

# Ist das doch gut? Oder kann das weg?

## Lebensmittel mit Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)

### Tips

Schon abgelaufen, aber noch genießbar?

### Sensorisch checken

Und nun? Was tun?

## Brot & Brötchen



### so bleiben Brot und Brötchen länger frisch:

- ganzes und dunkles Brot (z.B. Sauerteig- oder Roggenbrot) hält länger als in Scheiben geschnittenes und helles Weizenbrot
- Brotkasten statt Plastiktüte
- portionsweise einfrieren

✓ mehrere Tage



Schimmel zu erkennen? Weiße Punkte, grüne oder graue Stellen?



modriger Geruch



ohne Schimmel aber altbacken oder hart

Schimmeliges Brot sollte entsorgt werden, betroffene Stellen nicht ausschneiden, da er sich durch das ganze Brot zieht.  
nach Rezepten mit altem Brot suchen, oder zu Semmelbrösel zerkleinern

## Butter



### so bleibt Butter länger frisch:

- in der mittleren Ebene des Kühlschranks lagern
- nicht offen lagern, sondern in einer verschließbaren Butterdose
- bei geringem Bedarf Butterstücke einfrieren

✓ mehrere Wochen bis Monate



dunkelgelb



stechend, ranzig



ranzig, nicht mehr arteigen

wenn ranzig, dann entsorgen

## Eier



### so bleiben Eier länger frisch:

- 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

✓ ca. 2 Wochen  
Ausnahme: Speisen mit rohen Eiern muss das MHD eingehalten werden



Wasserglastest: frische Eier liegen unten oder stellen sich auf, Eier die oben schwimmen sind zu alt; klares Eiweiß



faulig schwefeliger Geruch

zu alte Eier entsorgen kurz über das MHD: durchbraten oder zum Backen verwenden

## Milch



### so bleibt Milch länger frisch:

- verschlossen im Kühlschrank lagern
- Vollmilch hält meist länger

✓ einige Tage, H-Milch einige Wochen



geronnen, flockig, getrennte Phasen, geblähte Milchtüte



sauer, unappetitlich



sauer, schleimig

sauere Milch kann ggf. noch zum Waffelbacken genutzt werden. Im Zweifel und bei durchgefallenem Geruchstest besser entsorgen.



## Milchprodukte / Joghurt / Quark / etc.

**so bleiben Milchprodukte länger frisch:**  
• verschlossen im Kühlschrank lagern



ungeöffnet Tage bis  
Monate, geöffnet ein  
paar Tage



schimmelig, starke Bläschen  
an der Oberfläche



unappetitlich, vergoren

Bei Schimmel entsorgen.  
Zwei Phasen ,bzw. Absetzen  
von Molke bei Joghurt, Sahne  
und (Mager)Quark sind mit der  
Zeit normal.

## Käse



**so bleibt Käse länger frisch:**

- dunkel, in der mittleren Ebene des Kühlschranks lagern
- eingewickelt in Papier oder in einer Vorratsdose
- ganzer Käse hält länger als in Scheiben geschnittener oder geriebener
- Käse mit Edelschimmel am besten separat verpackt aufbewahren



mehrere Wochen  
(Weichkäse) bis  
Monate (Hartkäse)



Schimmelig, verändert in  
der Farbe und Konsistenz



verändert, muffig, gärig

Schimmel, der nicht Teil der  
Rinde ist, kann großzügig  
weggeschnitten werden. Bei  
Weichkäse im Zweifel  
entsorgen.

## Fleisch (frisch)



**so bleibt Fleisch länger frisch:**

- in der untersten Ebene des Kühlschranks lagern
- roh hält es bis zu drei Tage, gegart ca. 2-3 Tage
- gegartes Fleisch abgedeckt im Kühlschrank lagern
- gut durchgaren
- tiefgefrorenes Fleisch (bei mindestens -18 °C) ist viele Monate haltbar



Nicht nach Ablaufdatum  
verwenden



schmierige Oberfläche,  
Drucktest mit dem Finger  
gedrückte Delle  
verschwindet rasch bei  
frischem Fleisch



streng, frisch riecht es  
leicht säuerlich,  
altes leicht muffig oder  
süßlich

Nach Ablauf des MHD  
entsorgen. Hygiene beim  
Umgang mit Frischfleisch und  
TK-Ware einhalten

## Fisch



**so bleibt Fisch länger frisch:**

- 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



Nicht nach Ablaufdatum  
verwenden



graue Kiemen, trübe Augen,  
eine mit  
dem Finger gedrückte Delle  
verschwindet nicht mehr so  
schnell,  
Filets auffällig schleimig und  
klebrig



durchdringend fischig, faulig/  
je stärker der Geruch desto  
älter der  
Fisch  
streng, frisch riecht es leicht  
säuerlich,  
altes leicht muffig oder  
süßlich

Nach Ablauf des MHD  
entsorgen. Hygiene beim  
Umgang mit Frisch- und TK-  
Ware einhalten

## Wurst & Schinken



**so bleiben Wurst und Schinken länger frisch:**

- 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

**✗** Nicht nach Ablaufdatum verwenden

**👁️** grau, grünlich, schmierig, schimmelig  
**👃** faulig, modrig  
**👄** bitter, unangenehm

Nach Ablauf des MHD und bei Veränderungen entsorgen.

