

Zu schade für die Tonne –

Wie erkenne ich, ob ein Lebensmittel (noch) zum Verzehr geeignet ist? Tipps des BLC

In Deutschland landen laut einer vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz (BMELV) geförderten Studie der Universität Stuttgart jährlich knapp 11 Millionen Tonnen Lebensmittel im Müll, obwohl ein Großteil nicht verdorben ist und zum Verzehr geeignet wäre. Viele Verbraucher sind unsicher, ob Lebensmittel noch genießbar sind, wenn das auf der Packung aufgedruckte Datum überschritten ist. Der Bundesverband der Lebensmittelchemiker/-innen im öffentlichen Dienst (BLC), ein Zusammenschluss von Experten für die Lebensmittelsicherheit, bietet hier mit den nachstehenden Tipps Hilfe an.

ALLGEMEINES:

Grundsätzlich sollten Lebensmittel möglichst innerhalb des vorgesehenen Zeitraums, also vor Ablauf des **Mindesthaltbarkeitsdatums** (MHD) verzehrt werden. Bis dahin garantiert der Hersteller die berechtigterweise zu erwartenden Eigenschaften des Lebensmittels. Aber auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums (bitte nicht verwechseln mit dem Verbrauchsdatum, siehe unten!) müssen Lebensmittel nicht gleich weggeworfen werden.

Je länger die Haltbarkeitszeit eines Lebensmittels ist, zum Teil Monate oder Jahre, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass es auch noch nach **Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums** ohne Bedenken gegessen werden kann. Im Laufe der Zeit können jedoch Vitamingehalte sinken und Aromaverluste/-veränderungen auftreten. Solche Qualitätseinbußen führen aber nicht dazu, dass mit dem Verzehr gesundheitliche Gefahren verbunden sind.

Feuchte Lebensmittel mit kurzer Haltbarkeit (Tage oder Wochen) müssen gründlich überprüft werden, wenn sie nach Ablauf des angegebenen Mindesthaltbarkeitsdatums verzehrt werden sollen. Dies gilt insbesondere für Lebensmittel mit einem **Kühlvermerk** („bei ... °C mindestens haltbar bis ...“). Lebensmittel, die unter Tiefkühlbedingungen aufbewahrt werden, sind aber nicht so kritisch zu sehen - immer vorausgesetzt, dass die Kühlkette eingehalten ist.

Denn: Lebensmittel mit Kühl- oder Tiefkühlvermerk sollen bis zu ihrem Verbrauch bei keiner höheren Temperatur als der angegebenen aufbewahrt werden. Im Sommer empfiehlt sich daher der Einkauf mit einer Kühltasche, die ggf. sogar mit Kühlelementen ausgestattet wird.

Sehr leicht verderbliche Lebensmittel (z.B. Hackfleisch, Räucherfisch, Innereien) tragen ein **Verbrauchsdatum**, erkennbar an der Aufschrift

„bei ... °C zu verbrauchen bis ...“ (anstelle von „mindestens haltbar bis ...“). Nach Ablauf dieses Datums sind Gefahren für die Gesundheit nicht auszuschließen. Deshalb dürfen diese Lebensmittel nach Ablauf des Verbrauchsdatums nicht mehr verkauft werden und sollen dann sicherheitshalber auch nicht mehr verzehrt werden.

Ein Verderb ist in den meisten Fällen am veränderten **Aussehen, Geruch und/oder Geschmack** zu erkennen. Manchmal tritt er auch schon vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums ein, zum Beispiel bei schadhafte Packungen. Deshalb ist eine Prüfung dieser Merkmale immer zu empfehlen.

DAS MINDESTHALTBARKEITSDATUM IST ABGELAUFEN – WAS NUN?

