

Lebensmittelverderb erkennen: Aufessen oder wegwerfen?

Viele Lebensmittel sind nach Ablauf der Mindesthaltbarkeit noch einwandfrei und genießbar. Ist jedoch das Verbrauchsdatum überschritten, sollte das Produkt nicht mehr verzehrt werden! **Weitere Informationen dazu siehe unten!**

Darf ich den angeschimmelten Käse noch essen? Soll ich den abgelaufenen Jogurt wegwerfen? Und was mache ich mit der angebrochenen Mischsalatpackung von vorgestern? Solche und ähnliche Fragen stellen sich tagtäglich viele Verbraucher. Bei Einigen ist die Verunsicherung groß, bei Anderen herrscht eher Gleichgültigkeit in Bezug auf den Umgang mit (vermeintlich) verdorbenen Lebensmitteln.

Den eigenen Sinnen vertrauen?

Doch wann gehört ein Lebensmittel auf jeden Fall in den Mülleimer? Erste Hinweise bei der Beantwortung dieser Frage geben das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) oder das Verbrauchsdatum auf einer Lebensmittelverpackung.

Ist das Verbrauchsdatum eines leicht verderblichen Lebensmittels wie Geflügel oder Hackfleisch abgelaufen, gehört das Lebensmittel auf jeden Fall in den Müll. Diese Lebensmittel können mit krankheitserregenden Mikroorganismen kontaminiert sein, die sich schnell bei unsachgemäßer und zu langer Lagerung vermehren. Sie bilden Giftstoffe, die teilweise nicht mit den menschlichen Sinnen wahrnehmbar sind.

Hingegen sind viele Lebensmittel mit abgelaufenem MHD oft noch genießbar. Sie einfach so in den Müll zu werfen wäre reinste Verschwendung.

Bei Milch und Milchprodukten hilft eine Überprüfung mit den eigenen Sinnesorganen weiter:

Hat sich die Form der Verpackung verändert? Weist das Lebensmittel unnatürliche Verfärbungen auf, schmeckt oder riecht es unangenehm?

Bei gekühlten Fertigprodukten, wie z. B. Teigwaren, Frikadellen oder Würstchen, helfen die Sinnesorgane nicht sicher weiter. Krankmachende Keime können so nicht erkannt werden. Solche Lebensmittel sollten nicht lange über das MHD hinaus verwendet werden. Im Zweifelsfall entsorgen!

Manchmal ist es schwierig, ein verdorbenes Lebensmittel auszumachen. Ein gutes Beispiel dafür ist der Edelschimmelkäse, bei dem die Unterscheidung zwischen dem essbaren Edelschimmelbesatz und dem Befall mit gesundheitsschädlichem Fremdschimmel oft schwer fällt.

Frühzeitigen Verderb vermeiden

Einen frühzeitigen Verderb und unnötigen Lebensmittelmüll kann man durch einfache Maßnahmen vermeiden. Man kann schon beim Einkauf auf die Frische von Lebensmitteln achten, Lebensmittel sachgerecht lagern, Vorräte regelmäßig kontrollieren und eine ausreichende Küchen- und Personenhygiene einhalten.

Was tun mit verschimmelten Lebensmitteln?

Schimmel auf Nüssen und Samen



Bei Nüssen geht die Gefahr oft von angeschimmelten Einzelnüssen aus, die deshalb unbedingt aussortiert werden müssen.

Verschimmelte oder ranzige Nüsse unbedingt wegwerfen! Auch Nüsse mit abgelaufenem Haltbarkeitsdatum und die schlecht schmecken sollten nicht mehr gegessen werden. Sind einzelne geschälte Nüsse in einer Verpackung verschimmelt, soll die ganze Packung weggeworfen werden.

Nüsse richtig lagern

Ganz und ungeschält halten Nüsse monatelang, wenn sie trocken, luftig und möglichst kühl in der Vorratskammer oder im Speiseschrank gelagert werden. Sie sollten jedoch bevorzugt noch im Jahr ihrer Ernte gegessen werden. Geschälte und geriebene Nüsse müssen rasch verbraucht werden. Sie werden schneller ranzig oder schimmeln. Den Inhalt geöffneter Packungen sollte möglichst schnell verbraucht und die Packung bis dahin gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Angeschimmeltes Fruchtgemüse z.B. Tomaten



Fruchtgemüse wie Tomaten, Paprika, Auberginen, Gurken oder Zucchini haben einen hohen Wassergehalt, weshalb sich Schimmelpilze bei falscher Lagerung schnell vermehren können.

