

## Wie lange Cremes und Co. haltbar sind

In der Regel halten Produkte länger als angegeben

VON SIMONE MAYER

**DARMSTADT.** So ziemlich jeder hat eine Creme zu Hause, von der er nicht mehr weiß, wann er sie gekauft hat. Und ob sie überhaupt noch in der Lage ist zu wirken. Wie lange Creme, Peeling, Gesichtsmaske und Co. haltbar sind, steht bei den meisten Kosmetika auf der Verpackung. Die Experten des Portals Haut.de, das mit der Arbeitsgemeinschaft ästhetische Dermatologie und Kosmetologie kooperiert, nennen Details:

■ **Haltbarkeitszeitraum:** Der Haltbarkeitszeitraum beginnt ab dem erstmaligen Öffnen der Kosmetika und wird meist mit einem Symbol verdeutlicht: In dem Abbild eines Cremetiegels stehen die Fristen in Monaten, etwa „6 M“. Aber die Experten betonen: In aller Regel halten die Produkte deutlich länger. Die Angabe eines Haltbarkeitszeitraums nach dem Öffnen erhalten meist Kosmetika, die insbesondere ungeöffnet vergleichsweise unempfindlich gegenüber Verderb sind. Dazu gehören etwa Duschgels, Shampoos, Zahnpasten sowie Cremes und Lotionen.

■ **Mindesthaltbarkeitszeitraum:** „Mindestens haltbar bis“ oder das Symbol einer Sanduhr stehen für das Mindesthaltbarkeitsdatum auf Tiegeln und Tuben. Die Zeitangabe gilt unabhängig davon, ob man die Verpackung schon einmal geöffnet hat oder nicht. Und der Inhalt ist so lange haltbar, wenn man die auf der Verpackung angegebenen Lagerhinweise eingehalten hat. Trotzdem gilt auch hier: Es sei ein Mindesthaltbarkeitsdatum, das Produkt könne in aller Regel auch deutlich länger brauchbar sein, erklären die Experten. Diese Infos tragen meist Kosmetika, die keine Konservierungsstoffe enthalten.

■ **Keine Angabe:** Wenn Kosmetika keine Angaben zu ihrer Haltbarkeit, haben, handelt es sich zum Beispiel um Produkte zur Einmalanwendung. Sie sind so portioniert, dass sie nach dem Öffnen sofort vollständig verbraucht werden. Auch Präparate zählen dazu. Aber auch sogenannte Druckgaspackungen wie von Haarsprays sowie trockene Puder brauchen keine Angaben, sie sind praktisch unbegrenzt haltbar.

Wer Produkte länger verwendet, als die Zeitangabe vorsieht, muss auf Veränderungen von Geruch und Optik achten. Deuten sich dadurch alterungsbedingte Qualitätsmängel an, sollte man Seife, Creme, Lotion und Puder nicht mehr verwenden.

### KURZ GEMELDET

#### Apple hat Probleme mit Konten von Outlook.com

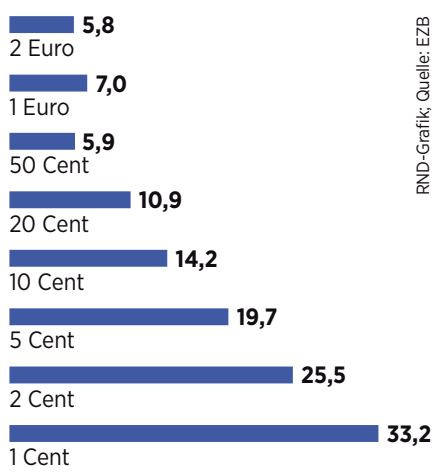
**CUPERTINO.** Apples neues iOS 11 hat noch leichte Startschwierigkeiten, wenn es um das Versenden von E-Mails mit Konten von Outlook.com, Office365 und Exchange-Servern geht. Offenbar kann es bei Mail-Konten der Microsoft-Dienste dazu kommen, dass Meldungen zwar abgerufen, aber nicht verschickt werden können. Grund ist offenbar eine Inkompatibilität von Apples Mail-App mit Microsofts Windows Server 2016. Gemeinsam mit Microsoft werde bereits an einer Lösung gearbeitet, heißt es weiter. Als Übergangslösung rät Microsoft dazu, nicht Apples integrierte Mail-App zu nutzen, sondern Outlook für iOS zu installieren.

