten Sie diese Lebensmittel im Vorratsschrank lagern. Dieser Platz sollte möglichst vor Sonnenlicht und vor Hitze (zum Beispiel die vom Herd abstrahlt) geschützt sein. Auch feuchte Luft, die beim Kochen entsteht, ist weniger ideal.

Hier gilt genau wie beim Kühlschrank: Dinge, die bald verbraucht werden sollten, werden in den Vordergrund gestellt, länger haltbare Lebensmittel dürfen nach hinten.

### Brot gut aufbewahren

Um Brot möglichst lange frisch zu halten, sind ein paar Dinge zu beachten:

- Brot sollte bei Raumtemperatur zwischen 18 und 22 °C gelagert werden.
- Es gehört nicht in den Kühlschrank, da es dort an Geschmack verliert

und schnell trocken wird (Ausnahme: Eiweißbrot, zum Beispiel mit Quark, das muss im Kühlschrank aufbewahrt werden).

- Den Laib auf die Schnittkante stellen, damit diese nicht hart wird.
- Die Aufbewahrung in einem Brotkasten oder -topf aus Ton, Holz oder Metall ist empfehlenswert. Der Behälter sollte in jedem Fall atmungsaktiv und nicht luftdicht sein, da das Brot ansonsten schimmelt.
- Den Brotbehälter sollten Sie einmal wöchentlich mit Essigwasser reinigen und gut austrocknen lassen, das beugt Schimmelbildung vor.

Die Haltbarkeit des Brotes hängt letztlich auch von der jeweiligen Sorte ab. Dunkles Brot mit Vollkorn bzw. Roggen bleibt länger frisch, da diese Zutaten Feuchtigkeit im Teig besser binden. Dagegen trocknet eine helle Brotsorte mit einem höheren Weizenmehlanteil schneller aus.

Am besten wird Brot immer nur nach Bedarf eingekauft. Mengen, die man in den nächsten Tagen nicht verbraucht, können portionsweise frisch eingefroren werden.

### *Gemüse und Salat lagern*

Jedes Gemüse mag es ein wenig anders. Mit den nachfolgenden Tipps zeige ich Ihnen, wie Sie gängige Gemüsesorten richtig lagern:

- Auberginen zählen zu den Gemüsesorten, die außerhalb des Kühlschranks besser aufgehoben sind.
- Blumenkohl und Mais haben von Natur aus Laubblätter als Schutz. Man belässt diese am besten am Gemüse und legt es so in den Kühlschrank.
- Brokkoli sollte man in ein feuchtes Küchentuch wickeln und im Gemüseschrank des Kühlschranks ablegen.



