

Kann ich das noch essen?

Sicherheit per Auge-Nase-Zunge-Test

Selbst nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) sind die meisten Lebensmittel noch genießbar – anders als beim Verbrauchsdatum von Geflügelfleisch und anderen besonders sensiblen Lebensmitteln. Wer Produkte nach Ablauf des MHD einfach – vielleicht sogar noch ungeöffnet – in den Müll wirft, vergeudet meist Essbares und Geld. Es lohnt sich daher, die Produkte sorgfältig zu prüfen.

Die Haltbarkeit reduziert sich, wenn ein Produkt bzw. eine Packung bereits geöffnet ist oder nicht optimal gelagert wird. Daher sollte man seine Vorräte auch schon vor dem Ablauf des MHD regelmäßig kontrollieren, um sie rechtzeitig aufbrauchen zu können.

Wie aber kann man testen, ob Lebensmittel noch genießbar sind?
Am besten mit den eigenen Sinnen beim **Auge-Nase-Zunge-Check!**

Auge Erst sollte man sich sein Essen gut ansehen: Sieht das Lebensmittel anders aus als gewohnt? Hat sich etwa Schimmel gebildet? Geschimmelter direkt entsorgen!

Nase Wenn optisch alles okay ist, kommt der Geruchstest: Riecht das Öl oder die Butter ranzig, die Milch sauer, der Fruchtsaft muffig oder vergoren, die Lieblingswurst nicht wie gewohnt? Dann landet auch das sofort im Müll.

Zunge Wer sich danach noch nicht sicher ist, sollte vorsichtig kosten. Christine Langer von der Fachgesellschaft für Ernährungstherapie und Prävention weiß: „Selbst wenn ein Lebensmittel doch verdorben ist, gefährdet ein kleiner Happen noch nicht die Gesundheit.“ Schmeckt das Produkt normal, kann man es unbedenklich genießen.

Das gehört definitiv in die Tonne:

Frischfleisch und -fisch nach dem Verbrauchsdatum; alle Produkte mit ungewolltem Schimmel wie geschimmelte Milchprodukte, Früchte, Nüsse, Toast (Schimmel nicht wegschneiden, die Sporen sind in der kompletten Packung); schmierige Wurst, farbloses Grillfleisch, versauerte Suppe, saure Milch, bittere H-Milch, von Vorratsschädlingen befallene Trockenprodukte wie Müsli oder Mehl

Hinweise zu einzelnen Lebensmittelgruppen:

Reis, Nudeln, Getreide & Hülsenfrüchte	sind noch Monate nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum genießbar, wenn sie gut verpackt vor Schädlingen geschützt werden.
Obst & Gemüse	überreife und unansehnliche Früchte im Joghurt, Müsli, Milchshake oder zu Mus verarbeiten. Gemüse putzen, zerkleinern und roh oder vorgekocht einfrieren. Faule Stellen großzügig abschneiden. Schimmeliges nicht abschneiden, das gehört in den Müll.
Honig & Schokolade	sind gut verpackt und kühl gelagert sehr lange haltbar, auch nach dem MHD.
Quark, Joghurt & Senf	abgesetztes Wasser einfach wieder einrühren. Milchprodukte sind meist noch einige Tage nach dem MHD gut und lecker, Senf noch viel länger.
Milch	meist bis nach dem MHD genießbar, vor allem wenn noch ungeöffnet. Dann nach dem Öffnen schnell aufbrauchen.
Eier	unbedingt im Kühlschrank aufbewahren. Ist ihr MHD abgelaufen, sollte man sie nur noch gekocht zu sich nehmen.
Sahne	saure Sahne (ohne Schimmel!) kann man noch zum Kochen benutzen.
Käse	Geschwitzter Käse ok (fettige oder salzige Schwitze). Bei Schimmel oder untypischem Geruch direkt entsorgen, nicht abschneiden! Edelschimmel von Camembert etc. darf sich weiter ausbreiten.
Fleisch	besonders auf Hygiene achten! Rindfleisch bei 0--4 C° drei bis vier Tage, Kalb- und Schweinefleisch maximal drei Tage haltbar. Bei Hack- und Geflügelfleisch Verbrauchsdatum unbedingt einhalten, zur Not vor dessen Ablauf anbraten und einfrieren. Schmieriges Fleisch entsorgen!
Wurst & Schinken	übrigen Aufschnitt vom Tisch getrennt aufbewahren und zuerst verbrauchen, z.B. beim Kochen, falls leicht geschwitzt oder trocken. Schmierige oder geruchlich veränderte Scheiben entsorgen!
Brot & Backwaren	Geschimmelte Stellen nicht abschneiden, sondern komplett wegwerfen, auch bei geschnittenen Backwaren wie Toast.

Immer auf Farbe, Geruch und Konsistenz achten!