

Abgelaufene Lebensmittel regelmässig überprüfen

Besuchen Sie ab und zu eine ältere Person in Ihrer Familie? Manchmal ist es notwendig, zusammen mit ihr den Inhalt von Kühlschrank und Küchenschränken durchzusehen. Gut zu wissen: Einige Lebensmittel können ohne Bedenken über das Haltbarkeitsdatum hinaus verzehrt werden. Sie verlieren höchstens etwas an Geschmack.



Nahrungsmittel, die nicht verderben (oder über das Ablaufdatum hinaus verwendet werden können)

Einige Lebensmittel wie **Honig, Zucker, Salz, Gewürze, Reis, Teigwaren, Linsen und andere Trockenwaren** verderben nicht. Sie brauchen sich somit keine Sorgen zu machen, wenn Sie in den Schränken auf solche Nahrungsmittel stossen, die Monate oder Jahre alt sind. Die einzige Regel: Diese Lebensmittel müssen richtig gelagert werden, entweder in der Originalverpackung, in einem Glas oder in einer gut verschliessbaren Dose. **Konservendosen** dürfen nicht beschädigt sein.

Einige **Tiefkühlprodukte**, die bei -18°C im Tiefkühler gelagert werden, sind über das Haltbarkeitsdatum hinaus geniessbar. Auch Schokolade kann lange nach dem Ablaufdatum noch gegessen werden. Joghurt ist manchmal bis zu drei Monate über das Verbrauchsdatum hinaus einwandfrei und einige Käsesorten können sogar verzehrt werden, wenn sie Schimmel aufweisen!

Nahrungsmittel, die besser entsorgt werden

Alle **Frischwaren**, bei denen das Verbrauchsdatum abgelaufen ist, dürfen nicht mehr konsumiert werden. Das gilt vor allem für Fleisch, Fisch, Fleisch-/Fischerzeugnisse und Milchprodukte.

Im Kühlschrank aufbewahrte **Mahlzeitenresten** müssen innerhalb einiger Tage gegessen werden. Denn sobald die Verpackungen geöffnet oder die Lebensmittel gekocht sind, gelten die angegebenen Haltbarkeitsdaten nicht mehr (Flocken, Gemüse...). Falls zu viel von einer Mahlzeit übrig geblieben ist, können Sie auch einen Teil der Resten einfrieren.

Überprüfen Sie deshalb vor allem die Verbrauchsdaten der verschiedenen Lebensmittel, die im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Zwei hilfreiche Tipps

- Lebensmittel an einem kühlen, trockenen Ort vor Licht geschützt in gut verschliessbaren Dosen lagern. Bei älteren Menschen ist die Wohnung manchmal überheizt: Überprüfen Sie die Temperatur in den **Schränken**.
- Achten Sie darauf, nicht zu viel **einzu kaufen**. Dies gilt vor allem für Frischwaren, die innerhalb weniger Tage verzehrt werden müssen.

Beachten Sie auch unsere [Kurse für pflegende Angehörige](#).