Befindet sich sichtbarer Schimmelpilz auf einem Fruchtgemüse, soll die betroffene Frucht sofort entsorgt werden. Das Fadengeflecht des Schimmelpilzes hat sich dann schon in der gesamten Frucht ausgebreitet.

Bei noch verpackten Fruchtgemüsen soll bei sichtbarer Schimmelpilzbildung die gesamte Packung entsorgt werden.

Fruchtgemüse richtig lagern

Fruchtgemüse wie Tomaten, Auberginen, Paprika, Gurken, Zucchini, Melonen oder Okra halten sich wenige Tage unverpackt im Kühlschrank oder in einer kühlen Speisekammer. Sie sollten allerdings nicht unter acht bis zehn Grad Celsius aufbewahrt werden.

Angeschimmeltes Wurzelgemüse z.B. Möhren



Auf Wurzelgemüse wie Möhren, Pastinaken, Wurzelpetersilie oder Schwarzwurzel können sich verschiedene Schimmelpilzarten am Laubansatz oder auf der Wurzel vermehren. Bei Schimmelbefall sollten die betroffenen Wurzeln – im Zweifelsfall auch die ganze Packung – wegwerfen werden. Bei Möhren erkennt man Schimmelbefall anhand dunkel bis schwarzer Verfärbungen oder einem hellen Pilzrasen auf der Oberfläche.

Wurzelgemüse richtig lagern

Bei Buntmöhren das Laub entfernen. Verpacktes Wurzelgemüse aus der Plastikverpackung nehmen. Wurzelgemüse lagert man am besten im Gemüsefach des Kühlschranks

(in Zeitungspapier eingeschlagen) oder in einem kühlen, feuchten Keller (mit Sand bedeckt), getrennt von nachreifenden Früchten wie Äpfel oder Birnen. Es sollte sich kein Wasser unter dem Wurzelgemüse absetzen.

Schimmel auf Konfitüre, Marmelade, Gelee, Fruchtaufstrich



Konfitüren, Marmeladen, Gelees und Fruchtaufstriche mit Schimmelbefall sollen unabhängig vom Zuckergehalt vollständig weggeworfen werden.

Nicht mehr gültig ist die ältere Empfehlung, dass man bei Marmeladen mit hohem Zuckeranteil über 50% den Schimmel großzügig entfernen und den Rest verzehren kann.

Konfitüre, Marmelade, Gelee, Fruchtaufstriche richtig lagern

Immer sauberes Besteck zur Entnahme des Produkts aus der Verpackung verwenden. Geöffnete Verpackungen luftdicht verschließen und diese stets im Kühlschrank lagern.

Angeschimmelte Zitrusfrüchte



Zitrusfrüchte wie Zitronen, Mandarinen oder Orangen schimmeln schnell, wenn sie in einer warm-feuchten Umgebung lagern und eng beieinander liegen. Wenn sich bereits an nur einer Zitrusfrucht Schimmel bildet, sind auch die anderen Früchte schnell befallen.

Früchte mit einer Faulstelle soll man auf jeden Fall wegwerfen.

Zitrusfrüchte richtig lagern

Zitrusfrüchte unverpackt bei Raumtemperatur an einem trockenen, luftigen, dunklen Ort lagern. Stapeln der Zitrusfrüchte vermeiden und täglich wenden, da sich der Schimmel meist unten auf der Druckstelle der Früchte bildet. Nachreifende Früchte wie Äpfel, Bananen oder Tomaten sollten nicht neben Zitrusfrüchten liegen, da das Reifehormon Ethylen Zitrusfrüchte schnell verderben lässt.

Angeschimmelte Beeren (z.B. Erdbeeren)



Sobald eine Beere schimmelt verteilt sich der Schimmel schnell auf alle nebenliegenden Beeren. Beeren haben einen hohen Wassergehalt, weshalb sich Schimmelpilze bei falscher Lagerung schnell vermehren können. Befindet sich sichtbarer Schimmelpilz auf Beeren soll die betroffene Frucht sofort entsorgt werden. Das Fadengeflecht des Schimmelpilzes hat sich dann schon in der gesamten Frucht ausgebreitet. Bei Beeren in einem Schälchen soll bei sichtbarer

Schimmelpilzbildung die gesamte Packung entsorgt werden.

