

Schmeckt das noch?

Vorratshaltung / Wer mit Lebensmitteln umsichtig umzugehen weiss, schont Ressourcen.

GRÄNICHEN Sie stehen vor dem Kühlschrank und überlegen sich, auf welches Jogurt Sie Lust haben. Wäre da nicht dieser kleine Aufdruck auf dem Jogurtdeckel mit dem gestrigen Datum, der Sie aus den Gedanken über Lust und Unlust reisst. «Abgelaufen!?!». Was jetzt?

Vielleicht versichern Sie sich, ob der Deckel keine Wölbung aufweist, öffnen das Jogurt, inspizieren es und riechen daran. Fällt der Sinnestest positiv aus, kosten Sie es. Fällt der Test negativ aus, wird das Jogurt entsorgt, denn Lebensmittelsicherheit geht vor. Oder Sie beschliessen, aufgrund der Datierung das Jogurt ungeöffnet in den Abfall zu geben und entsorgen damit Arbeit, Treibstoff, Energie für Rohstoffe und Lagerung ungenutzt.

Vorsicht nötig

Auf allen Nahrungsmitteln, die schnell verderblich sind und gekühlt werden müssen, findet sich der Aufdruck «zu verbrauchen bis» mit anschliessendem Datum. Die Produzenten sind durch die Verordnung über die Kennzeichnung und Anpreisung von Lebensmitteln (LKV) dazu verpflichtet, dieses Datum zu deklarieren. Das bedeutet, dass die Nahrungsmittel nach Ablauf dieses Datums nicht mehr als solches an die Konsumenten abgegeben werden dürfen.

Das heisst aber nicht, dass die Nahrungsmittel nach Ablauf der Datierung nicht mehr geniessbar sind. Denn jeder Produzent garantiert bis zum Ablauf des Datums für einwandfreie Qualität. Beim Datieren wird ein Datum zwischen Optimum an Verkaufsdauer und Minimum an Risiko gewählt. Da es schnell verderbliche Produkte sind, ist die nötige Vorsicht geboten.

Kinder, Kranke und Schwangere sollten abgelaufene Lebensmittel nicht konsumieren. Wer sich guter Gesundheit erfreut, kann Produkte ruhig noch einige Zeit nach Ablauf des



Häufig ist das Produkt auch noch einwandfrei, wenn das Verbrauchsdatum überschritten ist. (Bild: mih)

Verbrauchsdatums mit gutem Gewissen konsumieren, sofern sie korrekt gelagert wurden und einwandfrei sind.

Ergänzend zur Datierung sind auf den Produkten hilfreiche Hinweise zur Aufbewahrung zu finden. Die Datierung gilt für verschlossene Produkte. Nach dem Öffnen verderben Produkte schneller.

«Mindestens haltbar bis...» steht auf allen übrigen Lebensmitteln. Es bedeutet, dass unter angemessenen Aufbewahrungsbedingungen das Produkt bis zu diesem Zeitpunkt seine spezifischen Eigenschaften behält. Wenn sich die Eigenschaften verändern, heisst es noch nicht zwingend, dass das Lebensmittel nicht mehr gegessen werden kann. Ein Beispiel dazu ist die Erdbeerkonfitüre, die mit der Zeit ihr schönes Rot durch Oxidation gegen ein Rotbraun

eintauscht und trotzdem noch geniessbar ist. Die Angabe des Mindesthaltbarkeitsdatums ist auf einigen Produkten nicht erforderlich. Beispielsweise auf frischem Obst, Wein, Zucker oder Essig (vollständige Aufzählung www.admin.ch, LKV Art. 13).

Produktgerecht lagern

Im Privathaushalt ist es sinnvoll so zu wirtschaften, dass Lebensmittel zur rechten Zeit gegessen werden. Vor dem Einkaufen soll überlegt werden, ob zuerst Produkte aus dem Vorrat gebraucht werden können. Wird eine Einkaufsliste mit Mengenangaben geschrieben, geht der Einkauf leichter und Aktionen wie 3 für 2, nur solange Vorrat oder Degustationen sind weniger verlockend. Die Feiertage nahen und somit auch die vielen Vergünstigungen und die Tendenz, zu viel einzukaufen.

