

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. 		

Lebensmittel von A-Z	Nach Ablauf noch unbedenklich?	Wie prüfen?			Was tun?
		Augen	Nase	Mund	
Konserven	Ja, ungeöffnet und unbeschädigt mehrere Jahre	schimmelig säuerlich, sauer metallischer Beigeschmack, säuerlich-faulig, beißend	<ul style="list-style-type: none"> Stark verbeulte, undichte oder rostige Dosen ungeöffnet entsorgen. Bildung von sehr giftigen Toxinen (Botulismus) möglich. Eingeknickte Dosen mit zerstörter Innenlackierung ebenfalls entsorgen, da Metalle ins Innere übergehen können. 		
	<p>So bleiben Konserven länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dunkel bei Zimmertemperatur lagern. Bei Fleisch- und Fischkonserven Lagerhinweise beachten. Dosenreste lieber umfüllen und wieder verschließen, da die Konserveninnenwände nach dem Öffnen Stoffe abgeben können. Umgefüllter Inhalt ist im Kühlschrank ca. 2-4 Tage haltbar. 				
Marmelade & Konfitüre	Ja, mehrere Monate bis Jahre	schimmelig	<ul style="list-style-type: none"> Bei Schimmelbildung: Produkte mit mehr als 50 % Zucker: Schimmel großzügig entfernen. Produkte mit weniger als 50 % Zucker: entsorgen. Wenn die Farbe blasser wird, ändert das nichts an der Qualität. 		
	<p>So bleiben Marmelade und Konfitüre länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dunkel lagern. Ungeöffnet: bei Zimmertemperatur. Geöffnet: im Kühlschrank. Immer saubere Löffel oder Messer zum Portionieren nehmen. 				
Mehl, Backpulver & Co.	Ja, mehrere Wochen bis Monate	Schädlinge, z.B. Mehlwürmer, Milben, Staubläuse muffig, ranzig	<ul style="list-style-type: none"> Milben im Mehl erkennbar durch Ausstreuen, Glätten der Oberfläche und beobachten. Wenn Oberfläche nach 30 Minuten furchig und rau, wahrscheinlicher Befall. Bei Schädlingsbefall unbedingt entsorgen! Vollkomprodukte werden schneller ranzig. 		
	<p>So bleiben Mehl, Backpulver & Co. länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dunkel, trocken bei Zimmertemperatur lagern. Gut verschlossene Vorratsdosen nehmen. 				
Milch	Ja, noch einige Tage, H-Milch einige Wochen	flockig, geronnen, Milchtüte beult aus sauer (Achtung! Nicht bei H-Milch) sauer (H-Milch wird schleimig, bitter)	<ul style="list-style-type: none"> Saure Milch entsorgen / aus pasteurisierter Milch Joghurt machen. Saure Milch flockt im Kaffee aus. Vorsicht, H-Milch verdirbt, ohne sauer zu werden. 		
	<p>So bleibt Milch länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> Verschlossen in Kühlschranktür lagern. 				
Milchprodukte, wie Joghurt, Quark oder Schmand	Ja, ungeöffnet Tage bis Monate, geöffnet ein paar Tage	schimmelig an der Oberfläche / starke Bläschenbildung muffig, vergoren, alkoholisch	<ul style="list-style-type: none"> Bei Schimmel entsorgen. Teilweise setzt sich z.B. bei Joghurt etwa Flüssigkeit ab, das ist unbedenklich, weil es sich um natürliche Molke handelt. Durch den Gehalt an Milchsäure haben Sauermilchprodukte einen natürlichen Säureschutz. Fertiger Milchreis oder Puddings haben keinen Säureschutz und verderben nach wenigen Tagen. 		
	<p>So bleiben Milchprodukte länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> Verschlossen im Kühlschrank lagern. 				
