

# Genuss ohne Risiko

Wie lange kann ich Lebensmittel nach Ablauf des Datums noch sicher geniessen?



## Mindesthaltbarkeit



Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) gibt an, bis wann ein Produkt z. B. seinen Geruch, seine Farbe oder seine Konsistenz behält. Das MHD beurteilt also nicht die Lebensmittelsicherheit, sondern die vom Hersteller versprochenen Qualitätsmerkmale eines Produktes!

## + wie viele Tage?

Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten, kann man das Lebensmittel noch länger ohne Risiko geniessen, sofern es gut aussieht, riecht und schmeckt – auch wenn es etwas von seinem ursprünglichen Geschmack oder seiner Textur verloren haben kann. Zur Beurteilung kannst du dich auf deine Sinne verlassen.

Deswegen findest du in dieser Übersicht sogenannte "MHD+"-Fristen: Diese geben an, wie viele Tage ein Lebensmittel nach Ablauf des MHD noch mindestens ohne Risiko geniessbar ist, sofern es korrekt gelagert wurde. Schokolade, beispielsweise, kann +360 Tage nach dem MHD noch gut sein! Alle MHD+-Fristen beziehen sich auf verschlossene, original verpackte Produkte.

Die MHD+-Daten in diesem Flyer sind eine Orientierungshilfe, basierend auf dem wissenschaftlichen Grundlagenbericht der ZHAW, damit noch mehr geniessbare Lebensmittel gegessen und nicht verschwendet werden müssen.

## Verbrauchsdatum



Das Verbrauchsdatum gibt an, bis wann ein Lebensmittel verbraucht werden soll. Lebensmittel mit Verbrauchsdatum müssen immer gekühlt aufbewahrt werden.

Bisher galt für alle Produkte mit dem Hinweis «zu verbrauchen bis», dass sie nach Überschreiten des Datums entsorgt werden müssen.



**Neu gilt:** Geeignete Produkte (siehe Rückseite) dürfen bis zum Verbrauchsdatum eingefroren und mit neuer Etikette als Tiefkühlprodukt gekennzeichnet werden. Solche Produkte müssen im Kühlschrank aufgetaut und innerhalb von 24 Stunden konsumiert werden. Nach dem Auftauen dürfen sie nicht wieder eingefroren werden.



## Produkte mit Mindesthaltbarkeitsdatum +360 Tage

### Mehl

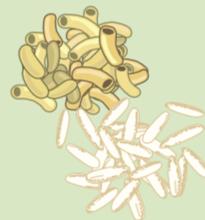


#### Tipps zur korrekten Lagerung

Dunkel, trocken bei Zimmertemperatur lagern.

Gut verschlossene Behälter verwenden.

### Teigwaren und Reis



#### Tipps zur korrekten Lagerung

Ungekocht: dunkel, trocken, luftdicht verschlossen lagern.

Gekocht und verschlossen im Kühlschrank ca. 1 bis 2 Tage haltbar.

Gekocht portionsweise einfrieren.

### Salz, Gewürze, Essig



#### Tipps zur korrekten Lagerung

Dunkel, trocken und verschlossen lagern.

### Tee & Kaffee



#### Tipps zur korrekten Lagerung

Kühl oder bei Zimmertemperatur lagern.

Trocken, licht- und luftgeschützt aufbewahren.

## +360 Tage

### Schokolade und Süssigkeiten



#### Tipps zur korrekten Lagerung

Dunkel, trocken und verschlossen bei Zimmertemperatur lagern.

Weniger aromatisch, aber nicht verdorben. Bei Aromaverlust z. B. noch zum Backen verwenden.

**Wichtig:** Der weisse Belag ist kein Schimmel.

### Zucker

Süssstoffe, Sirup, Honig, Konfitüre



#### Tipps zur korrekten Lagerung

Dunkel und trocken lagern.

Immer saubere Löffel und Messer zum Portionieren verwenden.

Für Flüssiges: Ungeöffnet bei Zimmertemperatur; geöffnet: im Kühlschrank lagern.

## Produkte mit Mindesthaltbarkeitsdatum +120 Tage

### Frühstücks-cerealien, Knäckebröt, Zwieback



#### Tipps zur korrekten Lagerung

Trocken und luftdicht verschlossen lagern.

## +120 Tage

### Ungekühlt lagerbare Getränke

Softdrinks, Mineralwasser



#### Tipps zur korrekten Lagerung

Kühl oder bei Zimmertemperatur, verschlossen, trocken und lichtgeschützt lagern.

Geöffnet: im Kühlschrank lagern und innert wenigen Tagen zu verbrauchen.

### Dosenkonserven

(Gemüse, Fleisch, Früchte)

### Gläser

(in Öl eingelegte Produkte) & Trockensuppen & -saucen



#### Tipps zur korrekten Lagerung

Kühl oder bei Zimmertemperatur, verschlossen, trocken und lichtgeschützt lagern.

Dosenkonserven bzw. Gläser müssen nach dem Öffnen unbedingt im Kühlschrank gelagert und innert weniger Tagen gegessen werden.

### Fett, Öl



#### Tipps zur korrekten Lagerung

Dunkel, bei Zimmertemperatur lagern.

