

Mindesthaltbarkeit: Wann muss ich Lebensmittel wirklich wegwerfen?

Sind Sie unsicher, ob ein Lebensmittel noch genießbar ist, obwohl das Mindesthaltbarkeitsdatum („*mindestens haltbar bis ...*“) schon erreicht oder überschritten ist?

- **Vieles ist länger haltbar:** Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist kein Verfallsdatum! Einige Lebensmittel können Sie auch nach dem Ablauf noch essen. Wir haben eine Tabelle für Sie zusammen gestellt, um Ihnen dabei zu helfen, Lebensmittel zu retten, die sonst im Abfalleimer landen könnten.
- **Testen Sie selbst:** Prüfen Sie das Lebensmittel mit allen Sinnen. Hat es sich verfärbt, hat sich Schimmel gebildet, riecht es komisch, hat eine Gasbildung stattgefunden: Dann seien Sie besonders achtsam und werfen es im Zweifelsfall lieber weg.
- **Vorsicht beim Ablauf des Verbrauchsdatums:** Für das Verbrauchsdatum („*verbrauchen bis ...*“), z.B. auf Hackfleisch, gelten andere Regeln, die eingehalten werden müssen. Es besteht die Gefahr, dass sich bei diesen empfindlichen Lebensmitteln Keime und Bakterien entwickeln und vermehren. Daher Lebensmittel nach Ablauf des Verbrauchsdatums entsorgen.

Unsere Tipps für einzelne Lebensmittel:

Brot, Getreideerzeugnisse und Kartoffeln:

Lebensmittel	Tipps
Abgepacktes Brot	- o In der Regel nach Ablauf des MHD noch genießbar - o Brotlaibe länger haltbar als in Scheiben geschnittenes Brot - o Bei Schimmelbefall ganzes Brot entsorgen, da Gifte aus dem Stoffwechsel der Pilze schon im ganzen Brot verteilt sein könnten - o Helles Brot - mit hohem Weizenmehlanteil - trocknet relativ schnell aus, Roggenbrot bleibt deutlich länger frisch - o Beste Lagerung: Bei Zimmertemperatur möglichst luftdicht aufbewahren, z.B. in einem speziellen Brottopf aus Keramik, im Kühlschrank wird Brot schneller altbacken
Getreide (Müsli)	- o In der Regel nach Ablauf des MHD noch lange genießbar - o Bei Schimmelbefall komplett entsorgen, da sonst gefährliche Schimmelpilzgifte verzehrt werden, die zu Leberschäden führen können - o Beste Lagerung: Trocken, kühl und verschlossen, um Befall mit Ungeziefer zu vermeiden

Lebensmittel	Tipps
Kartoffeln	- o Abgepackte Kartoffeln müssen nach der Lebensmittelkennzeichnungsverordnung kein MHD tragen - o Bei heller Lagerung entstehen grüne Stellen – sie sind giftig, also sollten grüne Kartoffeln entsorgt werden, handelt es sich nur um kleine Stellen: großzügig wegschneiden und schälen - o Beste Lagerung: Dunkel, kühl und trocken
Nudeln	o Bei trockener Lagerung viele Monate nach dem MHD haltbar
Reis	o Bei trockener Lagerung viele Monate nach dem MHD haltbar
Mehl	- o Bei trockener Lagerung noch viele Monate nach dem MHD haltbar - o Beste Lagerung: Verschllossen, am besten in einem Behälter, der vor Ungeziefer schützt. Vollkornprodukte sind nicht so lange haltbar. Sie enthalten oft noch den Keimling mit hohem Fettanteil, das nach einigen Monaten ranzig werden kann

Obst und Gemüse:

Diese Produkte sollten entsorgt werden, sobald sich Schimmel bildet. Aufgrund des hohen Wasseranteils in Obst und Gemüse können sich Schimmelpilze schnell verteilen. Bei Produkten in Tüten oder Gebinden (z.B. Weintrauben, Himbeeren etc. sollten einzelne schimmelige und faule Früchte entfernt werden und die weiter entfernt liegenden gut säubern.) Ist das Obst stark mit Schimmel befallen, sollte alles entsorgt werden. Bei verpacktem Obst oder Gemüse (ungeschnitten) muss nach der Lebensmittelkennzeichnungsverordnung kein MHD angegeben werden. Verarbeitetes frisches Obst oder Gemüse (z.B. Obstsalat, geschnittene Obstportionen, Salate) müssen dagegen MHD tragen. Sie sind leichtverderblich und sollten so schnell wie möglich verzehrt werden. Keimbelastung durch mangelhafte hygienische Herstellung möglich.

Milch- und Milchprodukte, Käse, Eier:

Lebensmittel	Tipps
Milch	- o Ungeöffnet nach Ablauf des MHD in der Regel mindestens ca. drei Tage haltbar - o Geöffnet ist Frischmilch ca. drei Tage und H-Milch bis zu sieben Tage im Kühlschrank haltbar - o Achtung: H-Milch wird nicht sauer wenn sie schlecht ist

Lebensmittel	Tipps
Eier	- o In der Regel noch mindestens zwei Wochen nach Ablauf des MHD haltbar, dann am besten zum Backen oder Kochen nutzen - o Für Tiramisu oder Mousse au Chocolat stets frische Eier verwenden - o Eier dürfen im Einzelhandel nur bis eine Woche vor Ende des MHD verkauft werden
Milchprodukte	- o In der Regel noch mindestens mehrere Tage nach Ablauf des MHD haltbar - o Bei Schimmelbefall → entsorgen - o Ausnahme Hartkäse: befallene Stellen großzügig wegschneiden

