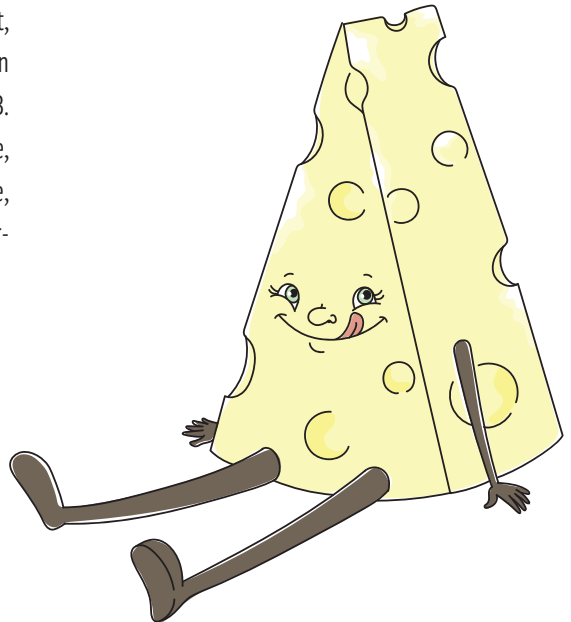


kommt. Ein Wochenspeiseplan ist kein Muss, doch eine sinnvolle Unterstützung beim Management Ihres Haushaltes. Zum Wochenspeiseplan gehört natürlich auch der Quercheck mit Ihrem Terminkalender: Haben Sie außer Haus etwas vor? Oder kommt jemand zu Besuch?

Vorratshaltung

Jeder Familien- und jeder Singlehaushalt sollte über Vorräte verfügen. Was das genau umfasst, ist schwer zu sagen. Bei typischen deutschen Essgewohnheiten ist es sicherlich sinnvoll z.B. Nudeln und Reis, Salz, Speiseöl, gekörnte Brühe, Marmelade oder Honig, Konserven, z.B. Tomate, Thunfisch, Mais, sowie Salz, Zucker und Gewürze auf Lager zu haben.

Der Kühlschrank sollte auch nicht gähmend leer sein, so sind dort z.B. Eier, Milch, Käse, Brotbelag und Streichfett für den täglichen Bedarf zu finden. Wie lange welche Lebensmittel bei richtiger Lagerung haltbar sind, können Sie auf den nächsten Seiten nachlesen und dann entscheiden, welches Lebensmittel Sie in welcher Menge kaufen können, ohne dass es verdirbt.



MINDESTHALTBARKEITSDATUM: WELCHE BEDEUTUNG HAT ES?

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) auf verpackten Lebensmitteln gibt den Zeitpunkt an, bis zu dem dieses Lebensmittel bei richtiger Aufbewahrung seine spezifischen Eigenschaften, beispielsweise Vitamingehalt, Geruch oder Geschmack, behält. Wurde die original verschlossene Verpackung richtig gelagert, sind Lebensmittel mit überschrittenem MHD häufig noch genussfähig und nicht mit dem Tag verdorben. Allerdings sollte man sich grundsätzlich – auch vor Ablauf des MHD – davon überzeugen, dass Lebensmittel in Ordnung sind. Bei untypischem Aussehen, Geruch, Geschmack oder Konsistenz sollten Sie das Produkt wegwerfen.

Übrigens: Im Handel löst ein abgelaufenes MHD kein Verkaufsverbot aus. Der Händler ist dann aber für die Sicherheit und Qualität des Lebensmittels verantwortlich. Gerichtsurteilen zufolge muss er einen Hinweis auf das abgelaufene MHD anbringen, den Preis muss er aber nicht redu-

zieren. In der Regel ist das aber der Fall, weil die Produkte schnell abverkauft werden sollen.

Gesetzlich geregelt ist das MHD in der EU-Lebensmittelinformationsverordnung. Demnach ist die Formulierung »Mindestens haltbar bis...« vorgeschrieben, wenn der Tag genannt wird. Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum ohne Tag angegeben, ist die Formulierung »Mindestens haltbar bis Ende...« vorgeschrieben.

In puncto Genauigkeit muss sich der Hersteller nach der Haltbarkeit des Lebensmittels richten. Lebensmittel mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum von unter 3 Monaten brauchen die Angabe Tag und Monat, Lebensmittel, die 3 bis 18 Monate haltbar sind, brauchen Monat und Jahr. Bei einer Haltbarkeit von über 18 Monaten muss nur das Jahr angegeben werden. Das MHD kann jedoch immer auch freiwillig mit Tag, Monat und Jahr angegeben werden.

Verbrauchsdatum ≠ Mindesthaltbarkeitsdatum

Zwischen dem Mindesthaltbarkeitsdatum und dem Verbrauchsdatum gibt es einen deutlichen Unterschied. Das Verbrauchsdatum steht auf leicht verderblichen Lebensmitteln als »zu ver-

brauchen bis...« und ist auch wörtlich gemeint: Nach Ablauf des Verbrauchsdatums darf das Lebensmittel nicht mehr verkauft werden und es gehört tatsächlich in den Abfall. Verbrauchsdatum und MHD dürfen daher nicht verwechselt werden.

