

SO ERKENNEN SIE, OB LEBENSMITTEL NOCH GUT SIND

Tipps & Tricks zur Lebensmittelrettung

Sind Sie unsicher, ob ein Lebensmittel noch genießbar ist, obwohl das Mindesthaltbarkeitsdatum (mindestens haltbar bis ...) schon erreicht oder überschritten ist? Vieles ist noch lange haltbar. Ein abgelaufenes Datum ist nicht gleichbedeutend mit „schlecht“ oder gesundheitsschädlich! Vertrauen Sie Ihren Sinnen, wir helfen Ihnen dabei und geben nützliche Tipps.

Doch was tatsächlich schlecht ist, gehört nicht mehr auf Ihren Teller. Mit Lebensmittelinfektionen oder Schimmelpilzgiften ist nicht zu spaßen. Mehr als 200.000 Personen im Jahr erkranken daran, vor allem durch schlechte Küchenhygiene, unzureichende Erhitzung oder ungenügende Kühlung.

Lebensmittel von A–Z	Nach Ablauf noch unbedenklich?	Wie prüfen?			Was tun?
		Augen	Nase	Mund	
Bier	<p>✔ Ja, mehrere Monate bis Jahre</p> <p>❗ So bleibt Bier länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dunkel und kühl lagern. 	<p> oben treibt Schimmel, erst kleine Pünktchen, dann Teppich/Flockenbildung</p> <p> muffig, stechend</p> <p> bitter, schal</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bei Schimmel entsorgen. • Kleine Farb- oder Aromaveränderungen sind okay. 		
Brot, Brötchen	<p>✔ Ja, mehrere Tage</p> <p>❗ So bleiben Brot und Brötchen länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dunkel, bei Zimmertemperatur, nicht im Kühlschrank lagern. • Ganzes und dunkles Brot (z.B. Sauerteig- oder Roggenbrot) hält länger als in Scheiben geschnittenes und helles Weizenbrot. • Brotkasten statt Plastiktüte • Portionsweise einfrieren 	<p> schimmelig</p> <p> muffig, alt</p> <p> altbacken</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Verschimmeltes Brot oder Brötchen ganz entsorgen. • Vorsicht: Schimmel hat unterschiedliche Farben, z.B. weiß, blau oder grün. • Er beginnt häufig mit kleinen weißen Pünktchen, wächst dann weiter und wird meistens blau-grünlich. • Trockene Brotreste zu Semmelknödel oder Croutons verarbeiten oder hart werden lassen und daraus Paniermehl machen. 		
Butter	<p>✔ Ja, mehrere Wochen bis Monate</p> <p>❗ So bleibt Butter länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In der mittleren Ebene des Kühlschranks lagern. • Nicht offen lagern, sondern in einer verschließbaren Butterdose. • Bei geringem Bedarf Butterstücke einfrieren. 	<p> dunkelgelb</p> <p> stechend, ranzig</p> <p> ranzig, nicht mehr arteigen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ranzig, entsorgen. 		
Eier	<p>✔ Ja, noch ca. 2 Wochen Ausnahme: Für Tiramisu und andere Speisen mit rohen Eiern muss das MHD eingehalten werden.</p> <p>❗ So bleiben Eier länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In der Kühlschranktür oder Eierkarton lagern (möglichst unter 10 °C). • Die Schale von rohen Eiern sollte nicht mit anderen Lebensmitteln in Kontakt kommen, da Salmonellenübertragung möglich. • Gekochte Eier halten ca. 1–2 Wochen. • Industriell bemalte Ostereier sind wegen eines Schutzlackes länger haltbar. 	<p> Wasserglas-Test</p> <p> faulig</p> <p> faserig (bei gekochten Eiern)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wasserglas-Test: Ei in ein Glas mit Wasser legen. Frische Eier bleiben unten. Richtet es sich auf, ist es etwas älter, aber noch genießbar. Schwimmt es oben, sollte es entsorgt werden. • Eier, die kurz abgelaufen sind, zum Backen und Kochen verwenden, denn bei hohen Temperaturen werden Keime unschädlich gemacht. Spiegeleier beidseitig braten. 		
Essig & Öl	<p>✔ Ja, mehrere Monate</p> <p>❗ So bleiben Essig und Öl länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dunkel, bei Zimmertemperatur lagern. • Leinöl ist sehr empfindlich, kühl aufbewahren. 	<p> trüb</p> <p> ranzig, verändert, stechend, beißend</p> <p> ranzig, bitter</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn trüb, nicht mehr verwenden. • Kaltgepresste Öle können bei Kühlschranktemperaturen ausflocken (keine Qualitätsminderung). 		
Fisch, frisch	<p>✘ Nein, Verbrauchsdatum einhalten</p> <p>❗ So bleibt Fisch länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In der untersten Ebene des Kühlschranks, so kalt wie möglich. • Seefisch hält sich länger als Süßwasserfisch. • Frisch hält er sich wenige Tage, geräuchert ca. 3 Tage, tiefgefroren viele Monate bis Jahre. • Frischen Fisch am besten in der Ursprungsverpackung oder geschlossen in einer Glas- oder Porzellanschale aufbewahren. 	<p> graue Kiemen, trübe Augen, eine mit dem Finger gedrückte Delle verschwindet nicht mehr so schnell, Filets auffällig schleimig und klebrig</p> <p> durchdringend fischig, faulig/je stärker der Geruch desto älter der Fisch</p> <p> wenig arteigenes Aroma</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nach Ablauf des Verbrauchsdatums entsorgen. • Bei Tiefkühlfleisch das Auftauwasser nicht mit anderen Lebensmitteln (z.B. Salat) in Kontakt kommen lassen und in den Ausguss gießen. 		