## Produkte mit Mindesthaltbarkeitsdatum **+90 Tage**

### Tiefkühlprodukte



#### Tipps zur korrekten Lagerung

Wenn zu blass und fad, für Suppen und Saucen verwenden.

Verschluss lagern.

Nach dem Auftauen sind Reste der Produkte unbedingt im Kühlschrank zu lagern und müssen innert 1 bis 2 Tage gegessen werden.

## +30 Tage

### Getränke gekühlt



#### Tipps zur korrekten Lagerung

Immer gekühlt lagern.

### UHT-Milch, Butter, Hartkäse



#### Tipps zur korrekten Lagerung

Verschluss im Kühlschrank lagern.

UHT-Milch kann vor dem Öffnen bei Zimmertemperatur gelagert werden; muss aber nach dem Öffnen unbedingt kühl gelagert und innert wenigen Tagen gegessen werden.

## Produkte mit Mindesthaltbarkeitsdatum **+30 Tage**

### Salzige Snacks



#### Tipps zur korrekten Lagerung

Trocken und dunkel lagern.

In geschlossenem Behälter aufbewahren.

## +14 Tage

### Quark, Joghurts, Frisch- & Weichkäse



#### Tipps zur korrekten Lagerung

Käse hält am Stück länger als in Scheiben.

### Pökelfleisch zum Rohessen



#### Tipps zur korrekten Lagerung

Salami und geräucherter Schinken am Stück mehrere Wochen haltbar.

Im Ganzen länger haltbar als in Scheiben geschnitten.

### Eier, gekocht



#### Tipps zur korrekten Lagerung

Kühl lagern.

## Produkte mit Mindesthaltbarkeitsdatum **+14 Tage**

### Vorverpackte Backwaren



#### Tipps zur korrekten Lagerung

Lichtgeschützt und trocken bei Zimmertemperatur im Brotkasten lagern (Schutz vor Austrocknung).

Luftdicht verpacktes Brot (d.h. in Plastikbeutel) wird weich und kann so leicht verschimmeln.

## +6 Tage



### Kleingebäck

#### Tipps zur korrekten Lagerung

Lichtgeschützt und trocken bei Zimmertemperatur lagern.

### Pastmilch



#### Tipps zur korrekten Lagerung

Ungeöffnet und kühl lagern.

Nach dem Öffnen innert 2 bis 3 Tagen verbrauchen.

### Eier, roh



#### Tipps zur korrekten Lagerung

Kühl lagern.

## Frischprodukte mit Verbrauchsdatum

## +90 Tage wenn tiefgekühlt



Lebensmittel mit Datum «zu verbrauchen bis» können tiefgekühlt und mit neuer Etikette als Tiefkühlprodukt gekennzeichnet werden, sofern sie sich durchs Tiefkühlen nicht sensorisch verändern.

### Frischfleisch & Pökelfleisch zum Kochen



### Reibkäse



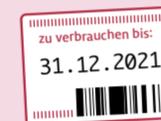
### Fisch- & Meeresfrüchte-Erzeugnisse



Geeignete Produkte können bis spätestens am Tag, an dem das Ablaufdatum erreicht wird, eingefroren und mit einer neuen Etikette versehen werden.

## Produkte mit Verbrauchsdatum

## +0 Tage wenn nicht tiefgekühlt



### \*z.B. Pâtisserie



Lebensmittel mit Datum «zu verbrauchen bis», die sich nicht zum Einfrieren eignen\* oder nicht bis zum Verbrauchsdatum tiefgekühlt werden\*\*, müssen nach dem Verbrauchsdatum entsorgt werden.

### \*\*z.B. unverpacktes Frischfleisch



Produkte mit einem Verbrauchsdatum dürfen nicht mehr abgegeben werden, wenn sie nicht rechtzeitig eingefroren werden.

## Bei Produkten mit Mindesthaltbarkeitsdatum: Vertraue deinen Sinnen

So beurteilst du, ob ein Lebensmittel noch geniessbar ist:



**sehen** Schau dein Produkt an, um zu überprüfen, ob es sich optisch verändert hat: auffällig veränderte Farbe, Schimmel, schleimig, Fäden ziehend, matt, flockig, Insekten, Maden, Gespinste etc.



**riechen** Riech am Produkt, um herauszufinden, ob es keinen Fehlgeruch aufweist, wie z. B. muffig, faulig, ranzig, schweflig, streng, stechend, alkoholig, etc.



**schmecken** sofern keine optischen oder geruchlichen Veränderungen vorliegen, iss ein wenig vom Produkt, um zu prüfen, ob der Geschmack nicht verändert ist. Bei Geschmacksabweichungen, z.B. sauer, bitter, prickelnd oder anderen ungewohnten (vom üblichen Geschmack abweichenden) Geschmacksnoten, sollte das Lebensmittel nicht mehr gegessen werden.

### Kontakt

**TISCHLEIN DECK DICH**  
Lebensmittelrettung – Lebensmittelhilfe

Tischlein deck dich  
Rudolf-Diesel-Strasse 25  
8404 Winterthur  
T 052 224 44 88  
info@tischlein.ch  
www.tischlein.ch

Mehr Infos:



**foodwaste.ch**  
Partner der OGG Bern

foodwaste.ch  
Wylerringstrasse 36  
3014 Bern  
T 031 306 17 60  
info@foodwaste.ch  
www.foodwaste.ch

Mehr Infos:

