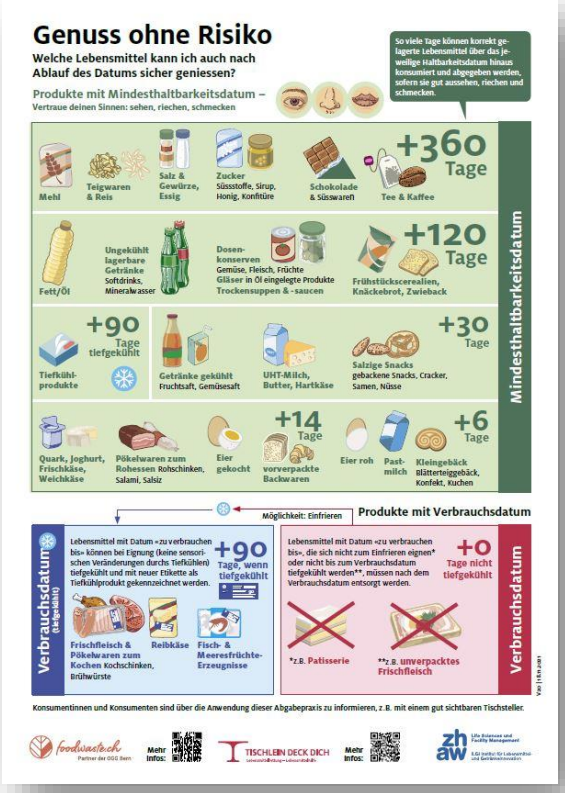
Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention
am Krankenhaus Barmherzige Brüder München – Department der Inneren Medizin I
Leitung: Dipl.oec.troph Monika Bischoff und Dr. med. Gert Bischoff
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de

Newsletter Juni 2023

Haltbarkeit

Die wichtigste Information zur Haltbarkeit verpackter Lebensmittel ist das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD). Bis zu diesem Datum ist das Lebensmittel i.d.R. einwandfrei in Geruch, Geschmack, Nährwert und Farbe. Ist das MHD abgelaufen, kann man das Lebensmittel trotzdem noch essen, wenn es gut riecht, normal aussieht und noch schmeckt. Eine Probe mit allen Sinnen ist übrigens auch vor Ablauf des MHD eine gute Idee. Auf savefood.ch werden die wichtigsten Regeln zur Haltbarkeit und Lagerung verständlich zusammengefasst.



Neben dem MHD gibt es für schnell verderbliche Lebensmitteln wie Hackfleisch auch noch das Verbrauchsdatum. Ist das Verbrauchsdatum abgelaufen, sollte man das Lebensmittel nicht mehr essen. Ansonsten besteht die Gefahr einer Lebensmittelvergiftung. Lebensmittel verändern sich übrigens. So setzt sich bei Milchprodukten zum Beispiel im Laufe der Zeit Molke oben ab, die man aber wieder einrühren kann. Auch das Anlaufen von Schokolade, also der weißliche Belag, ist lediglich eine optische Veränderung durch das Auskristallisieren von Zucker. Die Schokolade kann trotzdem weiter verzehrt werden. Weichkäse mit Edelschimmel kann lange gegessen werden. Je weiter der Käse reift, desto intensiver wird der Geschmack. Ist der Edelschimmel allerdings nicht mehr weiß, sondern grünlich/bläulich, sollten Sie das Lebensmittel entsorgen. Frisches Obst und Gemüse hat kein Haltbarkeitsdatum. Die meisten Sorten freuen sich auf das Gemüsefach im Kühlschrank.

Lediglich Tomaten, Bananen, Mangos, Zitrusfrüchte, Avocados und Auberginen sollten außerhalb gelagert werden. Bei Gemüse und Obst hilft am besten die Sichtprobe. Welkes Gemüse wird durch ein längeres Bad in kaltem Wasser oft wieder frisch und Schrumpeliges lässt sich prima noch zu Suppen, Smoothies oder Dips verarbeiten. Viele Ideen gegen Lebensmittelverschwendung finden Sie bei zugutfuerdietonne.de, rezepte.utopia.de oder smarticular.net. Fertig zubereitetes Essen hält sich zwei bis drei Tage im Kühlschrank. Wer sein Essen nach einer Woche zu Ende essen möchte, sollte es auf jeden Fall einfrieren. Tiefgefrorenes ist sehr viel länger haltbar als es das MHD angibt. Irgendwann gibt es dann jedoch Qualitätseinbußen. Hier gilt ebenfalls die Probe mit den Sinnen als beste Rückversicherung. Konserven, sofern sie nicht der prallen Sonne ausgesetzt sind, halten ebenfalls sehr lange.

FAZIT: Vertrauen Sie auf Ihre Sinne und untersuchen Sie jedes Lebensmittel vor dem Verzehr! …und clever Lagern verlängert die Lebensdauer unserer Lebensmittel!

Ihr ZEP-Team am Krankenhaus Barmherzige Brüder München; Verfasserin: Dipl.oec.troph. Hellen Meyer

Quellen: *www.verbraucherzentrale.de; www.zur-tonne.de; www.utopia.de, www.green-lifestyle-magazin.de/lebensmittel-haltbarkeit*