

NUUUUDELN - zu gut für die Tonne

Corona, Klopapier und kiloweise Nudeln - viele Küchenregale in deutschen Haushalten versorgen uns noch mindestens über Monate mit getrockneten Teigwaren. Mehl, Nudeln oder Reis sind ja auch ideal für den Vorrat und laut Ernährungsreports 2016 ist das Lieblingsessen der Deutschen das Nudelgericht. Doch wie lange halten denn Nudeln und Co? Kann ich die noch nach dem Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums ohne Bedenken essen? Die Antwort ist klar: **JA!** Trockenprodukte sind fast ewig haltbar.

Eine Studie dazu besagt, sogar Nudeln die 10 Jahre über dem MHD sind, können ohne Probleme verzehrt werden. In dieser Studie wurden verschiedene Teigwaren die das MHD schon 10 Jahre überschritten haben, mit neuproduzierten Vergleichsprodukten betrachtet und untersucht. Mikrobiologisch und mikroskopisch untersucht ergaben sich keine gesundheitsschädlichen Veränderungen. Eine sensorische Prüfung der rohen Teigwaren, der Wasseraufnahmefähigkeit bis hin zur Verkostung der gekochten Teigwaren wurde anschließend getestet. Hier zeigten sich kleinste Veränderungen, die jedoch auch auf die Veränderung der Rezeptur oder eine zeitbedingte Veränderung deuten können. Die Schlussfolgerung: Auch Teigwaren die das Mindesthaltbarkeitsdatum schon lange überschritten haben, sind viel zu gut für die Tonne. Unterschiede zu frisch gekauften Teigwaren sind kaum feststellbar. Teigwaren die richtig gelagert werden, trocken und dunkel und deren Verpackung unversehrt ist, können auch nach dem MHD ohne Bedenken verzehrt werden. Allerdings sollte man sich grundsätzlich – auch vor Ablauf des MHD – davon überzeugen, dass sie noch nicht verdorben sind. Bei untypischem Aussehen, Geruch, Geschmack oder Konsistenz sollten das Produkt dann doch besser entsorgt werden. Bitte beachten: 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.



Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein endgültiges Verbrauchsdatum!

Auf verpackten Lebensmitteln gibt es den Zeitpunkt an, bis zu dem dieses Lebensmittel bei richtiger Aufbewahrung seine spezifischen Eigenschaften, beispielsweise Geruch oder Geschmack, behält.

Um Lebensmittelverschwendung zu vermeiden gilt:

- mit Verstand einzukaufen,
- Lebensmittel richtig lagern und
- nicht sofort nach dem Ablauf des MHDs die Lebensmittel zu entsorgen!

TIPP: www.zugutfuerdietonne.de/beste-reste/die-beste-reste-app

Die App gibt Tipps zum Einkauf, zur richtigen Aufbewahrung und Verwertung von Lebensmitteln. Ein umfangreiches Lebensmittellexikon informiert über Lagerung und Haltbarkeit. Und der Einkaufsplaner bringt Übersicht in den Supermarktbesuch und hilft dabei, Mengen richtig einzuschätzen und Zeit im Geschäft zu sparen.