Beeren richtig lagern

Man soll beim Kauf darauf achten, dass die Beeren in der Verpackung unbeschädigt, schimmelfrei und prall sind. Nach dem Kauf die Beeren sofort aus der Verpackung nehmen, waschen, trocknen, in eine Schüssel geben und beschädigte Beeren entfernen.

Schimmel auf Joghurt, Quark oder Frischkäse



Wenn wasserreiche Milchprodukte wie Joghurt, Quark oder Frischkäse Schimmelbefall aufweisen, soll das gesamte Erzeugnis einer Verpackung weggeworfen werden. Je mehr Wasser ein Lebensmittel enthält, desto schneller breiten sich Schimmelpilze darin aus. Riecht das Milcherzeugnis unnatürlich oder schmeckt es bitter, ist das ein Hinweis auf einen Verderb.

Milchprodukte richtig lagern

Milchprodukte sind immer im Kühlschrank zu lagern. Angebrochene Verpackungen gut verschließen. Diese Verpackungen stets im Kühlschrank lagern und diese Produkte innerhalb weniger Tage verbrauchen. Zur Entnahme des Milcherzeugnisses aus der Verpackung immer saubere Löffel benutzen. Gesäuberte Milcherzeugnisse müssen nicht verdorben sein, wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten wurde. Die Milchsäure und natürliche antibakterielle Stoffe ermöglichen häufig eine längere Haltbarkeit. verdorbener Joghurt gärt oder schimmelt. Den Joghurt einfach vor dem Verzehr auf Geruch, Geschmack und Schimmel prüfen.

Käse: Edelschimmel und unerwünschter Schimmel



Weich- und Hartkäse mit unerwünschtem Schimmelbefall soll man der Gesundheit zuliebe entsorgen. Einige Käsesorten wie Gorgonzola, Roquefort, Brie oder Camembert enthalten genießbare Edelschimmelpilzkulturen. Kann man nicht genau erkennen, ob sich beim Käse nur der Edelschimmel ausgebreitet hat oder ob sich um einen unerwünschten Schimmel handelt, sollte man lieber auf den Genuss verzichten und den Käse entsorgen.

Käse richtig lagern

Den Weichkäse mit Edelschimmel immer getrennt von anderen Käsesorten lagern. Frisch geriebener Käse muss sofort verbraucht werden, er beginnt innerhalb von wenigen Tagen zu schimmeln. Verpackter und portionierter Käse ist ausgereift und kann entsprechend dem Mindesthaltbarkeitsdatum im Kühlschrank auf Vorrat gelagert werden. Schnitt- und Hartkäse halten sich am besten am Stück. Im Kühlschrank können sie gut verpackt oder unverpackt unter der Käseglocke acht bis zehn Tage aufgehoben werden. Hartkäse verträgt Temperaturen bis null Grad Celsius. Allerdings hemmen Temperaturen unter sechs Grad Celsius die Aromabildung.

Angeschimmeltertes Brot



Angeschimmeltertes Brot sollte komplett weggeworfen werden. Sobald Schimmelrasen (die Fruchtkörper des Schimmelpilzes) auf der Brotoberfläche zu erkennen ist, ist davon auszugehen, dass bereits das ganze Brot vom Schimmelpilz (dem für das menschliche Auge unsichtbaren Schimmelpilzmycel) besiedelt ist.

Brot richtig lagern

Besonders anfällig für Schimmelbildung ist angeschnittenes Brot. Generell lagern am besten Brot und Brötchen bei Zimmertemperatur. Wenn das Brot knusprig bleiben soll, muss es "atmen" können. Dazu eignen sich am besten Netze oder Papier wie die "Bäckertüte". Unverpacktes Brot lagert auch in Kunststoffbeuteln oder gut schließenden Steingut- und Keramiktöpfen gut. Verpacktes Brot hält sich am besten in der Originalverpackung.

Nur im Sommer bei hohen Temperaturen mit hoher Luftfeuchtigkeit ist eine Lagerung im Kühlschrank zu empfehlen, um der Schimmelbildung vorzubeugen. Eingefroren halten sich Brot und Brötchen bis zu drei Monaten.

Verdirbt schnell: Vorverpackter Mischsalat



Vorverpackte Mischsalate sind bereits geputzt, gewaschen und geschnitten. Aufgrund ihrer großen Oberfläche und der Schnittflächen sind Mischsalate ein guter Nährboden für Bakterien. Daher ist auf der Verpackung von vielen Fertigsalaten ein Verbrauchsdatum aufgedruckt, das unbedingt beachtet werden sollte.

