



Jede Person hat einen bestimmten Grundvorrat an Lebensmitteln zu Hause. Dabei kommt es immer wieder vor, dass Lebensmittel versehentlich zu lange gelagert werden und – obwohl sie noch genießbar gewesen wären – im Abfall landen. Das betrifft unverpackte sowie verpackte Lebensmittel, deren Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) schon erreicht bzw. überschritten ist.

Das MHD gibt an, bis wann der Hersteller garantiert, dass das Lebensmittel bei richtiger Lagerung und bei ungeöffneter Verpackung mindestens seine spezifischen Eigenschaften wie Farbe, Geruch und Geschmack behält. Es ist ein Qualitäts-, aber kein Wegwerfdatum. Auch nach Überschreitung des MHD sind viele Lebensmittel noch genießbar!

Der vorliegende Flyer gibt Ihnen eine hilfreiche Orientierung, wie Sie ganz einfach mit Ihren eigenen Sinnen überprüfen können, ob ein Lebensmittel noch genießbar ist.



bawue-zu-tisch.de

 Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz



Weitere Informationen
sowie Tipps und Videos
zur Lebensmittelrettung
finden Sie unter
lebensmittelretter-bw.de.

Impressum

Pressestelle Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz
Baden-Württemberg

Kernerplatz 10
70182 Stuttgart

Telefon: 0711 126-2355
E-Mail: pressestelle@mlr.bwl.de
Internet: mlr-bw.de



 Baden-Württemberg
Ministerium für Ernährung,
Ländlichen Raum und Verbraucherschutz



Gemeinsam für mehr Wertschätzung

Sinnescheck zur Genießbarkeit von Lebensmitteln.



**Lebensmittelretter –
neue Helden braucht das Land.**

**Machen Sie den Sinnescheck:
Schauen, Riechen, Schmecken!**

**Für Lebensmittel aus dem
Grundvorrat gelten folgende
Empfehlungen:**





Kaffee, Tee, Kakao und Gewürze

Das Lebensmittel ist noch genießbar, so lange es nicht...

- ✗ von Schädlingen befallen ist, z. B. zarte Gespinste, Larven oder Käfer.
- ✗ muffig und unangenehm riecht.
- ✗ untypisch schmeckt.

- ℹ Kaffee, Tee, Kakao und Gewürze dunkel, trocken und luftdicht lagern. Mit der Zeit kann der Geschmack an Intensität verlieren, der Aromaverlust ist jedoch kein Zeichen für Verderb. Tee- und Gewürzreste lassen sich z. B. für einen Punsch gut verwenden.



Kartoffeln

Das Lebensmittel ist noch genießbar, so lange es nicht...

- ✗ schimmelt/fault.
- ✗ stechend süßlich riecht.
- ✗ stark bitter schmeckt und sich sehr weich im Mund anfühlt.

- ℹ Gekeimte oder grüne Stellen und kleine Verfärbungen großzügig entfernen. Schrumpelige Kartoffeln können noch für Suppe oder Kartoffelstampf verwendet werden.



Gemüse, Obst, Salat und frische Kräuter

Das Lebensmittel ist noch genießbar, so lange es nicht...

- ✗ schimmelt/fault.
- ✗ faulig oder moderig riecht.
- ✗ vergoren schmeckt.

- ℹ Karotten, Radieschen usw. ohne Blattgrün aufbewahren, so bleiben sie länger knackig. Bei schrumpeligen Karotten, welken Salatblättern und Radieschen kann kaltes Wasser Wunder wirken: Einfach für mehrere Stunden in kaltes Wasser legen und in den Kühlschrank stellen. Das Gemüse saugt sich über die Oberfläche mit Feuchtigkeit voll und wird dadurch wieder knackig.



Getreideflocken, Müsli und Nüsse

Das Lebensmittel ist noch genießbar, so lange es nicht...

- ✗ mit Schädlingen befallen ist, z. B. zarte Gespinste, Larven oder Käfer.
- ✗ ranzig riecht.
- ✗ muffig oder stark bitter schmeckt.

- ℹ Müslireste lassen sich z. B. sehr gut zu leckeren Müslikekse verarbeiten.



Fruchtaufstrich, Marmelade, Konfitüre

Das Lebensmittel ist noch genießbar, so lange es nicht...

- ✗ schimmelt (pelzige weiß-rosa, grünlich-schwarze Verfärbungen).
- ✗ säuerlich, faulig oder hefig riecht und schmeckt.