Die Voraussetzung für gut haltbare Nahrungsmittel ist eine ununterbrochene Kühlkette. Steht eine Einkaufstour an, ist es sinnvoll, den Lebensmitteleinkauf zuletzt zu tätigen und diesen so zu organisieren, dass gekühlte Lebensmittel am Schluss in den Einkaufskorb gelegt werden. Für Tiefkühlprodukte kann eine Kühltasche verwendet werden. Zuhause angekommen, gibt es für jedes Produkt den geeigneten Aufbewahrungsort. Zuerst werden die heiklen Produkte in den Tiefkühl- und den Kühlschrank geräumt.

Generell macht es Sinn, ältere Nahrungsmittel beim Einräumen vor die frisch gekauften zu stellen. Im Kühlschrank hat alles seinen Platz. Die Temperaturen innerhalb des Kühlschranks variieren, so dass die ideale Platzierung der Produkte wesentlich zu deren Lebensdauer beiträgt.

Oft ist der Platz im Kühlschrank knapp. Wurzel-, Kohl- oder Gemüse oder Äpfel können im Winter auf dem Balkon gelagert werden. Damit die Lagertemperatur nicht unter 6 bis 8°C fällt, eignet sich die Lagerung in einer Styroporbox (mit seitlichen Lüftungsschlitzen). Wird das Wetter kälter, kann die Box zugedeckt oder an einen frostsicheren Ort gestellt werden. Äpfel und Gemüse in separater Box lagern.

Nicht heikle Lebensmittel können gut verschlossen bei Raumtemperatur aufbewahrt werden. Geöffnetes Mehl, Zucker, Mais, Griess, Linsen am besten in Vorratsdosen füllen und mit einer Etikette das Datum «mindestens haltbar bis» beschriften oder samt Verpackung in die Dose stellen. Oder geöffnete Verpackungen mit Klebstreifen luftdicht verschliessen.

Kreativ verarbeiten

Wird klar, dass Produkte nicht rechtzeitig gegessen werden, können sie, in geeigneten Verpackungen, tiefgekühlt werden so zum Beispiel Gemüse, Beeren, Butter, Käse, Fleisch, Teig, zubereitete Gerichte, Gebäcke. Doch auch gefroren können überlagerte Produkte verderben. Der regelmässige Blick auf das Tiefkühler-Protokoll hilft, Lebensmittel frühzeitig gekonnt in ein Menu einzubinden.

Die Verarbeitung ist eine weitere Möglichkeit, die Haltbarkeit zu verlängern. Aus Gemüse entstehen Suppen, die sofort ausgekühlt bis zwei Tage aufbewahrt werden können. Aus Früchten, deren Verzehr sich aufdrängt, entsteht Konfitüre für den zeitnahen Gebrauch, Kompott, Cremes, Aufläufe oder Kuchen. Milch oder Rahm für Gebäcke und Gratins verwenden.

Hintergrundwissen vermittelt Sicherheit im Umgang mit der Nahrungsmittelsicherheit und fördert somit genussvolles Essen.

Manuela Isenschmid-Huber,
Hauswirtschaft LZ Liebegg,
Gränichen AG

BAUERNKÜCHE

Spiessli

Für 4 Personen

200 g Magerquark
1 EL Honig
1 TL Senf
1 TL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer aus der Mühle
50 g Rosinen

Spiessli:

4 fest kochende Kartoffeln
4 mittelgrosse Äpfel
Bratbutter oder Bratcreme
glattblättrige Petersilie zum Garnieren

1. Quark, Honig, Senf und Petersilie verrühren, würzen. 30 g Rosinen darunter rühren. In Schälchen anrichten, mit restlichen Rosinen garnieren.

2. Für die Spiessli Kartoffeln waschen, in dicke Ecken schneiden. In Salzwasser knapp gar kochen. Abtropfen lassen, mit Haushaltspapier trockentupfen.

3. Äpfel halbieren, entkernen und die Hälften in je 3 Schnitze schneiden. In Wasser mit wenig Zucker knapp gar kochen. Abtropfen lassen, mit Haushaltspapier trockentupfen.

4. Kartoffeln und Äpfel abwechselungsweise an die Spiessli stecken. In Bratbutter beidseitig braten.

5. Spiessli auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren. Den Rosinenquark dazu servieren.

www.swissmilk.ch