- Gurken lagern am besten in einem Raum mit mäßigen Temperaturen von 10 bis 13°C und sind dann 2 bis 3 Wochen haltbar. Im Kühlschrank sollten sie nur bis zu 4 Tage liegen, denn sie sind eigentlich kälteempfindlich und neigen dazu, matschig oder fleckig zu werden.
- Bei Karotten wird das Grün am besten sofort entfernt, da es dem Gemüse Wasser entzieht und dieses dadurch schneller welk wird. Karotten im Idealfall in Papier oder in ein Küchentuch einwickeln und damit in die Gemüseschublade des Kühlschranks geben.
- Kartoffeln produzieren bei Lichteinfall den giftigen Bitterstoff Solanin. Erkennbar ist das an Flecken und grünen Keimansätzen. Werden diese zu groß, sollten Kartoffeln nicht mehr verzehrt werden. Besser also, sie von vornherein in einer entsprechenden Kartoffelbox und / oder im Keller aufzubewahren.
- Kürbis gehört nicht in den Kühlschrank. Ausnahme: Der Kürbis ist bereits angeschnitten. Dann kann er in den Kühlschrank gelegt werden, sollte aber schnellstmöglich verbraucht werden.
- Pilze dürfen in den Kühlschrank, sind aber generell nicht allzu lange haltbar und sollten daher nach spätestens 2 bis 3 Tagen verzehrt werden.
- Bei Radieschen sollte das Grün entfernt werden. Die Lagerung ist gleich wie bei Karotten, allerdings halten sich Radieschen nicht ganz so lange. Sie werden irgendwann holzig.
- Bei Roter Bete sollte man ebenso die Blätter abschneiden und die Knollen kühl lagern. Im Kühlschrank halten sie sich mehrere Wochen.
- Salat: Entweder den ganzen Kopf in ein Papier wickeln und in das Gemüsefach legen oder die Blätter waschen, trocken schleudern und dann in einem Gefäß oder in feuchten Küchentüchern aufbewahren. Dadurch bleibt er etwa 3 Tage lang frisch.
- Spinat und Mangold werden am besten in ein feuchtes Küchentuch eingeschlagen. Dann nur wenige Tage im Kühlschrank aufbewahren und schnell verzehren.
- Tomaten gehören generell nicht in den Kühlschrank. Sie verlieren dort Aroma. Am besten also in eine Schale außerhalb des Kühlschranks geben. Weil sie beim Reifen ein spezielles Gas, nämlich Etyhlen abgeben, sollten andere Gemüsearten nicht zusammen mit ihnen gelagert werden.
- Zucchini und Paprika vertragen, ganz ähnlich wie Tomaten, die Kälte nicht ganz so gut. Sie dürfen zwar im Kühlschrank aufbewahrt werden, besser ist es aber dennoch außerhalb bei eher mäßigen Temperaturen.
- Zwiebeln lagern am besten dunkel und kühl. Bekommen sie zu viel Licht ab, verderben oder keimen sie.

### BESONDERHEIT: NULL-GRAD-FACH IM KÜHLSCHRANK

Neue Kühlschränke, die ein Null-Grad-Fach haben, bieten einen idealen Aufbewahrungsort für Wurzelgemüse, Salat, Äpfel, Birnen, Blumenkohl und Brokkoli. Einige Lebensmittel halten sich darin sogar doppelt so lange wie in herkömmlichen Gemüsefächern.

### WEITERE AUFBEWAHRUNGSMÖGLICHKEITEN IN KELLER UND GARTEN

Im kühlen, dunklen Keller können Gemüsesorten wie Sellerie, Kohlrabi, Kartoffeln, Kürbisse und Süßkartoffeln

ziemlich lange aufbewahrt werden. Allerdings sollte sich das Gemüse möglichst nicht gegenseitig berühren, da sich sonst Druckstellen entwickeln. Eine gute Alternative zum Kühlschrank ist die Aufbewahrung in einer Kiste mit Sand. Dieser Aufbewahrungsort eignet sich vor allem für Wurzelgemüsesorten wie Karotten, Rote Bete und Pastinaken. Das Grün darf in diesem Fall dranbleiben und oben heraussehen, während die Wurzeln, also das Gemüse, in den Sand eingegraben werden. Mehr dazu finden Sie im Rezeptteil bzw. in meinem Buch *Zero Waste Kitchen: Kochen statt wegwerfen – kreative Rezepte für Obst- und Gemüsereste*.



### So hält sich Obst

Auch Obst sollte man für eine möglichst lange Haltbarkeit richtig lagern, und zwar am besten so:

- Kernobst wie Äpfel, Birnen und Quitten sind am besten an einem kühleren Lagerort wie einem Keller oder auch im Kühlschrank aufgehoben.
- Weil Äpfel genau wie Tomaten das Reifegas Ethylen ausscheiden, sollten sie separat aufbewahrt werden. Ethylenhaltig sind übrigens nicht nur Äpfel, sondern auch Blaubeeren, Feigen, Cantaloupe-Melonen und Kapstachelbeeren.
- Tipp am Rande: Unreifes Obst oder Gemüse können zusammen mit einem Apfel prima nachreifen.
- Steinobst wie Aprikosen, Kirschen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen etc. reift bei Zimmertemperatur nach. Im Kühlschrank gelagert ist es vor Fruchtliegen geschützt und hält sich am längsten. Allerdings kann es dadurch auch schnell an Aroma verlieren. Ansonsten, falls möglich, an einem kühlen Lagerort außerhalb des Kühlschranks aufbewahren, idealerweise mit einer Fruchtliegenschutzhaube.
- Tropische Früchte wie Ananas oder Mango, aber auch Zitrusfrüchte, Melonen und Bananen fühlen sich im Kühlschrank nicht wohl, sondern eher bei Zimmertemperatur. Ausnahme: Die Frucht ist bereits angeschnitten, dann kann sie bis zum restlichen Verzehr in den Kühlschrank, um zu verhindern, dass sich darauf Keime ansiedeln.
- Erdbeeren, Himbeeren und Heidelbeeren hingegen gehören ganz klar in den Kühlschrank und können dort nur wenige Tage gelagert werden, bevor sie verderben.
- Weintrauben sollten außerhalb des Kühlschranks gelagert werden.