Müsli & Getreideflocken	Ja, mehrere Wochen bis Monate	feine Gespinste, pudrig-heller Belag auf Trockenfrüchten, Schädlinge z.B. Käfer, Backobstmilben, Maden und Motten / schimmelig ranzige Nüsse und Getreide	<ul style="list-style-type: none"> Ranziges oder mit Schädlingen befallenes Müsli entsorgen. 		
	<p>So bleiben Müsli und Getreideflocken länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> Trocken, bei Zimmertemperatur lagern. Mit hohem Fruchtanteil bei sehr sommerlichen Temperaturen im Kühlschrank lagern. Luftdicht im geschlossenen Behälter aufbewahren. Angerührte, fertige Getreidebreie nicht lange warmhalten. 				
Nüsse	Ja, mehrere Wochen bis Monate	schimmelig, schwarze Stellen, Schädlinge, z.B. Motten, Käfer muffig, ranzig, unangenehm bitter	<ul style="list-style-type: none"> Bei Schimmel oder schwarzen Stellen unbedingt entsorgen (Schimmelpilze produzieren ein gefährliches Gift), ebenso bei Schädlingen. Der Schütteltest kann bei ungeöffneten Nüssen helfen: Klappert der Kern in der Schale, ist er eingetrocknet und alt. 		
	<p>So bleiben Nüsse länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> Kühl (unter 20°C), trocken, lichtgeschützt und luftdicht lagern. Geschält oder gemahlen bis zu 4 Wochen im Kühlschrank lagerfähig. Einfrieren. 				
Reis & Nudeln	Ja, noch einige Jahre	feine Gespinste und Schädlinge, z.B. Mehlmotte, Reismehlkäfer, Mehlmilbe / schimmelig (wenn gekocht) säuerlich (wenn gekocht)	<ul style="list-style-type: none"> Wenn Schimmelverdacht oder Schädlinge, alles entsorgen. 		
	<p>So bleiben Reis und Nudeln länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ungekocht: dunkel, trocken, luftdicht verschlossen lagern. Gekocht und verschlossen im Kühlschrank ca. 1-2 Tage haltbar. Gekocht portionsweise einfrieren. 				
Schokolade & Pralinen	Ja, mehrere Monate	weißer oder hellgrauer Belag („Reif“) ist unbedenklich, bei höheren Temperaturen wandern Kakaobutter oder Zucker an die Oberfläche und kristallisieren / Schädlinge z.B. Motten, Käfer Aromaverlust möglich, aber noch nicht problematisch	<ul style="list-style-type: none"> Weniger aromatisch, aber nicht verdorben, z.B. noch zum Backen geeignet. Wichtig: Der weiße Belag ist kein Schimmel. 		
	<p>So bleiben Schokolade und Pralinen länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dunkel, trocken, verschlossen, bei Zimmertemperatur lagern. 				
Tiefkühlgerichte	Ja, mehrere Monate bis Jahre	blass, Gefrierbrand (ausgetrocknete Stellen) weniger knackig und saftig, fad, Aromaverlust möglich, aber noch nicht problematisch	<ul style="list-style-type: none"> Wenn zu blass und fad, für Suppen und Soßen verwenden. 		
	<p>So bleiben Tiefkühlgerichte länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> Verschlossen, mindestens in einem 3-Sterne-Tiefkühlfach lagern. 				
Wasser	Ja, mehrere Monate bis Jahre	trüb muffig, abgestanden	<ul style="list-style-type: none"> Wasser in Plastikflaschen nicht so lange aufbewahren wie Wasser in Glasflaschen, da Keimvermehrung durch mehr Luftaustausch möglich. 		
	<p>So bleibt Wasser länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> Geöffnete Flaschen im Kühlschrank lagern. 				
Wein	Ja, mehrere Jahre	trüb riecht nach Essig, verändert, stechend sauer, verändert, stechend, nach Essig	<ul style="list-style-type: none"> Wenn Veränderungen vorhanden, entsorgen. 		