## Marmelade & co.



**so bleibt Marmelade länger frisch:**

- dunkel lagern
- ungeöffnet: bei Zimmertemperatur
- geöffnet: im Kühlschrank
- immer saubere Löffel oder Messer zum Portionieren nehmen

**✓** mehrere Wochen bis Monate

**👁️** schimmelig

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.

## Zucker, Mehl Backpulver & co.



**so bleiben Zucker, Mehl & co. länger frisch:**

- dunkel, trocken bei Zimmertemperatur lagern und in gut verschlossene Vorratsdosen nehmen

**✓** mehrere Wochen bis Monate

**👁️** Schädlingsbefall: Lebensmittelmotten und ihre Maden (Fäden oder Gespinste), Milben  
**👃** muffig, ranzig, schimmelig

Bei Schädlingsbefall und Schimmelbildung durch Feuchtigkeit entsorgen.

## Getreide & Müsli



**so bleiben Zucker, Mehl & co. länger frisch:**

- dunkel, trocken bei Zimmertemperatur lagern und in gut verschlossene Vorratsdosen nehmen

**✓** mehrere Wochen bis Monate

**👁️** feine Gespinste, pudrig-heller Belag auf Trockenfrüchten, Schädlinge z.B. Käfer, Backobstmilben, Maden und Motten/ schimmelige ranzige Nüsse und Getreide  
**👃** muffig, ranzig, schimmelig

Bei Schädlingsbefall und Schimmelbildung durch Feuchtigkeit entsorgen.

## Konservendosen



**so bleiben Konservendosen länger haltbar**

- 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

**✓** ungeöffnet und unbeschädigt mehrere Jahre

**👁️** schimmelig Inhalt oder sehr stark ausgebeulte Dosen (Bombagen) oder eingeknickte Seitenwände  
**👃** gärig, sauer  
**👄** metallischer Beigeschmack, säuerlich-faulig, beißend

Beschädigte, aufgeblähte, rostige Dosen entsorgen, da die Gefahr durch Vergiftung mit Botulinumtoxin oder durch Lacke der Dose besteht.

# frische Lebensmittel ohne Mindesthaltbar- keitsdatum (MHD)

## Tips

## wie lange genießbar?

## Sensorisch checken

## Und nun? Was tun?

### Gemüse & Salat



#### so bleibt Gemüse länger frisch

- am besten frisch vom Markt oder Acker holen
- 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 (z.B. in eine feuchtes Tuch schlagen)

#### Tage bis Wochen



schimmelig, faule Stellen, Verfärbungen



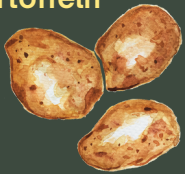
andersartiger, nicht arteigener Geruch



schlappe Konsistenz, Aromaverlust möglich, aber noch nicht problematisch

Faule oder braune Stellen entfernen.  
Vor Lagerung und Zubereitung waschen.  
Nicht zu lange aufbewahren, da Vitaminverluste.  
Schlappes Gemüse kann durch einlegen in Wasser wieder an Knackigkeit gewinnen.

### Kartoffeln



#### so bleiben Kartoffeln länger frisch

- dunkel und kühl lagern, möglichst im Keller oder möglichst unter 10 °C
- gekochte Kartoffeln halten sich mindestens 2 Tage im Kühlschrank.

#### Tage bis Wochen



schimmelig, faule Stellen, Verfärbungen, keimt schon, Grüne Stellen entfernen



faulig, unangenehm



modrig, schimmelig

Faule oder braune und grüne Stellen sowie Keime entfernen.  
Ewas schrumpelige Kartoffeln für Kartoffelbrei oder Suppe verwenden.  
Reste gekochter Kartoffeln in anderen Rezepten verwerten, z.B. Bratkartoffeln, Klöße

### Knoblauch & Zwiebeln



#### so bleiben Knoblauch & Zwiebeln länger frisch

- dunkel und kühl lagern, möglichst im Zwiebeltopf

#### Wochen



schimmelig, faule Stellen, Verfärbungen, keimt schon,



schimmelig, modrig



modrig, schimmelig

Faule oder braune Stellen entfernen. Schimmelige entsorgen. Zu stark keimende Zehen und Zwiebeln verlieren an Aroma., ggf als Pflanzgut zu verwenden.