

Wie lange sind Lebensmittel haltbar?



Das Mindesthaltbarkeitsdatum

Auf fast allen verpackten Lebensmitteln und Getränken muss ein **Mindesthaltbarkeitsdatum** aufgedruckt sein („mindestens haltbar bis ...“). Dieses Datum gibt den Zeitpunkt an, bis zu dem ein ungeöffnetes Lebensmittel bei richtiger Lagerung seine typischen Eigenschaften behält – also Geschmack, Geruch und Nährstoffgehalt. Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist **kein Verfallsdatum**! Viele Lebensmittel sind nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatum noch genießbar.

Manche Lebensmittel sind **mehrere Monate** oder **Jahre** haltbar. Sie können oft noch nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum gegessen werden. Dazu zählen zum Beispiel:



Andere Lebensmittel sind **nur wenige Tage** oder **Wochen** haltbar. Ob man sie noch essen kann, testen Sie am besten selbst. Prüfen Sie das Lebensmittel mit Ihren Sinnen: Sieht es aus wie immer? Riecht und schmeckt es so wie immer? Dann können Sie es auch noch essen. Hat es sich verfärbt, hat sich Schimmel gebildet, riecht es komisch, hat eine Gasbildung stattgefunden – dann weg damit!

Diese Lebensmittel sind nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum meist nicht mehr lange genießbar:



Wie lange sind Lebensmittel haltbar?

Das Verbrauchsdatum

Im Gegensatz zum Mindesthaltbarkeitsdatum bedeutet das **Verbrauchsdatum** („zu verbrauchen bis...“): Sie sollten das Lebensmittel bis zum angegebenen Datum essen. Danach gehört es leider in den Müll. Es kann dann nämlich gefährliche Keime enthalten. Die Keime können Sie nicht sehen oder riechen.

Zu den leicht verderblichen Lebensmitteln mit einem Verbrauchsdatum gehören zum Beispiel:



vorgeschnittene Salate



Hackfleisch



geräucherter Fisch



Lebensmittel ohne Datumsangabe

Es gibt auch verpackte Lebensmittel, die **kein Datum** tragen. Dazu zählen Obst und Gemüse. Hier sind Sie wieder mit Ihren Sinnen gefragt: Sieht das Produkt aus wie immer? Riecht und schmeckt es so wie immer? Dann ist es noch gut.

Beispiele für verpackte Lebensmittel ohne Datumsangabe:



Äpfel



Champignons



Mindesthaltbarkeitsdatum:

Mit Ihren Sinnen testen: Sieht das Produkt so aus wie immer? Riecht und schmeckt es wie immer? Dann können Sie es noch verwenden und essen.

Verbrauchsdatum:

Keime können Sie nicht sehen oder riechen, daher sollten Sie nach Ablauf des Verbrauchsdatums das Lebensmittel wegwerfen.