



25 FRISCHE-TIPPS FÜR IHRE LEBENSMITTEL

Die Kontrolleure waren geschockt! Eigentlich wollten sie nur testen, wie gut Räucherlachs am Ende der offiziellen Haltbarkeit schmeckt. Am Ende mussten sie alarmierende 50 Prozent aller Proben beanstanden: Der Lachs roch nicht nur muffig und tranig, sondern war auch voller gefährlicher Keime. Immer wieder kritisieren staatliche Untersuchungsämter die Haltbarkeitsdaten von Lebensmitteln. Kann man den Angaben der Hersteller noch trauen? Und muss man jeden „abgelaufenen“ Joghurt sofort wegwerfen?

Vorsicht, Kleingedrucktes!

Experten raten: Achten Sie bei Lebensmitteln unbedingt auf das Kleingedruckte! Ist auf der Packung ein „Verbrauchsdatum“ angegeben? Dann darf die Ware nach Ablauf nicht mehr verkauft werden - und sollte auch nicht mehr gegessen werden. Steht auf der Packung das Wort „Mindehaltbarkeitsdatum“? Dann garantiert der Hersteller lediglich, dass sich die Ware bei sachgemäßer Lagerung bis zu diesem Datum in einwandfreiem Zustand befindet - laut Gesetz darf der Supermarkt die Waren auch nach Ablauf zum vollen Preis verkaufen! Aber welche Lebensmittel halten sich länger als angegeben? Bei welchen raten Experten zur Vorsicht? Und wie soll man die Lebensmittel am besten lagern? Antworten finden Sie in unserer großen Liste.

BIER:

aus dem Ausland schal

Vorsicht! Kontrolleure fanden in ausländischem Bier erhöhte Keimzahlen - und das vor Ablauf der Haltbarkeit! Verdorbenes Bier (schmeckt sauer) unbedingt entsorgen! **Tipp:** Bier aus Deutschland (Reinheitsgebot!) ist auch drei Wochen nach Ende des Haltbarkeitsdatums noch einwandfrei.

BIERSCHINKEN

verdirbt schnell

Bierschinken gehört zu den empfindlichen Lebensmitteln, ist häufig am Haltbarkeitsdatum schon verdorben. **Tipp:** bis eine Woche vor Ablauf der Haltbarkeit essen. Geöffnet im unteren Kühlschrankfach lagern und innerhalb von zwei Tagen verzehren.

EMMENTALER:

Schimmel droht

Geriebener Emmentaler schimmelt häufig schon vor Ablauf der Haltbarkeit! **Tipp:** nur kaufen, wenn der Käse noch mindestens zehn Tage haltbar ist. Käse kühl lagern (mittleres Kühlschrankfach), nach dem Öffnen der Packung sofort verwerten.

H-MILCH

verdirbt schnell

Vorsicht: Geöffnete H-Milch verdirbt so schnell wie Frischmilch. **Tipp:** nach dem Öffnen im Kühlschrank lagern (Tür oder mittleres Fach) und innerhalb von drei Tagen verbrauchen. Ungeöffnet ist H-Milch aber zwei Wochen nach Ablauf der Mindesthaltbarkeit noch in Ordnung.

HONIG

leibt lange frisch

Honig trägt den Datumsstempel vor allem aus juristischen Gründen. **Tipp:** Honig im Vorratskeller lagern (dunkel, 15 Grad) - dann ist er auch Monate Ablauf des Haltbarkeitsdatums noch absolut in Ordnung.

KALBSLEBERWURST:

oft belastet

Kontrolleure entdeckten am Ende der Mindesthaltbarkeit bei einigen Sorten gefährliche Keime. **Tipp:** nur mit einer Sicherheitsfrist von sieben Tagen zum Mindesthaltbarkeitsdatum essen. Immer im Kühlschrank lagern (unteres Fach)!

KNÄCKEBROT:

die Sesamgefahr

Normalerweise ist Knäckebrot lange haltbar. Doch jetzt raten Experten zur Vorsicht bei Sesam-Knäckebrot: In einzelnen Proben waren die Körner der Ölsaart frühzeitig ranzig. **Tipp:**

Sesam-Knäckebrot vor dem Verzehr einem Geruchstest unterziehen. Riecht das Brot streng, tauschen Sie es im Supermarkt um (die meisten Händler geben Ihnen anstandslos Ihr Geld zurück).

KETCHUP:

bleibt länger frisch als versprochen

Ungeöffnet hält Ketchup im Küchenschrank gut vier Wochen länger als durch das Mindesthaltbarkeitsdatum versprochen. **Tipp:** Wird die geöffnete Flasche in der Kühlschranktür gelagert, bleibt der Ketchup gute zwei Monate frisch und einwandfrei.

