

Gruppenarbeit: Haltbarkeitstest mit den Sinnen

Sicher habt ihr schon Erfahrungen gemacht mit Lebensmitteln, die «verdorben» und deshalb nicht mehr geniessbar waren. Wie sahen diese Lebensmittel aus? Wie rochen sie? Wie schmeckten sie? Bringt eure Erfahrungen in folgende Gruppenarbeit ein: Wählt aus der Auflistung unten pro Lebensmittelgruppe ein Lebensmittel aus und beschreibt in der Tabelle auf der nächsten Seite, wie ihr anhand von Aussehen, Geruch und Geschmack/Konsistenz erkennt, dass das Lebensmittel nicht mehr geniessbar ist.

Lebensmittelgruppen und Lebensmittel:

Fleisch und Fisch:

- Fisch
- Fleisch (Geflügel, Rind, Schwein, Kalb)
- Hackfleisch

Gemüse und Früchte:

- Salat
- Kartoffeln
- Frische Kräuter
- Früchte

Eier und Milchprodukte:

- Eier
- Butter
- Joghurt

Getreideprodukte:

- Mehl
- Brot/Brötchen
- Müesli, Getreideflocken

Lebensmittelgruppe	Lebensmittel	Aussehen	Geruch	Geschmack/Konsistenz
Fleisch und Fisch				
Gemüse und Früchte				
Eier und Milchprodukte				
Getreideprodukte				

Lebensmittelgruppe «Fleisch und Fisch»

Genereller Hinweis zu Fleisch: Auf schweizerfleisch.ch gibt es wertvolle Tipps zur Lagerung und Haltbarkeit.

Lebensmittel	Aussehen	Geruch	Geschmack/Konsistenz	Handlungsempfehlung/Tipps
Fisch	Graue Kiemen, trübe Augen; eine mit dem Finger gedrückte Delle verschwindet nicht; schleimig/klebrig	stark fischig-faulig	Nicht probieren (Risiko der Lebensmittelvergiftung)	<ul style="list-style-type: none"> • Verbrauchsdatum auf Packung einhalten. • Bei diesen Anzeichen Fisch entsorgen.
Frischfleisch (Geflügel, Rind, Schwein, Kalb)	Schmierige Oberfläche; bei Rindfleisch: eine mit dem Finger gedrückte Delle verschwindet nicht	muffig-süsslich	Nicht probieren (Risiko der Lebensmittelvergiftung)	<ul style="list-style-type: none"> • Verbrauchsdatum auf Packung einhalten. • Bei diesen Anzeichen Fleisch entsorgen. • Fleisch sauber von anderen Lebensmitteln trennen. • Rohes Fleisch gehört im Kühlschrank an den kühlfsten Platz. Das ist die Ablage gleich über dem Gemüsefach. Dort lagerst du das Fleisch bei ca. 2 °C.
Hackfleisch	gräulich, grünlich	stark faulig	Nicht probieren (Risiko der Lebensmittelvergiftung)	<ul style="list-style-type: none"> • Verbrauchsdatum auf Packung einhalten. • Bei diesen Anzeichen Hackfleisch entsorgen.

Lebensmittelgruppe «Früchte und Gemüse»

Genereller Hinweis zu Gemüse: Das meiste Gemüse wird nur schrumpelig und fault langsam. Meist kann man es noch gut in gekochter Form verwenden, auch wenn es nicht mehr so gut aussieht.

Lebensmittel	Aussehen	Geruch	Geschmack/Konsistenz	Handlungsempfehlung/Tipps
Salat	schimmelig, faule Stellen, Verfärbungen	faulig	schlapp/schlabberig	<ul style="list-style-type: none"> • Verzehr noch möglich, wenn faule Blätter entfernt werden. • Lahmer Salat kann aufgefrischt werden, wenn in das Putzwasser etwas Zucker gegeben wird. Salat ein paar Minuten liegen lassen, dann weiter waschen. • Generell rasch verwenden wegen Vitaminverlust.
Kräuter (frisch)	faule Stellen, Verfärbungen	faulig	schlapp/schlabberig	<ul style="list-style-type: none"> • Verzehr noch möglich, wenn faule Blätter entfernt werden. • Für längere Haltbarkeit Kräuter in ein Glas Wasser stellen, trocknen oder portionenweise einfrieren. (Stark ölige Kräuter wie Rosmarin und Salbei eignen sich zum Trocknen. Die weichen Kräuter wie Schnittlauch, Peterli oder Dill eignen sich zum Einfrieren.)