- ℹ Verändert sich insgesamt die Farbe und dunkelt das Produkt nach, ist dies in der Regel unproblematisch. Bei Schimmelbefall ist das Lebensmittel jedoch zu entsorgen. Um Schimmelbildung zu vermeiden, entnehmen Sie Marmelade und Co. immer mit einem sauberen Löffel und bewahren Sie das geöffnete Glas stets im Kühlschrank auf.



Fleisch, Fisch und Wurstwaren

Das Lebensmittel ist noch genießbar, so lange es nicht...

- ✗ eine schmierige Oberfläche oder graue/grüne Verfärbungen oder Schimmel aufweist.
- ✗ süßlich, faulig oder moderig riecht.

- ℹ Bei unverpackter Frischware aus der Frischetheke oder der Metzgerei das Einkaufsdatum beachten und innerhalb weniger Tage verzehren. Verpackte Produkte mit einem Verbrauchsdatum müssen nach Überschreitung des Datums entsorgt werden. Verpackten Frischwurstaufschnitt mit MHD sollten Sie nach dem Öffnen ebenfalls innerhalb weniger Tage verzehren. Länger gelagerte Produkte sollten Sie vorsorglich wegwerfen.



Fruchtsäfte

Das Lebensmittel ist noch genießbar, so lange es nicht...

- ✗ schimmelt oder Luftbläschen bildet.
- ✗ vergoren oder muffig riecht.
- ✗ vergoren schmeckt oder ungewöhnlich zähflüssig und schlierig aussieht.

- ℹ Saft aus einer undurchsichtigen Verpackung für den Sinnescheck in ein Glas geben.



Getreideprodukte, Nudeln, Reis, Mehl und Backzutaten

Das Lebensmittel ist noch genießbar, so lange es nicht...

- ✗ mit Schädlingen befallen ist, z. B. zarte Gespinste, Larven oder Käfer.
- ✗ muffig riecht.

- ℹ Um Schädlingsbefall zu vermeiden, füllen Sie die Lebensmittel nach dem Öffnen in luftdichte Vorratsgläser oder -dosen um und lagern Sie diese dunkel und trocken.



Eier

Das Lebensmittel ist noch genießbar, so lange es nicht...

- ✗ fault (schwarze Verfärbungen im aufgeschlagenen rohen Ei).
- ✗ faulig-schweflig riecht.

- ℹ Das rohe Ei in ein Wasserglas geben. Sinkt es auf den Boden, ist es frisch. Richtet es sich in der Mitte auf, ist es schon älter, aber noch genießbar. Schwimmt es an der Oberfläche, ist es alt und muss zur weiteren Verwendung vollständig durcherhitzt werden, beispielsweise durch Backen. Unabhängig vom Frischetest dürfen Eier nach Ablauf des MHD nur noch durcherhitzt verwendet werden und nicht mehr zur Zubereitung von Speisen mit rohen Eiern.



Milch, Joghurt, Quark, Schmand & Co.

Das Lebensmittel ist noch genießbar, so lange es nicht...

- ✗ schimmelt (pelzige weiß-rosa, grünlich-schwarze Verfärbungen), ausflockt oder Bläschen bildet.
- ✗ tranig, muffig oder vergoren riecht.
- ✗ unangenehm säuerlich schmeckt.

- ℹ Teilweise kann sich Flüssigkeit (Molke) an der Oberfläche absetzen. Diese ist unbedenklich und kann bei Bedarf einfach untergerührt werden.



Käse

Das Lebensmittel ist noch genießbar, so lange es nicht...

- ✗ großflächig schimmelt (pelzige weiß-rosa, grünlich-schwarze Verfärbungen).
- ✗ gärig, ranzig oder muffig riecht.
- ✗ beißend und unangenehm schmeckt.

- ℹ Je härter der Käse, desto bedenkenloser können bei diesem kleinere Schimmelstellen großzügig entfernt und der Käse weiterverzehrt werden.



Fette und Öle

Das Lebensmittel ist noch genießbar, so lange es nicht...

- ✗ ranzig riecht.
- ✗ ranzig schmeckt.

- ℹ Leicht gelbe Verfärbungen an Butter oder Margarine können meist bedenkenlos entfernt werden (wenn der Geschmack noch typisch buttrig ist).



Brot, Brötchen und andere Backwaren

Das Lebensmittel ist noch genießbar, so lange es nicht...

- ✗ schimmelt (pelzige weiß-rosa, grünlich-schwarze Verfärbungen).
- ✗ muffig riecht.
- ✗ erdig und moderig schmeckt.

- ℹ Altbackenes Brot oder Brötchen können z. B. zu Brotauflauf, Brot-Klößchen oder Paniermehl verarbeitet werden.