Soll doch nicht schlecht werden

dpa | Meldung vom 11.05.2020 Klasse 3

Berlin (dpa) - Nudeln, Haferflocken, Tiefkühlgerichte: Solche Lebensmittel waren im Supermarkt in den vergangenen Wochen besonders begehrt. Denn viele Leute legten sich zu Hause wegen der Coronakrise Vorräte an.

Dafür eignen sich manche Lebensmittel besser als andere. Wer Vorräte hamstern will, kauft deshalb länger Haltbares wie Mehl, Reis oder Erbsen in Dosen. Frisches Obst, Gemüse oder Milchprodukte über lange Zeiträume zu lagern, geht hingegen schief, denn diese Sachen verderben schnell.

Lebensmittel werden aus verschiedenen Gründen schlecht. "Einerseits stecken Bakterien auf und in unseren Nahrungsmitteln", erklärt der Ernährungsexperte Harald Seitz. Diese fressen die Nahrungsmittel nach und nach auf und zersetzen sie, wenn wir sie nicht vorher selbst essen. Oft verfärbt sich das Essen dann oder riecht schlecht. Bakterien mögen vor allem Zucker, Luft zum Atmen und Wasser. Je mehr Wasser in einem Lebensmittel steckt, desto besser können sich die Bakterien bewegen und vermehren. "In der Regel halten sich trockene Lebensmittel wie Nudeln und andere Teigwaren deshalb länger als etwa frisches Obst oder Fleisch", erklärt Harald Seitz.

Auch andere Lebewesen haben es auf das Essen abgesehen: Schimmelpilze. Ihre Sporen fliegen überall durch die Luft. Landen sie auf Nahrungsmitteln, hat der Pilz beste Bedingungen, um sich auszubreiten. "Ein guter Nährboden für Schimmel sind etwa Getreide- und Milchprodukte, also Brot und Käse", sagt Harald Seitz.

Schließlich werden auch die Bestandteile eines Lebensmittels selbst irgendwann ungenießbar. Fett zum Beispiel reagiert nach und nach mit der Luft. Dadurch wird es ranzig, riecht komisch und schmeckt unangenehm.

Doch es gibt Tricks, um Lebensmittel haltbarer zu machen. Man schützt Vorräte etwa vor Schimmelsporen, indem man sie möglichst luftdicht in Tüten oder Boxen verschließt. Man kann Nahrung auch trocknen, stark salzen oder vergären. Das schmeckt Bakterien dann nicht mehr so gut.

Noch eine Möglichkeit: stark erhitzen oder stark abkühlen. Marmelade etwa wird eingekocht, Milch wird meist stark erhitzt. Das macht man, um die enthaltenen Bakterien abzutöten. Frischer Fisch hält sich im Kühlschrank länger als draußen und in der Tiefkühltruhe besser als im Kühlschrank. Denn bei Kälte vermehren sich Bakterien schlechter. Vor allem, weil sie sich eingefroren nicht mehr bewegen können. Für immer hält aber kein Nahrungsmittel. Deshalb gilt vor allem bei Vorräten: Überblick bewahren und Ordnung halten. So weiß man, welche Lebensmittel älter sind und allmählich aufgebraucht werden müssen. Es wäre doch schade, wenn die guten Sachen am Ende auf dem Müll landen.

Soll doch nicht schlecht werden

dpa | Meldung vom 11.05.2020

Klasse 3