#### Messenger ersetzen mehr und mehr die E-Mail

**KÖLN.** Nicht nur im Privatleben, auch im Beruf werden Whatsapp, Skype und Co. immer wichtiger. Das ist das Ergebnis einer Umfrage der Marktforscher von Respondi im Auftrag der Jobbörse Indeed. Gut die Hälfte der Arbeitnehmer (52 Prozent) nutzt demnach solche Messenger, um innerhalb eines Teams zu kommunizieren. Mit Abstand klar am beliebtesten ist dabei Whatsapp, zum Einsatz kommen aber auch Facebook, Google, Skype oder Twitter. In einigen Fällen ersetzen Nachrichtendienste sogar die E-Mail: So sagt ein gutes Drittel der Messenger-Nutzer zum Beispiel, dass in ihrem Job heute deutlich weniger E-Mails geschrieben werden.

### ZAHLEN, BITTE!

#### Münzumsatz in den Euro-Staaten in Mrd.



# Radieschenblätter an süßem Kürbiskern

Bananenschalen und Kohlstrünke landen meistens im Müll. Tatsächlich aber kann Gemüse und Obst häufig komplett gegessen werden, vom Blatt bis zur Wurzel – wenn man ein paar Tipps beherzigt.

VON MONIKA HERBST

Was kann man vom Gemüse verwenden und was nicht? So manches Grün landet in deutschen Haushalten im Abfall. Doch das muss nicht sein: „Radieschenblätter sind ein wunderbares Gemüse und wir schmeißen sie weg, weil wir es immer so gemacht haben“, sagt die Schweizer Kochbuchautorin Esther Kern. Das wollte sie ändern und holte sich dafür Profikoch Pascal Haag an ihre Seite. Haag hat sieben Jahre im „Hiltl“ in Zürich gekocht, dem ältesten vegetarischen Restaurant der Welt. Seine Aufgabe: Rezepte aus Zutaten entwickeln, die wir normalerweise wegwerfen, neben Radieschenblättern zum Beispiel Karottengrün, Kohlstrünke, Bananenschalen oder Avocadokerne. Tatsächlich arbeiten einige Spitzenköche längst mit Zutat, die normalerweise in der Biotonne oder auf dem Kompost landen, und machen ihre Gerichte zum Beispiel mit Melonenschalen oder Artischockenstängeln interessanter. Diese kulinarisch Welt hat Kern mit ihrem Kochbuch „Leaf to Root“ auch für Hobbyköche zugänglich gemacht.

Ideal für Einsteiger ist der Radieschenblattsalat, eine Mischung aus Radieschen, getrockneten Cranberries, karamellisierten Kürbiskernen und Radieschenblättern. „Es ist nicht sinnvoll, die Radieschenblätter abzuschneiden und die Radieschen dann in einem Blattsalat zu servieren. Zumal die Radieschenblätter viel besser als jeder Blattsalat sind“, sagt Profikoch Haag. Ihr Aroma ist intensiv und leicht nussig. In grünen Smoothies weiß man sie als Zutat schon länger zu schätzen, ebenso wie Blätter von Sellerie, Roter Bete, Kohlrabi oder das Grün von Möhren. Gut so: Die Blätter enthalten oft deutlich mehr Nährstoffe als die Früchte, bei Kohlrabi zum Beispiel das Doppelte an Vitamin C und ein Vielfaches an Carotin, Kalzium und Eisen.

Neben Blattgrün gehören auch Kohlstrünke und -stiele zu den Favoriten des Buchteams: „Brokkoli ist für mich das missverstandenste Gemüse überhaupt. Den feinen Stiel werfen viele weg und die nicht so feinen Röschen werden gegessen“, sagt Haag. Seine Empfehlung: „Man kann den geschälten Brokkolistiel wie Spargel verwenden und ihn für Wok- oder italienische Nudelgerichte verwenden.“ Das Kohlaroma ist beim Stiel deutlich dezent.

Etwas Mutigere wagen sich an Bananenschalen. Kann man die wirklich essen? Ja, sagt Esther Kern – sofern die Bananen aus biologischem Anbau stammen. Bio ist wichtig, damit die Spritzmittel aus der Schale nicht im Essen landen. Haag hat beispielsweise Pancakes mit klein geschnittener und karamellisierter Bananenschale verfeinert. Die fluffige Süßspeise bekommt durch die angebratenen Bananenstücke einen angenehmen Biss.

