

# Für Hausfrauen und Quartiermeister

*Die Vorratsschränke sind gut gefüllt. Jetzt gilt es, die Übersicht zu bewahren, damit wir die wertvollen Lebensmittel nicht irgendwann wegwerfen müssen.*

... Von Andrea Knura

Eine Sorge weniger – die Versorgungslage mit Lebensmitteln ist gesichert. Zudem kann man auf bauernladen.at einfach online beste Zutaten direkt bei heimischen Produzenten bestellen und sich diese nach Hause liefern lassen. Wir haben uns also mit Grundlebensmitteln eingedeckt. Von Hamsterkäufen und dem Horten großer Mengen an verderblichen Lebensmitteln wird aus Gründen der Haltbarkeit – und auch der Solidarität – abgeraten. Es ist genügend für alle da, und das auch morgen noch. Experten empfehlen zudem, nur das zu lagern, was auch normalerweise im Alltag genutzt und verbraucht wird, um nicht Lebensmittel und wichtige Ressourcen zu verschwenden. Denn unnötige Hamsterkäufe führen leider häufig dazu, dass Lebensmittel letztlich im Müll landen. Der sorgsame Umgang mit Nahrung und die Vermeidung von Abfällen ist ja schon im „normalen“ Alltag nicht leicht. Dazu kommt, dass es für viele schon als mutig gilt, nicht alles, was gerade das „Mindesthaltbarkeitsdatum“ (MHD) überschritten hat, sofort wegzuerwerfen.

## „Mindestens haltbar bis ...“

Rund um das Mindesthaltbarkeitsdatum bestehen viele Missverständnisse: Anders als beim Verbrauchsdatum ist das Mindesthaltbarkeitsdatum kein „empfohlenes Wegwerfdatum“. Es ist vergleichbar mit einer Garantie bei einem Elektrogerät – kaum jemand würde nach Ablauf der Garantie seinen Kühlschrank wegwerfen... Tatsächlich



© Pantharmedia

garantiert der Hersteller damit nur, dass sich Eigenschaften wie Geschmack, Geruch, Farbe, Konsistenz und Nährwert des Produkts bis zu diesem Datum bei richtiger Lagerung und solange es ungeöffnet bleibt nicht verändern. Mit Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums ist die Ware in der Regel noch lange nicht verdorben. Hier gilt es, seine eigenen Sinne einzusetzen: sehen, riechen, schmecken. Sieht das Produkt noch gut aus, riecht es so, wie es riechen soll und schmeckt es gut, ist es auch nicht verdorben und kann ohne weiteres noch verzehrt werden.

Eier sind ein besonders gutes Beispiel. Wie lange Eier haltbar sind, hängt von der Lagerung ab. Sie können ohne Bedenken die ersten 18–20 Tage auch ungekühlt gelagert werden, da sie durch die Schale einen natürlichen Schutz haben. Wer Eier länger als 20 Tage nach Legedatum lagern möchte, sollte diese im Kühlschrank aufbewahren, da die

Kälte Keime und Krankheitserreger ebenfalls davon abhält, das Ei zu befallen. Im Kühlschrank können sie sogar bis vier Wochen über das Mindesthaltbarkeitsdatum gelagert werden. Für Frischeispeisen wie Tiramisu oder Mayonnaise empfehlen sich Eier, die maximal 18 Tage alt sind. Aber wenn ein Ei schlecht ist, dann riecht man es garantiert.

## Achtung, geöffnet

Ist die Lebensmittelverpackung einmal geöffnet, wird das Mindesthaltbarkeitsdatum allerdings ungültig. In diesem Fall können Sauerstoff, Feuchtigkeit und Mikroorganismen hineingelangen und das Lebensmittel verderben. Bei besonders leicht verderblichen Waren wie Fleisch und Fisch gilt es hingegen, das aufgedruckte Verbrauchsdatum jedenfalls einzuhalten, da sonst die Gefahr einer Lebensmittelvergiftung droht. Daher ist es bei Fleisch und Fisch be-

sonders wichtig, sie wie empfohlen zu lagern, um sie nicht wegwerfen zu müssen.

Übrigens: Die wenigsten Lebensmittel, die im Müll landen, gehören dorthin. Laut Abfallwirtschaftsverband sind 14,5% (!) des Restmülls in Österreich vermeidbare Lebensmittelabfälle. Das sind jährlich ca. 157.000 t bzw. rund 19 kg pro Kopf. Gemeinsam mit anderen Entsorgungswegen (z.B. Biotonne oder Komposthaufen) entspricht das ca. 300 bis 400 € pro Haushalt und Jahr. Der größte Anteil fällt auf Gemüse und Brot, gefolgt von Molkereiprodukten und Käse, Süßwaren, Backwaren sowie Fleisch. Die EU-Kommission schätzt, dass auf EU-Ebene 53% aller weggeworfenen Lebensmittel auf das Konto der privaten Haushalte gehen. In einem durchschnittlichen Haushalt wird ein Viertel der eingekauften Lebensmittel weggeworfen, vieles davon ungeöffnet.

## Kreativ kochen als Lösung

Küchenchef und Haubenkoch Tom Riederer vom Pfarrhof in St. Andrä im Sausal hat sich vor vielen Jahren mit „Abfall“ einen ganz besonderen Ruf erkocht: Er rettete Wurstreste, Gemüseschalen und Kerngehäuse vor dem Abfall und machte damit die Sparschkunst modern. Riederer zaubert aus Resten, die wir meist gedankenlos im Abfalleimer verschwinden lassen, schmackhafte Kreationen: Brotschmarren, Zwiebelpolenta, Obstler-Semifredo mit Roten Rüben oder schlicht und einfach Salat mit Herz. Überbleibsel als kreative Herausforderung? Jetzt haben wir Zeit, diese anzunehmen...

## IMPRESSUM:

### Medieninhaber und Herausgeber:

medianet Verlag GmbH

**Anschrift:** Brehmstraße 10/4, 1110 Wien

**Telefon:** +43 1 91920

**E-Mail:** office@medianet.at

**Homepage:** www.medianet.at

**Geschäftsführer:** Markus Bauer

**Redaktion:** Andrea Knura,

office@bauernladen.at,

Brehmstraße 10/4, 1110 Wien

### Druck:

Herold Druck und Verlag AG, 1030 Wien

**Offenlegung gem. §25 Mediengesetz:**

www.medianet.at/news/page/offenlegung

