

Fall für die Tonne:

Geöffnete Lebensmittel erst prüfen und nicht sofort wegwerfen

Angebrochene Grillsaucen, nicht aufgebrauchter Joghurt, geöffnete Fruchtsäfte oder Eier, die schon lange im Kühlschrank liegen: In jedem Haushalt finden sich manchmal Lebensmittel in geöffneten Verpackungen oder mit überschrittenem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD). Viele Verbraucher sind dann unsicher, ob die Produkte noch genießbar sind, und werfen sie lieber weg. „Was verdorben ist, kann die Gesundheit gefährden und gehört nicht auf den Teller. Aber allzu oft landet Essen im Müll, das noch problemlos verzehrt werden könnte“, sagt Diana Meschke, Leiterin der Beratungsstelle Köln der Verbraucherzentrale NRW. Deshalb ihr Rat: „Mit den eigenen Sinnen – sehen, riechen, schmecken – lässt sich gut überprüfen, ob Lebensmittel noch verwendbar sind.“ Das EU- und landesgeförderte Projekt MehrWertKonsum der Verbraucherzentrale NRW hat aus Anlass der Aktionswoche „Deutschland rettet Lebensmittel“ einige Tipps gegen Lebensmittelverschwendung zusammengestellt:

- **Ketchup, Mayonnaise, Grillsauce.** Industriell hergestelltes Tomatenketchup sowie fertige Mayonnaise und Saucen enthalten häufig konservierende Stoffe wie Essig, Zucker und Salz, die die Produkte haltbar machen. Werden angebrochene Flaschen und Tuben gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt, können sie drei bis sechs Monaten verwendbar sein. Sind Konsistenz, Geschmack und Geruch des Produkts normal, ist es in der Regel noch genießbar.
- **Fruchtsäfte.** „Nach dem Öffnen innerhalb von zwei bis drei Tagen verbrauchen“ – dieser Hinweis findet sich häufig auf Saftverpackungen, beispielsweise Apfel- oder Orangensaft. Doch wird der Saft nach dem Einschenken ins Glas sofort wieder verschlossen und kühl gestellt, kann er bis zu 14 Tage trinkbar sein. Auf Verderb weist oft ein vergorener Geruch hin. In Glasflaschen lässt sich Schimmelbildung oder trüber Bodensatz in klarem Apfel- und Traubensaft mit bloßem Auge erkennen. Tetrapacks sollten im Zweifel aufgeschnitten werden, um zu prüfen, ob sich auf der Flüssigkeit Schimmel angesiedelt hat.
- **Eier.** Eier, die kurz das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten haben (sie sind dann vier Wochen alt), kann man noch zum Backen und Kochen verwenden oder gart sie als Rühr-

Frankenwerft 35

50667 Köln

Tel.: (0221) 846 188-88

Fax: (0221) 846 188-33

koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw

und Spiegeleier gut durch. Hart gekocht halten sich Eier ebenfalls ein bis zwei Wochen über das MHD. Wichtig: Für Frischei-Speisen wie Tiramisu, Zabaione oder Mayonnaise sollten nur Eier verwendet werden, die nicht älter als zehn Tage sind.

Weiß man nicht, wie alt die Eier im Kühlschrank sind, hilft der Wasserglas-Test: Frische Eier bleiben unten im Wasser liegen; Eier, die vier Wochen oder älter sind, schwimmen im Glas, ohne Kontakt zum Boden.

- **Milch.** Beult sich die Milchtüte aus und fließt der Inhalt geronnen ins Glas, ist die frische Milch sauer geworden. Bei H-Milch ist jedoch schwerer zu erkennen, ob sie verdorben ist. Weil die Milchsäurebakterien im Herstellungsprozess abgetötet wurden, wird sie nicht dick und sauer, nimmt allerdings einen bitteren Geschmack und eine schleimige Konsistenz an. Einmal geöffnet, sollte H-Milch ebenso wie frische Milch innerhalb von drei bis vier Tagen aufgebraucht werden.
- **Essig und Öl.** Branntweinessig hält sich aufgrund des hohen Säuregehalts auch geöffnet mehrere Monate lang. Die Flaschen sollten gut verschlossen und dunkel gelagert werden. Vorsicht ist geboten, wenn die Würzflüssigkeit modrig riecht, faulig schmeckt oder an der Oberfläche eine pelzige Schicht aufweist. Dann den Essig wegschütten und auch nicht mehr zum Putzen verwenden. Fruchtesig und Balsamico sind wegen des höheren Zuckergehalts weniger lang haltbar. Beim Öl wiederum hängt die Dauer der Verwendbarkeit davon ab, ob es raffiniert oder kaltgepresst ist. Faustregel: Raffinierte Speiseöle wie Sonnenblumen- und Rapsöl halten länger als kaltgepresste wie Oliven- und Kernöl. Beide Ölsorten sollten dunkel aufbewahrt und nicht mehr verwendet werden, wenn sie trüb sind und muffig riechen. Wenn kaltgepresste Öle bei Kühlschranktemperaturen ausflocken, ist dies jedoch kein Problem: Die Flocken verschwinden bei Zimmertemperatur wieder.
- **Auf Hygiene achten.** Wie lang angebrochene Lebensmittel essbar sind, hängt wesentlich von der Hygiene und richtigen Aufbewahrung ab. So ist es beispielsweise nicht ratsam, Milch und Saft direkt aus der Flasche oder Packung zu trinken und benutztes Besteck in Marmelade und Frischkäse zu tunken. Denn auf diese Weise werden Keime übertragen, die den Verderb beschleunigen. Kühlpflichtige Lebensmittel werden schneller schlecht, wenn sie längere Zeit in der Wärme auf dem Esstisch stehen. Besser wird

Frankenwerft 35

50667 Köln

Tel.: (0221) 846 188-88

Fax: (0221) 846 188-33

koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw

nur eine passende Portion aufgetischt und der Rest bleibt im Kühlschrank. Dieser sollte mindestens alle zwei Monate mit Wasser und Spülmittel ausgewaschen werden.

Am Donnerstag, 24. September 2020, von 17 bis 17.45 Uhr lädt die Verbraucherzentrale im Rahmen des Projekts MehrWertKonsum zu einem öffentlichen und kostenlosen Online-Forum „Teller statt Tonne – Lebensmittelabfälle vermeiden!“ ein. Infos und Anmeldung unter www.mehrwert.nrw/forum-lebensmittel.

Generelle Hinweise rund um Kauf und Verbrauch von Lebensmitteln gibt die Verbraucherzentrale NRW im Internet unter www.verbraucherzentrale.nrw/wissen/lebensmittel.

Stand der Information: 22. September 2020

tipp tipp tipp tipp tipp

Frankenwerft 35

50667 Köln

Tel.: (0221) 846 188-88

Fax: (0221) 846 188-33

koeln.quartier@verbraucherzentrale.nrw

www.verbraucherzentrale.nrw