### Lebensmittel im Gefrierfach lagern

Mit einigen wenigen Ausnahmen kann man so gut wie alle Lebensmittel einfrieren und dadurch längere Zeit aufbewahren:

- Sie können sowohl rohes als auch gekochtes Fleisch einfrieren. Dazu am besten in einen Gefrierbeutel geben, die überschüssige Luft ausstreichen und den Beutel luftdicht verschließen. Hackfleisch im Gefrierbeutel möglichst platt drücken, damit es gleichmäßig durchfriert. Im Tiefkühlfach hält sich Fleisch je nach Fettgehalt 6 bis 12 Monate lang.
- Auch Fisch kann man problemlos einfrieren, er wird oftmals bereits gefroren verkauft. Fischfilets sollten zuerst in Klarsichtfolie eingewickelt und anschließend in eine Gefrierdose gelegt werden. Dasselbe gilt für Meeresfrüchte. Sowohl Fisch als auch Meeresfrüchte lassen sich 6 bis 12 Monate im Gefrierfach lagern.
- Gemüse eignet sich teilweise zum Einfrieren. Ungeeignet sind Sorten, die viel Wasser enthalten, also Zucchini, Rettiche, Salat oder Gurken. Erbsen, Bohnen, Mais, Möhren und Brokkoli sind zwar geeignet, sollten jedoch zuerst blanchiert werden. Unter dem Blanchieren versteht man eine Zubereitungstechnik, bei der Lebensmittel sehr kurz in kochender Flüssigkeit gegart und anschließend

in Eiswasser abgeschreckt werden.

Diese Methode sorgt dafür, dass Farbe und Geschmack erhalten bleiben.

Außerdem hält sich so auch der Vitaminverlust in Grenzen. Gefrorenes Gemüse ist 11 bis 15 Monate haltbar.

- Genau wie mit Gemüse verhält es sich auch mit Obst. Wasserreiche Sorten wie Weintrauben oder Melonen werden matschig und verlieren an Geschmack, wenn man sie einfriert. In der Regel werden vor allem Beeren eingefroren. Gefrorenes Obst lässt sich rund 12 Monate im Gefrierfach lagern.
- Auf keinen Fall sollte man Milchprodukte wie Sahne, Joghurt oder Crème fraîche einfrieren, da diese Lebensmittel beim Auftauen schnell ausflocken.
- Suppen, Gulasch und Frikassee können Sie in kleinen Portionen einfrieren und vor der Verwendung zum Beispiel in der Mikrowelle auftauen.

### DAS MUSS MAN VOR DEM EINFRIEREN TUN

Wichtig ist, nur kalte Lebensmittel einzufrieren. Am besten ist es, sie vorher im Kühlschrank zu lagern. Die Lebensmittel müssen gut verpackt und in spezielle Gefrierbehälter oder -beutel gelegt werden. Die Dosen sollten nicht bis zum Rand gefüllt sein, aus den Gefrierbeuteln sollte Luft herausgedrückt werden. Damit man später nicht zu den falschen Zutaten greift, ist es sinnvoll, die Dosen und Beutel zu beschriften.

