

15. April 2020

RADIOBEITRAG als Text

Mindesthaltbarkeit von Lebensmitteln: Noch genießbar oder schon ab in die Tonne?

Anmoderation:

Viele Lebensmittel sind auch noch genießbar, nachdem das Mindesthaltbarkeitsdatums abgelaufen ist. Herausfinden lässt sich das ganz einfach durch Sehen, Riechen und Probieren. Worauf man achten muss, darüber hat sich Kristin Sporbeck informiert.

Länge: 1.59 Minuten

Text: Bei Lebensmitteln unterscheidet man das Mindesthaltbarkeitsdatum vom Verbrauchsdatum. Den Unterschied erklärt Semra Köksal, Ernährungsberaterin bei der AOK.

Semra Köksal:

Das Mindesthaltbarkeitsdatum legt der Hersteller fest. Damit wird angegeben, bis wann das Lebensmittel seine Eigenschaften wie Geruch, Geschmack und Nährwert behält – vorausgesetzt, es ist ungeöffnet und wird richtig gelagert. Oft sind diese Lebensmittel noch genießbar, auch wenn das Datum abgelaufen ist.

Text: Beträgt die Haltbarkeit weniger als drei Monate, müssen Tag und Monat auf der Packung stehen, bei einer Haltbarkeit von drei bis 18 Monaten reichen Monat und Jahr. Und wenn die Haltbarkeit länger als 18 Monate ist, reicht die Angabe des Jahres. Bei bestimmten

Lebensmitteln wie Kaugummi oder Zucker ist gar kein Datum nötig.
Auf das Verbrauchsdatum sollte man genauer achten.

Semra Köksal:

Bei dem Verbrauchsdatum steht auf der Packung: „zu verbrauchen bis...“. Damit werden leicht verderbliche Lebensmittel gekennzeichnet – zum Beispiel Hackfleisch, frischer Fisch oder auch vorgeschnittene Salate. Nach Ablauf des Verbrauchsdatums sollte man die Ware nicht mehr essen, da sie verdorben sein könnte, ohne dass man es sieht oder schmeckt. Und das kann eine Gesundheitsgefahr sein.

Text: Aber worauf kann man achten, um möglichst sicher zu stellen, dass man keine schlechten Nahrungsmittel isst und noch gute wegwirft?
Tipps hat Expertin Köksal:

Semra Köksal:

Auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums kann man Wurst, Käse, Feinkost- oder Fischereierzeugnisse essen, sollte sie aber zur Sicherheit innerhalb weniger Tage aufbrauchen. Milcherzeugnisse dagegen wie Joghurt, Quark oder Kefir kann man auch noch länger essen, solange auf der Oberfläche kein Schimmel erkennbar ist. Das kann man einfach selbst bestimmen, indem man checkt, ob der Joghurt noch gut aussieht, riecht und schmeckt.