

8. Jeder kennt doch noch das Resteessen von Oma. Irgendwie hat das doch immer geschmeckt. Einfach mal mit angefangenen Lebensmitteln oder Resten (die man auch einfrieren kann!) vom gestrigen Tag kreativ sein. Und schmeckt zum Erstaunen vieler richtig gut!
9. Anschauen, riechen und im Zweifelsfall schmecken, sind die wichtigsten Regeln um Lebensmittel Müll zu vermeiden! Viele Lebensmittel sehen vielleicht nicht mehr so toll aus, sind aber noch essbar. Die eigenen Sinne sagen schon, wann etwas gut ist oder nicht. Nehmen wir aber, um ein Beispiel zu nennen, den verschlossenen Joghurt und werfen wir ihn in den Müll, nur weil das MHD abgelaufen ist, werden wir nie erfahren, ob er noch gut war oder nicht ...
10. Lebensmittel richtig zu lagern vermeidet ebenfalls Lebensmittel Müll. So viele Kühlschränke haben heute Kältezonen. Diese sollte genutzt werden. Und wer das nicht hat, da gilt die Faustregel: leichter Verderbliches ganz unten im Kühlschrank aufbewahren. Dagegen sollen Fleischprodukte) Gemüse oder etwa Essiggurken und Marmelade oben gelagert werden. Tipp: Im Sommer, wenn möglich, die Temperatur etwas runterdrehen. Südfrüchte, wie der Name schon sagt, einfach bei Zimmertemperatur 13 bis 15 Grad aufbewahren. Wichtig: Äpfel und Tomaten von den anderen Früchten getrennt lagern, da diese Enzyme ausstrahlen, die das andere Obst oder Gemüse schneller reifen lassen. Am besten eignet sich hierfür eine Etage.

#### Temperatur

**Gemüse: 6 bis 8 Grad oder 13 Grad Zimmertemperatur**

**Obst: 5 bis 7 Grad oder Südfrüchte bei Zimmertemperatur**

**Fleisch, Fisch, Geflügel: 0 bis 2 Grad**

**Molkereiprodukte: 4 bis 6 Grad**

**Trockenware: Trocken in einer Kammer oder im Keller**

## Lebensmittel sind Mittel zum Leben



[www.michael-schieferstein.de](http://www.michael-schieferstein.de)

**10 Tipps**

**gegen**

**Lebensmittelverschwendung**

**im Haushalt**

**von Michael Schieferstein**

## Mindeshaltbarkeitsdatum (MHD) – Sinn oder Unsinn?

**Joghurt und Co sind mindestens 2 bis 6 Monate haltbar:  
Eigenversuch und Erfahrungswerte aus der Praxis für die  
Praxis**

1. MHD (Mindesthaltbarkeitsdatum) ist nur ein Qualitätsversprechen der Hersteller. Das MHD garantiert, dass beispielsweise ein Joghurt, Käse oder gar die Nudeln so sind wie am ersten Tag der Produktion. Aber es ist kein Verfallsdatum. Mehrere Tests - vom Eigenversuch mal ganz abgesehen - haben belegt, dass die allermeisten Lebensmittel selbst nach MHD-Ablauf noch gut und genießbar sind. So kann beispielsweise ein Joghurt bei richtiger Kühlung noch 5 bis 8 Wochen nach MHD-Ablauf sorglos gegessen werden. Ich habe schon „Kühlschrankleichen“ (Joghurts) erlebt und gegessen, die nach 4 bis 6 Monaten top waren! Ein Erdbeeryoghurt verliert dann vielleicht etwas die Farbe, die allerdings künstlich zugefügt wird, mehr nicht. Nach Tipp 1 vorgehen, dann erkennt jeder ob etwas gut ist. Anders ist es mit dem Verfallsdatum für besonders empfindliche Produkte wie Frischfisch, Muscheln oder Hackfleisch. Hier rate ich immer dazu, nur dann kaufen, wenn es direkt frisch verarbeitet werden kann.

### **MHD bei Trockenware: früher gab es das nicht**

2. Tee, Salz, Trockengewürze, Nudel, Reis... all diese „trockenen“ Lebensmittel können gar nicht verderben. Da kämpfe ich schon seit Jahren für eine Lockerung der gesetzlichen Vorgaben - doch keine Reaktion der Bundesregierung. Zum Glück hat es die EU endlich zum Thema gemacht, dass kein MHD auf Packungen mehr geben soll. Ähnliches gilt für Dosenkonserven oder Einkochtes wie Marmelade. Dies hat meine Großmutter früher noch alles selbst eingekocht und in der Speisekammer Jahre gelagert. Und ehrlich: es war Immer lecker - auch noch nach Jahren.

## Richtig einkaufen

**Einkaufsliste schreiben und gezielt einkaufen -  
dann geht auch Bio und Regional**

3. Einkaufsliste schreiben und nur das einkaufen, was auch wirklich darauf steht. Die Supermärkte locken nur allzu schnell mit schicker Deko oder dem ganz tollen Schnäppchen. Das man eigentlich nicht benötigt.
4. Nie hungrig einkaufen gehen, dann kauft man nicht zu viel. Das macht man immer mit leerem Bauch.
5. Großeinkauf – außer lange haltbare Sachen – war gestern. Heute bekommt man doch überall Lebensmittel, da sollte man lieber einmal öfter einkaufen gehen (gerade bei frischen Sachen) als einmal zu wenig. Am besten auch versuchen auf Regionale Produkte zurückzugreifen. 1. Gesünder, 2. kurze Transportwege und 3. sind die meistens auch nicht Teurer, da sie ja jetzt auch bewusster einkaufen gehen.
6. Nie den Kühlschrank so vollräumen, dass man den Überblick verliert. Da liegt dann wieder etwas Wurst oder noch eine halbe Gurke oder ein vergessener Joghurt ganz hinten vor den neuen Sachen, man sieht sie nicht und sie verderben.
7. Sensible Lebensmittel wie Fleisch, Wurstwaren oder Käse richtig aufbewahren. Der Käse benötigt nur ein Wachs- oder Butterbrotpapier, der Anschnitt der Leberwurst macht sich gut in einer Porzellantasse oder Fleisch- und Wurstwaren halten viel länger auf einem Porzellanteller oder in einer Glasschüssel (Stichwort Keime). Selbst wer solche Lebensmittel an der Frischetheke oder dem Metzger kauft, das ist immer in Plastik eingepackt. Da sollte es so schnell wie möglich raus. Es sei denn es ist eingeschweißt oder vaccumiert.