MARMELADE:

Der Augentest entscheidet

Marmelade ist geschlossen oft noch Monate nach Ablauf der Haltbarkeit völlig in Ordnung. **Tipp:** Marmelade kann nur durch Schimmelpilze verderben. Liegt der Zuckeranteil unter 50 Prozent, sollte man sie bei geringsten Anzeichen entsorgen. Bei Marmelade mit höherem Zuckeranteil kleine Schimmelspuren großzügig abheben. Der Rest ist unbelastet.

MOZZARELLA:

Keime im weißen Problemkäse

Keine der beliebten Käsesorten ist so anfällig für Keime. Kontrolleure beklagen immer wieder zu hohe Bakterienwerte. **Tipp:** nur kaufen, wenn der Käse noch mindestens eine Woche haltbar ist. Zu Hause kühl lagern, binnen zwei Tagen verzehren. Ist die Salzlake dennoch zähflüssig? Käse sofort entsorgen!

NUDELN:

schimmeln bei Feuchtigkeit

Nudeln aus reinem Hartweizengrieß sind mehrere Wochen nach Ablauf der Haltbarkeit okay. **Tipp:** geöffnete Packung innerhalb von vier Wochen verzehren. Gefahr: Sobald Feuchtigkeit an die Nudeln gelangt, kann sich Schimmel bilden.

OLIVENÖL:

auf keinen Fall in den Kühlschrank!

öl ist gut ein Jahr lang haltbar - auch noch mehrere Wochen über das Haltbarkeitsdatum hinaus. **Tipp:** im dunklen Vorratskeller aufbewahren (ideal: ca. 16 Grad); auf keinen Fall in den Kühlschrank stellen. Dort flockt das Öl aus, Fruchtteilchen schlagen sich am Boden nieder.

RÄUCHERLACHS:

50 Prozent sind belastet

Lachs sollte auf keinen Fall nach Ablauf der Haltbarkeit noch gegessen werden - laut staatlicher Kontrollen sind 50 Prozent der Ware zu diesem Zeitpunkt mit Keimen belastet. **Tipp:** zehn Tage vor Ende der Haltbarkeit verzehren.

SALAMI:

hält kürzer als erwartet

Salami ist eine Dauerwurst - trotzdem messen Tester in geschnittener Ware immer wieder erhöhte Keimzahlen. **Tipp:** geschnittene Salami nach Ende der Haltbarkeit entsorgen. Ist die Salami im Stück? Dann hält sie sich bei guter Lagerung (unteres Kühlschrankfach) gut zwei Wochen länger als vom Hersteller versprochen.

SALZ:

kann wirklich ungenießbar werden

Reines Kochsalz verdirbt nicht! Allerdings befinden sich häufig Zusatzstoffe mit in der Packung (z. B. Jodat), die im Laufe der Zeit verderben können. **Tipp:** Auch Jodsalz ist noch gut ein Jahr nach Ablauf der Mindesthaltbarkeit okay.



SCHNITTBROT:

schimmelt schnell in der Packung

Die Plastikverpackung verspricht lange Haltbarkeit. Im Test entdecken Experten jedoch häufig Brote, die vor Ablauf der Mindesthaltbarkeit verschimmeln. **Tipp:** nur kaufen, wenn Sie das Brot spätestens drei Tage vor Ablauf der Haltbarkeit verzehrt haben können.

SENF:

verliert an Schärfe

Originalverpackt ist Senf noch mindestens acht Wochen nach Ablauf der Mindesthaltbarkeit okay. Seine Schärfe verliert der Senf erst beim Kontakt mit Sauerstoff. **Tipp:** Glas oder Tube nach Gebrauch sofort verschließen und schnell zurück in den Kühlschrank legen.

TEEWURST:

muss traditionell geräuchert sein

Gehört als streichfähige Räucherwurst zu den empfindlichen Lebensmitteln, ist laut staatlichen Kontrollen aber unbedenklich, wenn die Wurst nach traditionellem Verfahren hergestellt wird. **Tipp:** hält gekühlt (unteres Kühlschrankfach) in Frischeboxen ohne Weiteres einige Tage länger als angegeben.

THUNFISCH:

bleibt in der Dose Monate frisch

Thunfisch in der Dose hat eine Haltbarkeit von mindestens fünf Jahren, verdirbt aber schnell nach dem Öffnen. Problem: Man sieht es dem Fisch nicht sofort an, ob er genießbar ist oder nicht. **Tipp:** Originalverpackt ist Thunfisch noch drei Monate nach Ablauf unbedenklich. Nach dem Öffnen kühlen und innerhalb von zwei Tagen verzehren.