Kann man also bedenkenlos bei allen Gemüsesorten Blätter, Schalen und Stiele mitessen? „Wir wissen nicht, was in normalerweise nicht verzehrten Pflanzenteilen drin ist und in welchen Mengen“, sagt Jürgen Thier-Kundke vom Bundesinstitut für Risikobewertung. In jeder einzelnen Pflanze stecken bis zu Tausende verschiedener Inhaltsstoffe, die wir bei Weitem noch nicht alle kennen. Während wir mit der Verträglichkeit von „First Cuts“ – den Gemüseteilen, die wir üblicherweise essen – lange Zeit Erfahrungen sammeln konnten, fehlt uns dieses Wissen bei vielen „Second Cuts“ – den Gemüseteilen, die wir bisher weggeworfen haben.

Autorin Kern weiß, dass Spitzenköche manchmal sogar Tomatengrün einsetzen,



Bloß nicht wegwerfen: Radieschenblätter machen sich im Salat besonders gut.

Foto: Sylvan Müller/AT Verlag

um damit ihre Soße zu aromatisieren. Und das, obwohl das Grün dieser Pflanze besonders viele giftige Alkaloide enthält. Sie hat es auch selbst probiert und sagt: „Ich lebe noch.“ Nach wie vor gilt, was Paracelsus schon vor fast 500 Jahren erkannt hat: Die Menge macht das Gift – abgesehen von wenigen Ausnahmen wie manchen Pilzen. Trotzdem hat die Autorin das Rezept mit dem Tomatengrün im Buch sicherheitshalber weggelassen. Generell rät sie, nicht blauäugig an das Thema heranzugehen und sich mit den Pflanzen wirklich zu befassen. In ihrem Kochbuch liefert sie viele Fakten zu möglicherweise giftigen Inhaltsstoffen in Pflanzenteilen.

Silke Schwartau von der Verbraucher-

#### Brokkoli ist für mich das missverstandenste Gemüse überhaupt.

Pascal Haag, Koch mit Leidenschaft für vegetarische Gerichte



zentrale Hamburg weist noch auf eine andere Gefahr hin: „Die Produzenten rechnen nicht damit, dass Pflanzenteile wie Möhrengrün mitgegessen werden. Entsprechend werden sie auch anders behandelt.“ Werden Pflanzen mit Pferde- oder Kuhmist gedüngt, können zum Beispiel Kolibakterien an den Blättern haften. Blattgrün sollte deshalb besonders gründlich gewaschen werden, wenn man es roh verzehrt. Auch die Grenzwerte für Spritzmittel gelten nur für die „First Cuts“ und werden auch nur für diese stichprobenartig überprüft. Es ist deshalb keine gute Idee, die konventionell produzierten Kohlrabi-blätter aus dem nächsten Supermarkt oder Discounter zu verwenden. Glücklicherweise hat der Autorin einen eigenen Garten und dort frisches, ungespritztes Gemüse ernten kann. Alle anderen sollten auf Bio setzen oder auf dem Wochenmarkt

einkaufen, wo sie im Zweifelsfall nachfragen können, wie das Gemüse behandelt wurde.

Esther Kern engagiert sich für einen anderen Blick auf Lebensmittel, mit dem die Wegwerfgesellschaft lernen kann, Gemüse wieder mehr wertzuschätzen. Wer einen eigenen Garten hat, weiß, wie viel Arbeit es macht, Pflanzen großzuziehen, und wird nur ungern etwas wegwerfen. Ähnlich geht es der Mitarbeiterin am Stand der Biogärtnerei auf dem Wochenmarkt. Als sie hört, dass die Radieschenblätter mit ins Essen kommen sollen, sagt sie: „Wäre ja auch schade, das wegzuworfen.“



Esther Kern, Pascal Haag, Sylvan Müller: Leaf to Root. Gemüse essen vom Blatt bis zur Wurzel, atVerlag, 320 Seiten, 49,90 Euro.

