SIM DE-IT 21-11-23

<https://www.zdf.de/kinder/logo/mindesthaltbarkeitsdatum-abschaffen-100.html>

## Klimafreundlich essen - so geht's!

Lebensmittel müssen produziert und geliefert werden.

Dabei wird teilweise klimaschädliches CO₂ freigesetzt.

Das gilt vor allem bei langen Transportwegen und für tierische Produkte.

Immer mehr Menschen achten beim Einkaufen nicht nur darauf, ob es gut schmeckt. Sondern zum Beispiel auch darauf, ob die Lebensmittel so hergestellt wurden, dass sie dem [**Klima**](https://www.zdf.de/kinder/logo/klima-106.html) **und der Umwelt so wenig wie möglich schaden.** Denn durch die Herstellung von Lebensmitteln entstehen unter anderem viele [**Treibhausgase wie CO₂**](https://www.zdf.de/kinder/logo/co2-100.html)**.** Sie sind schlecht für das Klima. Hier gib's ein paar Tipps, was ihr für eine klimafreundlichere Ernährung tun könnt:

Nicht zu viel tierische Produkte

Denn vor allem die **Fleisch- und Milchproduktion** erzeugt sehr viele Treibhausgase, die schlecht für das Klima sind. Probiert öfter vegetarische Gerichte mit Linsen, Erbsen oder Bohnen. Manche von ihnen können sogar so ähnlich wie Fleisch schmecken.

Weniger Lebensmittel aus weit entfernten Ländern

Avocados, Mangos und Ananas müssen erst **per Flugzeug, Schiff oder LKW** zu uns gebracht werden. Dabei wird viel [von dem Gas CO₂](https://www.zdf.de/kinder/logo/co2-100.html) ausgestoßen.

Obst und Gemüse aus der Nähe

Das spart Transportwege und ist deshalb besser für das Klima. Auch viele Supermärkte verkaufen solche **regionalen Lebensmittel.**

**Weniger Lebensmittel wegwerfen**

Denn für jedes Lebensmittel wird viel Energie und Wasser verbraucht - und die landet dann sozusagen auch in der Tonne.

Abgelaufenes Haltbarkeitsdatum heißt nicht wegwerfen

**Vieles könnt ihr noch essen, obwohl das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen ist**. Nur Fleisch und Fisch solltet ihr nach diesem Datum nicht mehr essen.

Was das **Mindesthaltbarkeitsdatum** aussagt

Etwa **elf Millionen Tonnen** Lebensmittel werden in Deutschland jährlich **weggeworfen.**

Ein häufiger Irrtum: Das Mindesthaltbarkeitsdatum wird **mit einem Verfallsdatum verwechselt.**

Viele Lebensmittel sind auch **nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatum essbar.**

Was für eine Verschwendung: In Deutschland werden jedes Jahr etwa **elf Millionen Tonnen Lebensmittel weggeworfen!** Oft passiert das einfach deshalb, weil das [Mindesthaltbarkeitsdatum auf der Packung](https://www.zdf.de/kinder/logo/mindesthaltbarkeitsdatum-abschaffen-100.html) überschritten ist. Dabei sind viele dieser Lebensmittel noch völlig in Ordnung und könnten gegessen werden.

## Verbreiteter Irrtum

Das Problem: Viele verwechseln das Mindesthaltbarkeitsdatum mit einem Verfallsdatum - sie denken also, wenn das Datum überschritten ist, seien die Lebensmittel verdorben.

Das ist aber nicht so: Das **Datum sagt nur, bis wann die Lebensmittel mindestens haltbar** sind. Viele Lebensmittel sind aber noch lange über dieses Datum hinaus gut.

Das sagt das Mindesthaltbarkeitsdatum ausAuf abgepackten Lebensmitteln wie Milch oder Käse und auf Fertigprodukten wie Tiefkühlpizza oder Dosensuppe steht in der Regel ein Mindesthaltbarkeitsdatum. **Das gibt an, bis wann ein Produkt MINDESTENS haltbar ist.**

Das heißt, es kann auch noch lange darüber hinaus haltbar sein. Manche Joghurts sind sogar Wochen nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch in Ordnung und müssten überhaupt nicht weggeschmissen werden.

Das sagt das **Verfallsdatum** aus:

Es gibt noch ein anderes Datum, das auf manchen Lebensmitteln steht - das Verfallsdatum. **Dieses Datum gibt an, bis wann ein Produkt SPÄTESTENS verbraucht sein sollte.**  
Solche Verfallsdaten stehen oft auf Lebensmitteln, die schnell verfallen, also verderben, wie zum Beispiel abgepacktes Hackfleisch oder Räucherlachs. Oft steht dann auf der Verpackung "zu verbrauchen bis ..." - und das heißt dann auch wirklich: danach wegschmeißen!