# Verdorbene Lebensmittel erkennen

## MHD: mindestens haltbar bis

Oftmals ist es das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD), das für das Wegwerfen von Lebensmitteln verantwortlich ist. Viele von uns entsorgen Lebensmittel, sobald das MHD erreicht ist. Dabei gibt das Datum ja bloß an, bis zu welchem Zeitpunkt das jeweilige Lebensmittel seine spezifischen Eigenschaften garantiert beibehält. Das MHD entbehrt jeder wissenschaftlichen Basis, es wird vom Hersteller festgelegt. Dieser setzt das Datum in der Regel besonders früh an, um auf Nummer sicher zu gehen. Obwohl Supermärkte die Waren auch nach Ablauf des MHD verkaufen dürfen, falls der Zustand der Lebensmittel dies zulässt, sortieren sie die Waren noch vor dem Ablauf aus, weil sich die Kundinnen und Kunden beim Einkaufen von dem angegebenen Termin leiten lassen. Allerdings hat eine groß angelegte Greenpeace-Studie gezeigt, dass viele Lebensmittel mehrere Tage bis Wochen – wenn nicht gar Monate – über das MHD hinaus genießbar sind:

- Konfitüre, Marmelade, Honig – 12 Monate länger
- Flocken und Müsli – 2 Monate länger
- Nüsse – 4 Wochen länger
- Eier, Käse, Butter – 3 Wochen länger
- Milch, Brot – 2 Tage länger



Nicht zu verwechseln ist das MHD mit dem Verbrauchsdatum. Letzteres ist bei leicht verderblichen Lebensmitteln gesetzlich vorgeschrieben, da sie die Gesundheit gefährden können. Einen besonderen Vorteil bieten Waren mit fast abgelaufenem MHD: Sie sind in der Regel zu reduzierten Preisen erhältlich. Auf jeden Fall sollte man sich seiner Sinne bedienen, bevor man Lebensmittel entsorgt. Wenn Optik, Konsistenz und Geruch stimmen, kann man die Lebensmittel bedenkenlos verzehren.

## Woran erkennt man verdorbene Lebensmittel?

Es gibt bestimmte Eigenschaften, an denen sich verdorbene Lebensmittel erkennen lassen. Schimmelbefall und ein saurer bzw.

## VERDORBENE LEBENSMITTEL ERKENNEN

ranziger Geruch fallen am stärksten auf. Auch eine Änderung der Konsistenz – also beispielsweise von flüssig zu klumpig oder von fest zu flüssig – weist darauf hin, dass der Verzehr nicht unbedenklich ist. Auf die folgenden Anzeichen sollten Sie achten.

**Brot:** Entdeckt man Schimmel an einer einzigen Brotscheibe, sollte man sicherheitshalber den ganzen Laib entsorgen.

**Eier:** Im Inneren des Eis befindet sich ein Luftpolster, das sich im Zuge der Alterung ausweitet. Legt man ein frisches Ei in einen Behälter mit Wasser, sinkt es zu Boden. Ein altes Ei hingegen schwimmt an der Oberfläche. Verdorbene Eier verströmen beim Öffnen einen überaus starken Schwefelgeruch.

**Eingemachtes:** Es kommt vor, dass man eine Dose mit Eingemachtem nach längerer Zeit öffnet und sich ein unangenehmer Geruch bemerkbar macht. Ist dies der Fall, muss das Eingemachte weg. Auch bei Schimmelbefall oder wenn sich Gase gebildet haben, muss der Inhalt des Glases entsorgt werden.

**Fisch:** Frischer Fisch sollte so bald wie möglich nach dem Kauf verzehrt werden. Sein hoher Wassergehalt begünstigt die Zersetzung. Der typische Fischgestank dient als Signal, dass das Lebensmittel nicht mehr zum Essen geeignet ist.

**Fleisch:** Frisches Fleisch hat einen neutralen bis leicht säuerlichen Geruch. Verdorbenes Fleisch hingegen verströmt einen penetrant fauligen Geruch. Grau gewordenes Fleisch gehört in den Abfall.

**Gemüse:** Ob Salat, Zucchini oder Paprika: Verdorbenes Gemüse riecht in der Regel schlecht und sondert Schleim ab. Da die meisten Gemüsesorten viel Wasser enthalten, wird die Ausbreitung von Schimmelpilzen begünstigt.