### Nachhaltige Rezepte

#### ■ Radieschenblattsalat mit karamellisierten Kürbiskernen

**Zutaten:** 600 g Radieschen mit Blättern, 6 EL Kürbiskerne, 6 TL Rohrzucker, 6 EL getrocknete Cranberries

**Salatsoße:** 3 EL Kürbiskernöl, 4 EL Apfelessig, 2 TL grobkörniger Senf, Salz

**Zubereitung:** Die Blätter der Radieschen entfernen und beiseitelegen. Die Radieschen je nach Größe vierteln oder sechsteln. Die Kürbiskerne ohne Zugabe von Fett in einer Bratpfanne kurz anrösten. Mit dem Zucker bestreuen und unter Rühren karamellisieren lassen. Aufpassen, dass der Zucker dabei nicht anbrennt, denn sonst schmeckt es bitter. Die Kerne auf einem Stück Backpapier auskühlen lassen. Mit den Radieschenblättern, den Radieschen und Cranberries in eine Schale geben.

**Salatsoße:** Das Kürbiskernöl mit dem Apfelessig und dem Senf mischen und mit Salz abschmecken. Zum Salat geben und alles gut vermischen.



#### ■ Kokos-Bananenschalen-Pancakes

**Zutaten:** 8 EL Kokosraspel, Schalen von 2 Bio-Bananen, 1 EL Rapsöl, 2 EL Kristallzucker, 2 Eier, 400 ml Kokosmilch, 160 g helles Weizenmehl, 1 TL Backpulver, 30 g Kokosfett, 8 EL Ahornsirup

**Zubereitung:** Die Kokosraspel in einer beschichteten Pfanne goldbraun rösten und beiseitestellen. Die Bananenschalen in 1,5 Zentimeter breite Streifen schneiden. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Bananenschalenstreifen mit dem Zucker darin andünsten. Beiseitestellen. Die Eier trennen. Das Eiweiß steif schlagen. Die Eigelbe mit der Kokosmilch vermischen. Mehl und Backpulver dazugeben und mit einem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren. Die Bananenschalenstreifen dazugeben und den Teig 15 Minuten stehen lassen. Dann den Eischnee vorsichtig unter den Teig heben. Etwas Kokosfett in einer beschichteten Bratpfanne erhitzen. Den Teig portionenweise in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze hellbraun backen. Wenn der Teig stockt und nicht mehr allzu flüssig ist, die Pancakes wenden und auf der anderen Seite ebenfalls hellbraun braten. Die Pancakes auf Tellern anrichten und mit den gerösteten Kokosraspeln und dem Ahornsirup garnieren.

**Tipp:** Die Pancakes werden besser, wenn die Bananenschale eher knapp reif ist. Und: Unbedingt nur Schalen von Bio- oder Demeter-Bananen verwenden.

# Per LTE auch zu Hause schnell ins Internet?

In manchen Regionen sind die Festnetzverbindungen langsam – die flottere Technik eignet sich jedoch nicht für jeden

VON TILL SIMON NAGEL

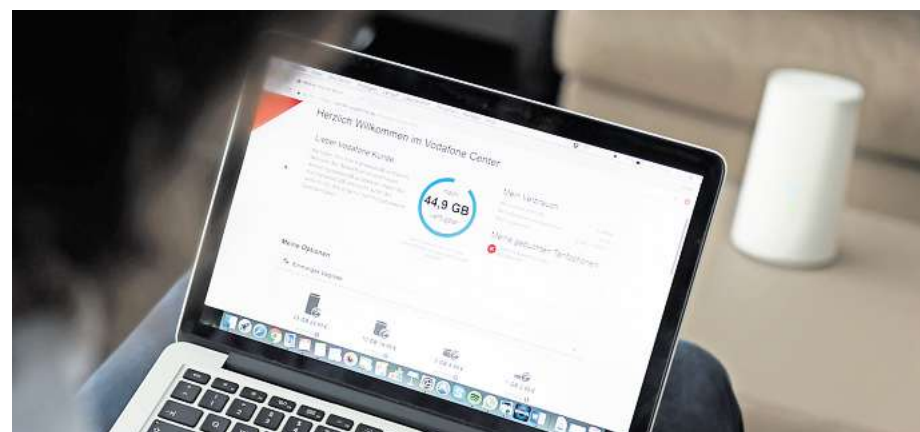
Die Mobilfunktechnik LTE ist schnell, richtig schnell. Wer LTE das erste Mal nutzt, bemerkt im Vergleich zu UMTS oder einer langsamen DSL-Leitung sofort den schnellen Verbindungsaufbau und die flotte Datenübertragung. Immer häufiger vermarkten die großen Netzanbieter LTE nun auch als Internet-Alternative zum Festnetz für zu Hause. Statt über die Telefonleitung oder das Fernsehkabel kommt das Internet über die Antenne ins Haus. Aber taugt das was?