Beim Kauf von Mischsalaten ist auf unbeschädigte Verpackungen zu achten. Ist der Beutel aufgebläht, kann der Salat bereits verdorben sein. Lagern Sie den Salat nur kurzfristig im Kühlschrank und waschen Sie ihn vor dem Verzehr nochmals gründlich unter fließendem Wasser.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)

Nach Ablauf des **MHD** sind Lebensmittel bei richtiger Lagerung meist noch genießbar. Vorverpackte Lebensmittel tragen ein Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD), das immer mit der Formulierung "**mindestens haltbar bis ...**" angegeben wird. Die Angabe bedeutet: Bis zu diesem Datum behält das Lebensmittel seine produkttypischen Eigenschaften, also seinen Geschmack, seinen Geruch oder seinen Nährwert - vorausgesetzt es ist originalverpackt und wurde richtig gelagert. Das Lebensmittel kann über dieses Datum hinaus weiterhin verkauft und verzehrt werden. Voraussetzung ist, dass dieses Lebensmittel noch einwandfrei ist, sachgerecht gelagert wird und als Ware, die das **MHD** überschritten hat, deklariert wird.

Das Verbrauchsdatum



zum Beispiel: Verbrauchsdatum bei Geflügel

Nach Ablauf des Verbrauchsdatums die Produkte nicht mehr essen! Bei Lebensmitteln, die sehr leicht verderblich sind, muss anstelle des Mindesthaltbarkeitsdatums ein Verbrauchsdatum angegeben werden, mit dem Hinweis "**zu verbrauchen bis ...**", gefolgt von einer Beschreibung der Lagerbedingungen. Als leicht verderbliche Lebensmittel gelten zerkleinertes rohes Fleisch, Geflügel oder vorgeschnittene

Salate. Nach Ablauf des Verbrauchsdatums darf die Ware nicht mehr verkauft werden. Man sollte die Ware auch nicht mehr essen, da sie verdorben sein kann, ohne dass man es sieht oder schmeckt.

Wie verderben Lebensmittel?

Lebensmittelverderb ist ein natürlicher Vorgang, der auf unterschiedliche Art und Weise auftreten kann:

Verderb durch Mikroorganismen

In erster Linie verderben Lebensmittel durch mikrobiologische Veränderungen. Bakterien, Schimmelpilze oder Hefen gelangen durch Tiere, Menschen, verunreinigte Gegenstände oder über die Luft auf die Lebensmittel und vermehren sich dort bei günstigen Verhältnissen explosionsartig. Die Mikroorganismen bauen Lebensmittelinhaltstoffe ab und scheiden Stoffwechselprodukte aus. Das Lebensmittel wird sauer, fault, gärt oder verschimmelt. Einige Mikroorganismen produzieren hochgiftige, krankheitserregende Stoffe.

Physikalische Ursachen

Neben den mikrobiellen Einflüssen bewirken physikalische Faktoren den Verderb eines Lebensmittels. Dazu gehören Zeit, Temperatur, Lichtstärke, Wassergehalt, Luftfeuchtigkeit oder Druck. Beispielsweise welkt Salat schnell in einer trockenen Umgebung, Schokolade bekommt einen weißen Belag bei zu warmer Lagerung und Brot wird bei zu kühler Lagerung altbacken.

Biochemische und chemische Veränderungen

Lebensmittelverderb wird auch durch lebensmitteleigene Enzyme ausgelöst. Enzyme sind Proteine, die in Zellen von Pflanzen oder Tieren Stoffe biochemisch ab- und umbauen. Zum Beispiel bauen Enzyme Farb- und Aromastoffe oder Vitamine ab, Fette und Öle werden durch oxidativen Verderb schnell ranzig, wenn sie mit Sauerstoff in Kontakt kommen.

Befall mit tierischen Schädlingen

Darüber hinaus können Lebensmittel durch Schädlingsbefall mit Motten, Käfern oder Mäusen verderben. Vorratsschädlinge können Schmutz, Mikroorganismen und Pilzsporen auf Lebensmittel übertragen und so Krankheiten verursachen. Zudem sind sie ekelerregend.

Alle von uns gesammelten Lebensmittel werden in unserem Tafelladen sorgfältig sortiert und bereitgestellt. Wir halten uns gewissenhaft an die geltenden Hygienebestimmungen!

Tafel Markgräflerland e.V.