Viele der Veränderungen, die während der Lagerung eintreten, sind gesundheitlich unbedenklich. Die Entscheidung, ob ein Lebensmittel trotz abgelaufenen Mindesthaltbarkeitsdatums noch gegessen werden soll, muss jeder für sich selbst treffen. Der Bundesverband der Lebensmittelchemiker/-innen im öffentlichen Dienst (BLC) möchte Ihnen mit den folgenden Hinweisen eine Hilfestellung geben:

Lebensmittel	Beispiele	Womit gerechnet werden muss	Empfehlungen/Bemerkungen
Brot und ähnliche Backwaren	fertiggebackenes (Toast-)Brot, Brötchen	Austrocknung, Schimmelbefall	bei sichtbarem Schimmelbefall nicht mehr verzehren
Dauerbackwaren	Kekse, Lebkuchen	Austrocknung, Fettranzigkeit, Aromaverluste/-veränderungen	
Eier		Verflüssigung des Eiklars, Vergrößerung der Luftkammer	Eier können Salmonellen enthalten, deshalb: Für Speisen, in denen der Eianteil roh bleibt oder nicht vollständig durcherhitzt wird (z.B. einige Desserts, Torten, Saucen) möglichst frische Eier verwenden, Speisen kühl lagern und bald verzehren

**BLC****Bundesverband der Lebensmittelchemiker/-innen
im öffentlichen Dienst e.V.**

Lebensmittel	Beispiele	Womit gerechnet werden muss	Empfehlungen/Bemerkungen
Fleischwaren	Wurst, Schinken	Vermehrung von Verderb verursachenden Mikroorganismen (z. B. Bakterien), Geruchs- und Geschmacksabweichungen, schmierige Oberfläche	möglichst innerhalb des angegebenen Haltbarkeitszeitraumes verzehren; Geruch und Geschmack gründlich prüfen
FrISChe, rohe Lebensmittel tierischer Herkunft	Fleisch, Innereien, Fisch	Vermehrung von Mikroorganismen (z. B. Bakterien) und Bildung von Toxinen (Giftstoffen), die Krankheiten verursachen können; schmierige Oberfläche, Geruchsabweichungen	nach Ablauf des MHD nicht mehr verzehren (jedenfalls nicht roh) (zum Verbrauchsdatum s. o.)
FrISChe, rohe Lebensmittel pflanzlicher Herkunft	vorgeschnittene Blattsalate, vorgeschnittenes Obst	Bräunung an den Schnittstellen, Vitaminverluste; Vermehrung von Mikroorganismen (z.B. Bakterien), auch ggf. von solchen, die Krankheiten verursachen können	nach Ablauf des MHD nicht mehr verzehren; vorgeschnittene Blattsalate („fresh cut“) vor dem Verzehr immer einmal kurz waschen und schleudern
Getränke	(Mineral-) Wasser	bei Wasser in PET-Flaschen: Verlust von Kohlensäure und Geschmacksabweichungen	Wasser in Kunststoffflaschen vor Licht und Frost schützen
	Säfte, Nektare, Erfrischungsgetränke, Bier	auch in der verschlossenen Packung/Flasche: Aromaverluste/-veränderungen	<u>sobald Flaschen/Packungen geöffnet sind</u> : Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb weniger Tage verbrauchen
Gewürze (trocken)		Aromaverluste/ -veränderungen, Farbveränderungen	grundsätzlich lichtgeschützt aufbewahren



Lebensmittel	Beispiele	Womit gerechnet werden muss	Empfehlungen/Bemerkungen
Käse	aus <u>Roh</u> milch (muss erkennbar sein!)	Vermehrung von Mikroorganismen (z.B. Bakterien), auch ggf. von solchen, die Krankheiten verursachen können	nach Ablauf des MHD nicht mehr verzehren
- Frischkäse	(aus pasteurisierter Milch)	bitterer Geschmack, Schimmelbefall	bei sichtbarem Schimmel nicht mehr verzehren
- Weichkäse	(aus pasteurisierter Milch)	fremder, nicht gewollter Schimmelbefall, strenger Geschmack	bei sichtbarem, <u>fremdem</u> Schimmel nicht mehr verzehren
- Schnitt- und Hartkäse	(aus pasteurisierter Milch)	fremder, nicht gewollter Schimmelbefall, strenger Geschmack, Absonderung von öliger Flüssigkeit, Bildung von (gesundheitsschädlichen) biogenen Aminen	leichter, beginnender Schimmelbefall kann großzügig weg geschnitten werden, bei öligen Absonderungen oder „beißendem“ Geschmack Käse nicht mehr verzehren!