„Die Produkte am Markt sind durchaus eine Alternative“, sagt Nick Kriegeskotte vom IT-Verband Bitkom. „Besonders dann, wenn man über DSL nur langsame Verbindungen erreichen kann.“ Gerade Bewohner ländlicher Regionen am Ende des Kabels kennen das. Falls ein DSL-Anschluss verfügbar ist, bietet er häufig nur langsame Geschwindigkeiten. Ein Blick in den Breitbandatlas des Bundesministeriums für Verkehr und Infrastruktur zeigt: Mehr als 16 Megabit pro Sekunde

(Mbit/s) gibt es in weiten Teilen Westdeutschlands für 5 bis 25 Prozent der Haushalte nicht. Im Osten schauen in manchen Regionen bis zu 50 Prozent der Haushalte beim Thema flottes Netz über die Leitung in die Röhre.

Wer prüfen will, ob LTE eine Alternative für daheim sein könnte, sollte die Netzabdeckungskarten der Anbieter prüfen, rät Markus Weidner vom Telekommunikationsportal „Teltarif.de“. Denn solides LTE ist längst nicht überall und von allen Anbietern verfügbar. Gute LTE-Verbindungen sei auch nur die halbe Miete, sagt Weidner. Auch eine gute UMTS-Versorgung ist wichtig. Sei die nicht gewährleistet, herrsche bei mangelndem LTE-Empfang Schnecken-tempo. Videostreams, schnelles Surfen und Downloads seien dann nahezu unmöglich.

Grundsätzlich gilt für die von den Netzbetreibern versprochenen Geschwindigkeiten: Sie sind in der Theorie möglich, in der Praxis erreichen Nutzer die 50, 150 oder 300 Mbit/s aber eigentlich nie. Das hat mehrere Gründe. Zum Beispiel dämpfen



Wer über LTE ins Internet geht, muss mit Datenvolumengrenzen leben. Recht großzügige 50 Gigabyte reichen beim Videostream nur für einige Tage.

Foto: dpa

Hindernisse zwischen Funkmast und LTE-Gerät den Empfang. Maximale Geschwindigkeit im Haus ist also unwahrscheinlich. Ist der Empfang an der eigenen Adresse gut, muss die Technik geklärt werden. Gab es früher für den PC eigentlich nur den Datenstick, sind im Handel mittlerweile

leistungsfähige LTE-Modems mit Router-Gerät verfügbar. Sie verbinden das Haus mit dem Netz und stellen gleichzeitig WLAN für Smartphones und Notebooks bereit.

Beispiele sind Vodafone's Gigacube oder die Fritzboxen 6820 und 6890 LTE von AVM. Der Speedport Hybrid der Telekom

kann sogar DSL- und LTE-Verbindungen bündeln. Wer sich für diese Lösungen entscheidet, kann häufig auch externe Antennen für besseren Empfang anschließen. Es ist aber auch möglich, den PC mit einem LTE-Smartphone (Tethering) oder einem USB-LTE-Stick zu verbinden.

Aber obwohl die Netzabdeckung besser, die Geschwindigkeiten schneller und die Preise allmählich niedriger werden, bleibt ein Problem: „Es ist eine getaktete Verbindung“, sagt Markus Weidner. Als Ersatz für eine DSL- oder Kabelverbindung hält er LTE deswegen nur für bedingt geeignet. Oft ist nämlich am Ende des Datenvolumens noch ziemlich viel Monat übrig.

Wer viel streamen will, ist also – wenn vorhanden – selbst mit etwas langsamem Festnetz besser und billiger unterwegs. Will man allerdings nur ein wenig durch Webseiten klicken, ab und an ein Video schauen und die E-Mails verwalten, kann das Funk-Internet gerade im ländlichen Raum eine wirkliche Verbesserung zu lahmten Breitband-Kabelverbindungen sein.