**Kartoffeln:** Werden Kartoffeln nicht kühl und dunkel gelagert, beginnen sie schnell zu keimen. Die Keimlinge sollten entfernt werden, da sich hier Solanin ansammelt. Solanin ist ein natürliches Gift, das zur Gruppe der Glykoalkaloide gehört. Bereits geringe Mengen an Solanin reichen aus, um eine Vergiftung herbeizuführen, deren Symptome sich als Durchfall und Bauchschmerzen äußern.

**Joghurt:** Die im Joghurt enthaltenen Bakterien wirken wie ein Konservierungsmittel und sorgen dafür, dass der Joghurt auch nach Ablauf des MHD verzehrt werden kann. Erst wenn sich auf der Oberfläche Flüssigkeit absetzt bzw. Schimmel bildet, sollte man den Joghurt in den Müll werfen.



**Käse:** Weiche und feuchte Käsesorten sind weniger haltbar als ihre harten und trockenen Gegenstücke. Bei Schimmel sollte man Weichkäse wegwerfen. Bei Hartkäsesorten wie Parmesan kann man den Schimmel einfach wegschneiden und den Rest genießen.

**Milch:** An Milch erkennt man sofort, ob sie noch genießbar ist. Verdorbene Milch klumpt und riecht schlecht.

**Nudeln:** Gekochte Nudeln verderben leicht. Bereits nach zwei Tagen sind sie ungenießbar. Frischteignudeln sind in der Regel 14 Tage lang haltbar. Wenn sich erste Anzeichen von Schimmel bemerkbar machen oder sich die Nudeln verfärben, sollte man sie nicht mehr essen.

**Nüsse:** Nüsse sind sehr lange haltbar, in der Regel können sie sogar 12 Monate nach dem MHD bedenkenlos verzehrt werden. Entdeckt man eine schimmelige Nuss, am besten die ganze Packung wegwerfen.

**Obst:** Obst verdirbt schnell. Angeschimmelte Aprikosen, Äpfel und Mandarinen sollte man am besten komplett entsorgen.

**Öl:** Altes Öl erkennt man an seinem ranzigen Geruch, der demjenigen von Motoröl ähnelt.

**Pilze:** Verdorbene Pilze fühlen sich schwammig und schleimig an. Außerdem riechen sie unangenehm und zeigen dunkelbraune bis schwarze Verfärbungen.

**Schokolade:** Nach einiger Zeit bildet sich auf Schokolade eine weiße Schicht. Bei dieser handelt es sich keinesfalls um Schimmel, sondern um ausgeflockte Kakaobutter. Man kann die Schokolade weiterhin essen, obwohl sie nicht ganz so schön aussieht.

**Soßen:** Werden sie im Kühlschrank gelagert, sind sie eigentlich relativ lang haltbar. Selbstverständlich kommt es immer auf die Zusammensetzung der Soße an. So sind Sojasoße und Ketchup länger haltbar als frische Tomatensoße. Ein unangenehmer Geruch oder Schimmel deutet darauf hin, dass die Soße entsorgt werden sollte.

**Wurst:** Wurst sollte man innerhalb von 3 Tagen aufbrauchen. Eine Ausnahme kann man bei luftgetrockneten Wurstsorten machen, da diese länger haltbar sind. Entdeckt man einen Schimmelfleck, kann man ihn großzügig wegschneiden. Da luftgetrocknete Wurst einen geringen Wasser- und einen hohen Salzgehalt hat, kann sich Schimmel nicht so schnell verbreiten.

### *Was sind die Folgen, wenn man verdorbene Lebensmittel verzehrt?*

Durch den Verzehr verdorbener Lebensmittel kann eine Lebensmittelvergiftung entstehen. Je nach Art der Bakterien und der Menge der verdorbenen Lebensmittel kann eine solche Vergiftung mehr oder weniger unangenehm sein. Typisch sind Symptome wie Durchfall, Übelkeit, Blähungen und Fieber.