Fleisch, frisch (Geflügel, Kalb, Rind oder Schwein)	<p>✘ Nein, Verbrauchsdatum einhalten</p> <p>❗ So bleibt Fleisch länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In der untersten Ebene des Kühlschranks lagern. • Roh hält es bis zu drei Tage/ Braten, Steak, ganze Stücke (3–4 Tage)/Gulasch, Geschnetzeltes, Spieße (1 Tag)/gegart ca. 2–3 Tage. • Gegartes Fleisch abgedeckt im Kühlschrank lagern. • Gut durchgaren. • Tiefgefrorenes Fleisch (bei mindestens -18 °C) ist viele Monate haltbar. 	<p> schmierige Oberfläche, bei frischem Rindfleisch verschwindet eine mit dem Finger gedrückte Delle rasch</p> <p> streng, frisch riecht es leicht säuerlich, altes leicht muffig oder süßlich</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nach Ablauf des Verbrauchsdatums entsorgen. • Bei Tiefkühlfleisch das Auftauwasser nicht mit anderen Lebensmitteln (z.B. Salat) in Kontakt kommen lassen und in den Ausguss gießen. 		
Fruchtsaft	<p>✔ Ja, mehrere Wochen bis Monate</p> <p>❗ So bleibt Fruchtsaft länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Geöffnet: in Kühlschranktür lagern. • Ungeöffnet: bei Zimmertemperatur. • Dunkle Flaschen schützen mehr vor Verderb. 	<p> schimmelig, trüb, gärig (Luftbläschen bilden sich)</p> <p> muffig, vergoren, gärig</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tetrapack aufschneiden und Satoberfläche auf Schimmel prüfen. • Sicht- und Geschmacksprobe im Glas. 		
Gewürze, Tee	<p>✔ Ja, ungeöffnet noch einige Monate Geöffnet nach Ablauf des MHDs entsorgen</p> <p>❗ So bleiben Gewürze und Tee länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dunkel, trocken und verschlossen lagern. 	<p> sehr verklumpt, Schädlinge, z.B. kleine Käfer</p> <p> muffig, andersartig</p> <p> artfremd, Aromaverlust möglich, aber nicht problematisch</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Geöffnete Gewürzdosen nach langer Standzeit oder bei häufigem Kontakt mit Wasserdampf während des Kochens, nach Ablauf des MHDs entsorgen. 		
Hackfleisch	<p>✘ Nein, Verbrauchsdatum einhalten</p> <p>❗ So bleibt Hackfleisch länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In der untersten Ebene des Kühlschranks lagern, max. einen Tag (Einkauf Frischetheke). • Tiefgefroren hält Hackfleisch ca. 1–3 Monate. • Rasch verarbeiten und gut durchgaren. 	<p> gräulich, grünlich</p> <p> faulig, streng</p> <p> nicht mehr probieren, da Gefahr einer Lebensmittelinfektion besteht</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Nach Ablauf des Verbrauchsdatums unbedingt entsorgen und auf keinen Fall mehr roh essen. 		
Kaffee, Kakao	<p>✔ Ja, ungeöffnet noch einige Jahre</p> <p>❗ So bleiben Kaffee und Kakao länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kühl lagern oder bei Zimmertemperatur. • Trocken, licht- und luftgeschützt. 	<p> Schädlinge, z.B. Motten, feine Gespinste</p> <p> muffig, verändert</p> <p> Aromaverlust möglich, aber nicht problematisch</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Feuchtigkeit oder Veränderungen sichtbar sind, entsorgen. 		
Käse	<p>✔ Ja, mehrere Tage bis Wochen (Weichkäse), Monate (Hartkäse)</p> <p>❗ So bleibt Käse länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dunkel, in der mittleren Ebene des Kühlschranks lagern. • Eingewickelt in Papier oder in einer Vorratsdose. • Ganzer Käse hält länger als in Scheiben geschnittener. • Käse mit Edelschimmel am besten separat verpackt aufbewahren. 	<p> schimmelig, weiße Flecke</p> <p> muffig, gärig, verändert</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Hartkäse an einen kleinen Stelle schimmelt, großzügig wegschneiden, bei Weichkäse besser entsorgen. • Bei Rohmilchkäse besteht die Gefahr einer schweren Lebensmittelinfektion mit Listerien, z.B. für Schwangere oder abwehrgeschwächte Personen nicht geeignet. 		
Kekse & Gebäck	<p>✔ Ja, mehrere Wochen bis Monate</p> <p>❗ So bleiben Kekse und Gebäck länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lichtgeschützt und trocken bei Zimmertemperatur lagern. 	<p> ranzig, stechend</p> <p> ranzig, bitter</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ranzig, entsorgen. 		

