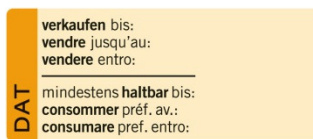


Haltbarkeit von Lebensmitteln

Wie lange ist ein Lebensmittel haltbar? Kein Problem, das steht nämlich auf der Packung. Ja, aber was ist der Unterschied zwischen dem Mindesthaltbarkeitsdatum und dem Verbrauchsdatum? Und wo steht das Datum auf einer Zwiebel?

Das Verfalldatum

Landläufig ist vom „Verfalldatum“ die Rede. Schauen wir eine Lebensmittelpackung aber etwas genauer an, sind darauf jeweils zwei Daten zu sehen:



Das aufgedruckte **Mindesthaltbarkeitsdatum** zeigt, bis zu welchem Datum der Hersteller optimale Qualität garantiert. Produkte, die dieses „Mindestens haltbar bis“-Datum überschreiten, können in der Regel problemlos verzehrt werden, solange sie charakteristisch riechen, schmecken und aussehen – hier gilt es, den eigenen Sinnen zu vertrauen.



Leicht verderbliche Lebensmittel, die gekühlt aufbewahrt werden müssen, tragen ein **Verbrauchsdatum**: „verbrauchen bis“. Diese Produkte sollten nach Überschreiten des Verbrauchsdatums aus Sicherheitsgründen nicht mehr konsumiert werden.

Warum verderben Lebensmittel? – Oder eben nicht

Dass Lebensmittel verderben, ist im Wesentlichen das Werk von Bakterien, Hefe und/oder Pilzen. Sie machen sich über Lebensmittel her und bewirken chemische Veränderungen. Das ist nicht immer negativ, sondern wird in der Lebensmittelherstellung oft gezielt eingesetzt:

- Milchsäurebakterien für die Joghurtherstellung
- Zucker im Traubensaft vergärt durch Hefe zu Alkohol
- Pilze produzieren Edelschimmel auf oder in speziellen Käsesorten

Um unerwünschte Veränderungen zu verhindern oder zumindest zu reduzieren, können wir den verantwortlichen Mikroorganismen das Leben schwer machen:

- Durch Kühlen oder Tiefkühlen sind Mikroorganismen weniger aktiv und vermehren sich weniger.
- Hitze tötet Mikroorganismen ab. Wir kennen dieses Prinzip bei Konservendosen, Konfitüren in Gläsern, pasteurisierter oder uperisierter Milch.
- In trockenem Milieu entwickeln sich Mikroorganismen deutlich weniger stark als bei Feuchtigkeit. Deshalb ist es so wichtig, Lebensmittel wie getrocknete Kräuter, Mehl, Reis, Hirse oder Gerste auch wirklich trocken zu lagern.
- Säure – beispielsweise in Form von Salz oder Essig – ist bei Mikroorganismen sehr unbeliebt. Das haben schon unsere Vorfahren entdeckt: Pökelfleisch, Graved Lachs oder eingelegter Hering sind nur einige Beispiele. Aber auch Gemüse in Salatsauce (Öl und Essig) hält sich deutlich länger als ohne diese Marinade.

Lebensmittellagerung zu Hause

Es genügt einige wenige Punkte konsequent zu beachten:

- Trockene und saubere Behälter, so denke ich, sind eine Selbstverständlichkeit.
- Was im Supermarkt gekühlt angeboten wird, muss auch zu Hause im Kühlschrank gelagert werden.
- Die Angaben betreffend Haltbarkeits- oder Verbrauchsdatum beziehen sich auf verschlossene Verpackungen, welche auch entsprechend richtig gelagert sind.

Web Tipp und Quellenangabe

In diesem Zusammenhang habe ich zwei übersichtliche und leicht verständliche Broschüren entdeckt: Die Hygiene-Broschüre „E suuberi Sache“ finden Sie auf www.coop.ch.

Der kursiv geschriebene Text oben, stammt aus der Broschüre Einkaufsführer "Clever einkaufen – Gesund essen".

Sie können beide Broschüren kostenlos bestellen oder als PDF downloaden. Direktlink:

http://www.coop.ch/pb/site/common/node/7081/Lde/index.html?wt.mc_id=cpnt174&mtype=nl