	<p>So bleibt Wein länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dunkel und kühl lagern. Mit Naturkorken und längerer Lagerzeit (über 2 Jahre) liegend aufbewahren, damit Korken nicht schrumpft und austrocknet. Flaschen mit Kunststoff-, Kronkorken- und Schraubverschluss können stehend aufbewahrt werden. Nach dem Öffnen wieder gut verschließen. 				
Wurst & Schinken	Ja, einige Tage	grau, grünlich, schmierig faulig, modrig, streng bitter	<ul style="list-style-type: none"> Wenn Veränderungen vorhanden, entsorgen. 		
	<p>So bleiben Wurst und Schinken länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> In der untersten Ebene des Kühlschranks gut verpackt bis zu 5 Tage. Salami und geräucherter Schinken am Stück mehrere Wochen. Im Ganzen länger haltbar als in Scheiben geschnitten. 				
Frischware ohne Mindesthaltbarkeitsdatum					
Gemüse, Salat	Tage bis Wochen	schimmelig, faule Stellen, Verfärbungen andersartiger, nicht artgener Geruch schlappe Konsistenz, Aromaverlust möglich, aber noch nicht problematisch	<ul style="list-style-type: none"> Vor Lagerung und Zubereitung waschen. Nicht zu lange aufbewahren, da Vitaminverluste. 		
	<p>So bleiben Gemüse und Salat länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> Im Kühlschrank: reife Avocado, Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, Bohnen, Lauch, Kohl, Möhren, Pilze, Radieschen, Salat, Sellerie, Spargel, Spinat Bei Raumtemperatur: Aubergine, Gurke, Ingwer, Kartoffeln, Knoblauch, Paprika, Tomate, Zucchini Fertig geschnittenen Salat wegen möglicher Verkeimung so schnell wie möglich verzehren und im Kühlschrank aufbewahren. Grünzeug vom Gemüse (z. B. Grün von Möhren und Radieschen) entfernen, um Gemüse vor Wasserentzug zu bewahren. 				
Kartoffeln	Tage bis Wochen	faulige oder grüne Stellen, schimmelig stinken unangenehm faulig gummiartig, weich	<ul style="list-style-type: none"> Verzehr noch möglich, wenn grüne Stellen und Keime großzügig entfernt werden. Etwas schrumpelige Kartoffeln für Kartoffelbrei oder Suppe verwenden. Reste gekochter Kartoffeln: Bratkartoffeln 		
	<p>So bleiben Kartoffeln länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dunkel und kühl lagern, möglichst im Keller oder möglichst unter 10°C. Gekochte Kartoffeln halten sich mindestens 2 Tage im Kühlschrank. 				
Kräuter, frisch	Tage bis Wochen	faule oder dunkle Stellen	<ul style="list-style-type: none"> Faule Blätter oder Stiele aussortieren. 		
	<p>So bleiben Kräuter länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> Dunkel im Kühlschrank lagern. Stehend in einem Glas Wasser oder in ein feuchtes Tuch eingewickelt. Portionsweise einfrieren. Fast alle Kräuter, außer Kresse und Borretsch, lassen sich trocknen. 				
Obst	Tage bis Wochen	schimmelig, faule Stellen gärrig, prickelnd, nicht mehr arzeigen, labberig	<ul style="list-style-type: none"> Einzelne schimmelige Früchte (Erdbeeren, Weintrauben, Mandarinen oder Äpfel) rechtzeitig aus Gebinden entfernen. Nicht zu lange aufbewahren, da Vitaminverluste. 		
	<p>So bleibt Obst länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> Angeschnittenes Obst, z.B. Erdbeeren, im Kühlschrank lagern. Südf Früchte wie Ananas, Bananen, Mango oder Zitrusfrüchte nicht im Kühlschrank, sondern bei Zimmertemperatur lagern. Sorten trennen, da sich Verderb gegenseitig verstärken kann. 				

Lebensmittel sind kostbar! Verwenden statt Verschwenden!

Es heißt „Mindestens haltbar bis“ und nicht „Sofort tödlich ab“