## Mögliche Lösungen

Einige Politiker wollen, dass das Mindesthaltbarkeitsdatum abgeschafft wird. **Stattdessen könnte zum Beispiel das Verfallsdatum auf der Verpackung stehen** - also das Datum, ab dem etwas tatsächlich nicht mehr gegessen werden sollte.

**Eine weitere Möglichkeit: intelligente Verpackungen.** So könnten zum Beispiel Joghurtbecher einen Mikrochip enthalten. Der könnte beispielsweise mithilfe einer Farbskala von grün bis rot zeigen, wie sich das Produkt von Tag zu Tag verändert - und wie lange es wirklich gut ist. Aber wie so ein Chip genau aussehen könnte, daran tüfteln die Forschenden noch.

| So lange hält... | |
| --- | --- |
| **Lebensmittel** | **Haltbarkeit nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums** |
| Milch | ungeöffnet noch einige Tage länger haltbar |
| Joghurt | ungeöffnet noch bis zu zehn Tage länger haltbar |
| Eier | ungefähr zwei Wochen länger haltbar |
| Saft | ungeöffnet im Glas bis zu zwölf Monate, im Karton bis zu acht Monate, in der Plastikflasche bis zu drei Monate länger haltbar |
| Marmelade | ungeöffnet einige Monate länger haltbar |
| Nudeln, Reis, Mehl | mehrere Monate länger haltbar |

## Vorsicht geboten!

Grundsätzlich solltet ihr [**Lebensmittel, die bereits abgelaufen sind, immer erst einmal genau angucken.**](https://www.zdf.de/kinder/logo/linda-klaert-was-man-wann-noch-essen-kann-100.html) Vorsicht ist geboten bei Deckeln, die sich nach außen wölben und bei einem komischen Geruch.

Und sobald etwas Schimmel da ist, solltet ihr die meisten Lebensmittel lieber nicht mehr essen.

https://kinder.wdr.de/tv/wissen-macht-ah/bibliothek/drmo/kopf/bibliothek-wieso-faellt-man-in-ohnmacht-100.html

**Wieso fällt man in Ohnmacht?**

Die Ohnmacht hat etwas mit Deinem **Blutkreislauf** zu tun. Das Blut wird vom Herz durch den ganzen Körper gepumpt; also auch durch das Gehirn. Dadurch wird es mit **Sauerstoff** versorgt. Dieser ist notwendig, damit das Gehirn richtig arbeiten kann. Eine Kerze zum Beispiel kann auch nur richtig brennen, wenn genug Sauerstoff da ist. Bekommt die Flamme zu wenig, dann wird sie kleiner und geht irgendwann aus. Das passiert, wenn man ein Glas über die Kerze stülpt.

Etwas Ähnliches passiert auch in Deinem Körper, Isabel. Wenn man sich erschreckt oder ekelt, dann kann es sein, dass das Herz plötzlich langsamer schlägt. Dadurch wird weniger Blut und auch weniger Sauerstoff ins Gehirn transportiert - da entsteht dann Sauerstoffmangel.

Der ist dafür verantwortlich, dass einem schwindelig wird. Man verliert das Gleichgewicht, und unter Umständen wird man kurz bewusstlos.

Wenn man wieder zu sich gekommen ist, sollte man sich sofort hin- und die Beine hochlegen. Denn dadurch kann das Blut zum Gehirn zurückfließen, und es wird wieder mit Sauerstoff versorgt. Am besten ist aber, wenn man einfach Vorsichtsmaßnahmen trifft. Vielleicht lässt Du beim Gruselfilmgucken einfach demnächst das Licht brennen, damit Du Dich nicht so gruselst. Und wenn Du in den Keller gehst, dann pfeif laut! Denn dann erschrecken und verstecken sich die Mäuse.

**Hexenschuss**

Es kann ganz schnell passieren: man hebt etwas Schweres hoch, man bückt sich ruckartig oder man dreht sich schnell. Und schon kann es sein, dass uns ein stechender Schmerz in der Wirbelsäule trifft. Ein Hexenschuss! Was genau verursacht den schlimmen Schmerz?

Unsere Wirbelsäule besteht aus einzelnen Knochenteilen, den Wirbeln. Damit man sich problemlos bewegen kann, sitzen zwischen den einzelnen Wirbeln die Bandscheiben. Die muss man sich vorstellen wie eine Art Stoßdämpfer. Sie schützen die Wirbel davor, dass sie beim Bewegen nicht aneinander reiben. Bewegt man sich sehr plötzlich, kann es passieren, dass sich die Wirbel verdrehen und die Bandscheibe dazwischen einklemmen.

Blitzartig spannen sich dann die Muskeln rund um die Bandscheibe an, um eine noch schlimmere Verdrehung zu verhindern. Das plötzliche Einklemmen und Anspannen empfinden wir als stechenden Schmerz. Die Muskeln können sich dabei so stark verkrampfen, dass wir uns erst mal gar nicht mehr aufrichten können, sondern in gebückter Haltung bleiben müssen, damit es nicht noch mehr weh tut. Der Fachmann nennt das **Lumbago**.