Nicht alle Lebensmittel tragen ein MHD

Ausnahmen bestehen für folgende Lebensmittelgruppen:

- ★ Frisches, unverarbeitetes Obst und Gemüse, einschließlich Kartoffeln
- ★ Alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt von 10 vol.% oder mehr
- ★ Backwaren, die normalerweise innerhalb von 24 Stunden verzehrt werden
- ★ Essig
- ★ Salz
- ★ Zucker
- ★ Kaugummi und Zuckerwaren, die fast nur aus Zucker sowie Aroma- und/oder Farbstoffen bestehen

RICHTIG LAGERN!

Einige Lebensmittel fühlen sich nach dem Öffnen nicht mehr in ihrer Originalverpackung wohl. Essensreste brauchen zumindest eine Frischhaltefolie, doch eine Plastikdose ist auf Dauer ökologischer. Wer Reste bevorraten möchte, braucht verschließbare Dosen oder Schraubgläser, Frischhalte- und/oder Alufolie, einen Obstkorb und eventuell einen Brotkasten.

Sortieren Sie neu gekaufte Ware immer nach hinten und behalten Sie ältere und vor allem angebrochene Lebensmittel im Blick. Eingemachtes und eingefrostetes mit dem Datum beschriften, an dem es hergestellt, beziehungsweise eingefroren wurde.

Vorratsschädlinge

Getreide und Getreideprodukte sind besonders anfällig für Lebensmittelmotten. Diese Schädlinge mögen nahezu alle Lebensmittel – außer Salz und Öl. Kontrollieren Sie deshalb regelmäßig selten benötigte Vorräte wie Gewürze

und sogenannte Trockenwaren. Reinigen Sie regelmäßig Ihre Vorratsschänke von Essensresten. Befallene Lebensmittel sofort außerhalb der Wohnung und dem Haus in die Mülltonne entsorgen.

Putz mich!

Lebensmittel mögen es sauber. Vor dem Säubern der Küchenschränke sollten diese vollständig ausgeräumt werden. Der erste Schritt bei der Reinigung von Küchenschränken ist die Beseitigung grober Schmutzpartikel. Am besten gelingt das mit einem Staubsauger, der sowohl über einen mittelgroßen als auch über einen kleinen Aufsatz verfügt. Mit dem mittelgroßen Aufsatz werden Flächen abgesaugt, während die schmale Variante für Ecken, Kanten und Zwischenräume dient. Ist der Schrank gründlich ausgesaugt, werden zunächst alle Flächen mit einem feuchten Tuch ausgewischt. Hier empfiehlt sich warmes Wasser mit etwas Spülmittel, da so auch grobe Verschmutzungen entfernt

werden. Wer möchte, gibt etwa einen Teelöffel Essigessenz auf einen halben Liter warmes Wasser und wischt hiermit nach. Beim Abwischen der Innenseiten von Küchenschränken sollten auch die Schranktüren nicht vergessen werden. Sehr fleißige Menschen machen dies einmal im Monat, doch spätestens alle halbe Jahr sollte man schon den Lappen in die Hand nehmen.

Sorry, kein appetitliches Thema: Bei mikrobiologischen Untersuchungen in Kühlschränken ließen sich 100.000 Keime pro Quadratmeter nachweisen – mehr als das Tausendfache von dem, was sie auf der Toilette fanden. Die Bakterien kommen unter anderem durch Erde, die z.B. an Salaten, Radieschen oder Möhren hängt, in den Kühlschrank. Fleisch oder Aufschnitt sind stark mit Keimen belastet. Ist der Kühlschrank wärmer als 8°C eingestellt, beginnen Mikroorganismen sich zu vermehren. Besonders viele Keime entwickeln sich, wenn die Rückwand des Kühlschranks feucht ist –

ein idealer Nährboden. Zum Reinigen des Kühlschranks zunächst alle Lebensmittel herausnehmen und den Strom abschalten. Alle Böden aus dem Kühlschrank nehmen, mit Spülmittel heiß abwaschen und abtrocknen. Dann die Ablaufrinne hinten an der Rückwand des Kühlschranks säubern und mit einem Wattestäbchen die Öffnung, durch die das Kondenswasser abfließt, gründlich säubern. Mit einem Wasser-Essigessenz-Gemisch von 1 l Wasser zu 1 Verschlusskappe Essigessenz die Innenwände des Kühlschranks nachwischen. Mit einem Geschirrtuch trockenreiben. Alles wieder einräumen und nicht vergessen: den Kühlschrank wieder an den Strom anschließen. Am besten reinigt man den Kühlschrank jede Woche, doch spätestens nach 4 Wochen sollte der Kühlschrank gründlich gereinigt werden. Bei Tiefkühltruhen und -schränken verfährt man genauso. Der Tiefkühlschrank sollte halbjährlich abgetaut und im gleichen Verfahren wie der Kühlschrank gereinigt werden.