**BLC****Bundesverband der Lebensmittelchemiker/-innen
im öffentlichen Dienst e.V.**

Lebensmittel	Beispiele	Womit gerechnet werden muss	Empfehlungen/Bemerkungen
Konserven (Glas oder Metallblech)	Obst, Gemüse, Fleisch, Eintöpfe usw.	Vitamin- und Aromaverluste/ -veränderungen	Unbedenklich, wenn Folgendes zutrifft: <ul style="list-style-type: none">• Das MHD ist <u>nicht</u> mit einem Kühlvermerk (s. o.) verbunden.• Die (ursprünglich vom Hersteller vorgesehene) Haltbarkeit beträgt ein oder mehrere Jahr/e.• Die Behälter sind nicht beschädigt, geöffnet oder bombiert / stehen nicht unter Druck!• Bei Blechdosen ist die Innenwandung unauffällig.
Milch und Milcherzeugnisse, pasteurisiert oder wärmebehandelt	Milch, Joghurt, Kefir, Sahne, saure Sahne, Crème fraîche	Geschmacksabweichungen (bitter), Schimmelbefall, Gärung durch Hefen	Bei sichtbarem Schimmelbefall wegwerfen, ansonsten Geruch und Geschmack prüfen. Hefen machen sich durch Gasbildung (Bläschen) und gärigem Geschmack bemerkbar (Hefen sind bei Kefir jedoch typisch und gewollt)
Nüsse, Mandeln		enthaltenes Fett wird ranzig (Geruch und Geschmack), bei unsachgemäßer Trocknung oder feuchter Lagerung auch Schimmelbefall; Schädlingsbefall durch Motten und deren Larven (Gespinnste, Kot)	Zerkleinerte Nüsse und Mandeln werden schneller ranzig als ganze Samenkerne. Verschimmelte oder geschmacklich abweichende Kerne nicht verzehren (evtl. Schimmelpilzgifte), siehe auch: Trockene Lebensmittel

**BLC****Bundesverband der Lebensmittelchemiker/-innen
im öffentlichen Dienst e.V.**

Lebensmittel	Beispiele	Womit gerechnet werden muss	Empfehlungen/Bemerkungen
Tiefgefrorene Lebensmittel		Austrocknung („Gefrierbrand“), Aromaverluste/ -veränderungen, Fettranzigkeit	auf eine geschlossene Verpackung aus geeignetem Material achten (z.B. Gefrierbeutel, -dosen)
Trockene Lebensmittel, Nahrungsmittel	Mehl, Haferflocken, Paniermehl, Müsli, getrocknete Nudeln, Reis, Kartoffeltrockenprodukte, getrocknetes Obst, Zucker, Salz, Stärke, getrocknete Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen)	muffiger Geruch/Geschmack, bei fetthaltigen Lebensmitteln auch ranziger Geruch/Geschmack; Schädlingsbefall durch Käfer, Motten und deren Larven (Gespinnste, Kot)	Schädlingsbefall ist unabhängig vom Mindesthaltbarkeitsdatum; die Gefahr wächst allerdings, wenn die Lebensmittel lange ungenutzt im Vorratsschrank stehen.
Schokolade, Pralinen		Fettreif (weißliche Oberfläche), Schädlingsbefall (besonders, wenn Nüsse enthalten sind, siehe dort), Füllungen können eintrocknen oder ranzig werden	Fettreif ist lediglich ein Qualitätsverlust und entsteht durch zu hohe Temperaturen und Temperaturschwankungen, siehe auch: Trockene Lebensmittel
Speiseöl		ranziger Geruch und Geschmack	
Tee, Kaffee, Kakao		Aromaverluste/ -veränderungen, bei Tee und Kakao auch Schädlingsbefall (siehe trockene Lebensmittel)	
Trockensuppen, gekörnte Brühe		ranziger Geruch oder Geschmack, Aromaverluste/ -veränderungen, Änderungen in der Konsistenz	

Wenn Sie hier Tipps zu nicht genannten Lebensmitteln vermissen, wenden Sie sich bitte an blc@lebensmittel.org. Dann wird geprüft, ob die Liste ergänzt werden kann.