Lebensmittel	Aussehen	Geruch	Geschmack/Konsistenz	Handlungsempfehlung/Tipps
Kartoffeln	<p>faule, braune oder grüne Stellen, schimmelig</p> <p>Sprossen, Triebe</p>	faulig	gummiartig, weich	<ul style="list-style-type: none"> • Verzehr noch möglich, wenn faule oder braune Stellen grosszügig weggeschnitten werden. • Bei Schimmel immer alles in den Kompost werfen. • Grüne Stellen grosszügig wegschneiden. Sie enthalten das schwach giftige Solanin in grösserer Konzentration. • Schrumpelige Kartoffeln für Brei oder Suppe verwenden. • Kleine Sprossen grosszügig wegschneiden. Wenn die Keime länger als einen Zentimeter sind, sollten die Kartoffeln in den Kompost gegeben werden, denn sie enthalten das schwach giftige Solanin in grösserer Konzentration.
Früchte	schimmelig, faule Stellen	faulig	gärig, prickelnd,	<ul style="list-style-type: none"> • Verzehr noch möglich, wenn faule Stellen grosszügig weggeschnitten werden. Bei Schimmel immer alles in den Kompost werfen. • Einzelne schimmelige Früchte rasch aus Gebinde entfernen, damit andere Früchte nicht befallen werden. • Generell rasch verwenden wegen Vitaminverlust.

Lebensmittelgruppe «Eier und Milchprodukte»

Lebensmittel	Aussehen	Geruch	Geschmack/Konsistenz	Handlungsempfehlung/Tipps
Butter	dunkelgelb	stechend, ranzig	ranzig	<ul style="list-style-type: none">Ranzige Butter entsorgen.
Ei	Wasserglastest	faulig	faserig (bei gekochten Eiern)	<ul style="list-style-type: none">Wasserglastest: Ei in ein Glas mit Wasser legen. Frische Eier bleiben unten. Richtet sich das Ei auf, ist es etwas älter, aber noch geniessbar. Schwimmt es oben auf, sollte es entsorgt werden.
Joghurt	schimmelig an der Oberfläche, starke Bläschenbildung (Deckel wölbt sich)	muffig, vergoren	sauer, «kräuselt» auf der Zunge wie Brausepulver	<ul style="list-style-type: none">Bei diesen Anzeichen das Joghurt entsorgen.

Lebensmittelgruppe «Getreideprodukte»

Lebensmittel	Aussehen	Geruch	Geschmack/Konsistenz	Handlungsempfehlung/Tipps
Mehl	Schädlinge, z.B. Mehlwürmer, Milben, Staubläuse	muffig, ranzig		<ul style="list-style-type: none"> • Milben im Mehl erkennbar durch Ausstreuen, Glätten der Oberfläche, Beobachten. • Bei diesen Anzeichen das Mehl in den Kompost werfen.
Brot	schimmelig (weiss, blau, grün)	muffig	trocken, hart	<ul style="list-style-type: none"> • Trockene, nicht schimmelige Brotreste zu Croûtons oder Paniermehl verarbeiten, Fotzelschnitten machen. • Schimmliges Brot in den Kompost werfen.
Müesli, Getreideflocken	feine Gespinste, pudrig-heller Belag auf Trockenfrüchten, Schädlinge wie Käfer, Milben, Maden		ranzig	<ul style="list-style-type: none"> • Bei diesen Anzeichen das Müesli oder die Getreideflocken in den Kompost werfen.