Fleisch, Fisch:

Lebensmittel	Tipps
Rindfleisch	- o Lagerung bei 2°C drei bis vier Tage (Vorsicht: Kühlschränke sind oft auf höhere Temperaturen eingestellt) - o Ist die Oberfläche schmierig oder riecht streng → entsorgen - o Verbrauchsdatum einhalten
Schweinefleisch	- o Spätestens nach zwei bis drei Tagen verzehren - o Ist die Oberfläche schmierig oder riecht streng → entsorgen - o Verbrauchsdatum einhalten
Geflügel	o Schnell verderblich, so schnell wie möglich verzehren, spätestens beim Erreichen des Verbrauchsdatums
Hackfleisch	o Schnell verderblich, so schnell wie möglich verzehren, spätestens beim Erreichen des Verbrauchsdatums
Kalbsfleisch	- o Spätestens nach drei Tagen verzehren - o Ist die Oberfläche schmierig oder riecht streng → entsorgen
Wurst	o Ungeöffnet nach Ablauf des MHD in der Regel einige Tage haltbar. Geöffnet nur wenige Tage haltbar
Fisch	- o Frischen Fisch so schnell wie möglich verzehren - o Verbrauchsdatum einhalten - o Konserven sind lange über MHD hinaus haltbar, falls keine Abweichungen, z. B. beim Geruch, aber auch an der Verpackung (beschädigt, eingeweicht oder aufgebläht) feststellbar sind

Nüsse und Gewürze:

Lebensmittel	Tipps
Nüsse	o Sobald Nüsse abweichend schmecken, die Oberfläche von Schimmel oder schwarzen Stellen befallen ist etc. → entsorgen, da gefährliche Schimmelpilzgifte, z.B. Aflatoxine vorhanden sein können
Gewürze	- o Trockengewürze nach Ablauf des MHD entsorgen, wenn sie neben dem heißen Herd und in der Nähe von Wasserdampf stehen, die perfekte Umgebung für Bakterien und Keime - o Trockengewürze noch ungeöffnet einige Monate haltbar, Geschmackseinbußen möglich

Getränke:

Lebensmittel	Tipps
Bier	o Ungeöffnet mehrere Monate nach Ablauf des MHD haltbar, geschmackliche Einbußen möglich
Saft	- o Ungeöffnet im Glas bis zu zwölf Monate nach Ablauf des MHD haltbar, im Karton bis zu acht Monate, in der Plastikflasche bis zu drei Monate - o Geöffnet nur wenige Tage bei Kühlschranktemperatur haltbar
Wein	- o trägt in der Regel kein MHD, je nach Qualität unterschiedlich lange haltbar - o nach dem Öffnen meist mehrere Tage haltbar: Wein oxidiert bei Sauerstoffzufuhr und wird ungenießbar. Am besten Sauerstoffzufuhr unterbinden durch luftdichten Verschluss oder Umfüllen in kleinere verschließbare Flasche, um Sauerstoffanteil zu minimieren
Mineralwasser	o Nach Ablauf des MHD viele Monate genießbar, wenn es kühl und dunkel gelagert wurde


Fertiglebensmittel:

Lebensmittel	Tipps
Konserven	- o Ungeöffnet viele Monate über MHD hinaus haltbar - o Wölbt sich der Deckel oder ist die Dose beschädigt: entsorgen Nach dem Öffnen sind Produkte aus Konserven, Dosen oder Gläsern noch ca. drei Tage haltbar, bei sauren Produkten auch etwas länger - o Nach dem Öffnen in ein luftdicht verschließbares Gefäß umfüllen und in den Kühlschrank stellen
Fertiglebensmittel, z.B. Tütensuppe	o Ungeöffnet viele Monate über MHD hinaus haltbar
Konfitüre, Marmelade	- o Ungeöffnet einige Monate über MHD hinaus haltbar - o Bei Schimmelbildung: Produkten mit mehr als 50% Zucker Schimmel großzügig entfernen, Produkte mit weniger als 50% Zucker entsorgen - o Haltbarkeit deutlich verlängert, wenn zum Portionieren nur frische Löffel benutzt werden
Kaffee, Kakaopulver	o Geschlossen und vakuumverpackt deutlich länger als MHD haltbar, nach dem Öffnen verlieren sie schnell an Geschmack
Tiefkühlkost	- o Ungeöffnet einige Monate über MHD hinaus haltbar, wenn Kühlkette eingehalten wurde - o Fettreiche Lebensmittel verderben schneller, da das Fett ranzig werden kann

Zusatztipps zur Lagerung

Vorräte regelmäßig kontrollieren: Schränke oder Truhe kontrollieren, selbst Eingefrorenes wie Fleischreste oder Suppen mit einem Datum kennzeichnen.

Vorsicht Schädlingsbefall: Lebensmittel, die lange gelagert werden, sind anfällig für Schädlingsbefall. Daher trockene Lebensmittel in fest verschließbaren Behältern lagern. Befallene Lebensmittel auf jeden Fall entsorgen.

Vor Mineralölrückständen schützen: Lebensmittel aus Recyclingkartons, z.B. Reis oder Cornflakes, vor der Lagerung in Vorratsdosen umfüllen. Sonst können gesundheitsschädliche Mineralölrückstände auf die Lebensmittel übergehen. Das gilt besonders, wenn der Inhalt direkt mit dem Karton in Kontakt kommt. Recyclingkartons sind dunkel, helle Pappen bestehen aus Frischfasern und stellen kein Risiko dar.