

Als Hinweis und Anregung gedacht.... Quellen sind mit angegeben.

Aus:

[http://www.helpster.de/abgelaufene-chips-das-sollten-sie-beachten\\_80518](http://www.helpster.de/abgelaufene-chips-das-sollten-sie-beachten_80518)

## **Abgelaufene Chips - das sollten Sie beachten** (und noch mehr Hinweise im Anschluss)

Autor: [Ina Seyfried](#)

In Deutschland und Österreich müssen alle Lebensmittel gesetzlich ein Mindesthaltbarkeitsdatum bekommen. Haben Sie jedoch in der hintersten Ecke noch eine Tüte abgelaufener Chips gefunden, die Sie essen möchten, sollten Sie jedoch einige Aspekte beachten.



### **Was Sie benötigen:**

- gute Nase
- Geschmacksnerven
- Backofen
- wachsames Auge

In Deutschland und Österreich ist es gesetzlich verankert, dass alle [Lebensmittel](#) und mittlerweile auch Kosmetika und Körperpflege ein Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) aufgedruckt bekommen müssen. Es gibt viele Lebensmittel, bei denen Sie ganz streng auf dieses Datum achten sollten, bei abgelaufenen [Chips](#) brauchen Sie eigentlich nicht ganz so penibel sein. Denn wie das Wort "Mindesthaltbarkeitsdatum" schon sagt, ist ein Produkt bis zu dem angegeben Datum mindestens haltbar, also oftmals auch viel länger.

## Abgelaufene Chips essen

- Zunächst einmal müssen Sie wohl die Packung öffnen und einfach mal probieren, ob die Chips noch schmecken.
- Sollte sich natürlich aus irgendeinem Grund [Schimmel](#) auf den Chips gebildet haben oder sollte die Knabberei andere undefinierbare Farben angenommen haben, sollten Sie die Chipspackung wegwerfen und eine neue kaufen.
- Sind die abgelaufenen Chips allerdings noch knusprig und lecker im Geschmack, können sie ohne Weiteres verzehrt werden.
- Sie können die Chips aber auch einfach auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und bei 200 Grad einige Minuten backen. So werden die abgelaufenen Chips oftmals wieder knusprig.



### [Crocky Chips in Deutschland? - Hinweise](#)

Mit reinem Pflanzenöl zubereitet, knusprig und einfach lecker - die Rede ist von Crocky ...

- Möchten Sie die abgelaufenen Knabbereien Gästen anbieten, sollten Sie immer vorher den Geschmack testen, bevor sich später noch der Besuch beschwert.

## Mindesthaltbarkeitsdatum bei anderen Nahrungsmitteln

- Auch wenn ein MHD überschritten ist, so ist ein Produkt noch lange nicht ungenießbar. Sie müssen sich hier nur auf Ihre Nase verlassen und einfach mal etwas probieren.
  - In vielen Läden werden abgelaufene Chips und Co. extra gekennzeichnet und reduziert, also können Sie sich sicher sein, dass diese Produkte noch genießbar sind und der Ladeninhaber Sie bestimmt nicht umbringen will.
  - Vorsicht geboten ist allerdings bei frischen Lebensmitteln, wie Rohmilch/Frischmilch, Meeresfrüchten, [Fleisch](#), Fisch, Sprossen oder bei einigen Käsesorten. Hier können verdorbene Speisen erhebliche gesundheitliche Schäden hervorrufen.
-

Aus:

<http://www.n24.de/n24/Mediathek/Bilderserien/d/6265228/zehn-lebensmittel--die-man-noch-essen-darf.html>

# Zehn Lebensmittel, die man noch essen darf

## 1. Chips



Wer es mit dem Biss nicht so genau nimmt, kann Chips noch lange nach dem Verfallsdatum essen. Das viele Salz sorgt dafür, dass sich keine Bakterien entwickeln, sagt "Approved Foods"-Gründer Dan Cluderay. | Quelle: DPA

---

Aus:

<http://www.stern.de/tv/mindesthaltbarkeitsdatum--wann-abgelaufene-lebensmittel-unbedenklich-sind-3392498.html> :

Mindesthaltbarkeitsdatum

## Wann abgelaufene Lebensmittel unbedenklich sind

Kann man einen 14 Monate abgelaufenen Joghurt noch essen? Eine Zuschauerin machte den Selbstversuch. stern TV hat es ihr nachgemacht und weitere Lebensmittel getestet. Die Ergebnisse überraschten.

[Facebook](#) [Twitter](#) [Google+](#) [E-Mail](#)



Viele Milchprodukte sind auch nach dem Verfallsdatum noch lange genießbar - weil sie eben nicht "verfallen".

© DPA / Martin Gerten

Als Tanja Brünen in ihrem Kühlschrank einen Joghurt fand, der bereits 14 Monate abgelaufen war, wagte sie den Selbstversuch – und probierte das laut Angaben längst *verfallene* Lebensmittel: "Der Joghurt roch gut, sah gut aus, schmeckte gut und wir sind nicht krank davon geworden", schrieb die Mutter einer siebenjährigen Tochter der Redaktion. Über die [Storybox](#) hatte sie sich mit ihrem Erlebnis an *stern* TV gewandt. Reporter Stefan Uhl machte sich auf den Weg und besuchte die Familie, die anderthalb Jahre alten Joghurt isst. Beim Blick in den Kühlschrank der Brünens zeigte sich: Die Familie hortet Joghurts und Puddings, deren Mindesthaltbarkeitsdatum ewig abgelaufen ist. Sind Lebensmittel, die schon so lang nicht mehr haltbar sein sollen doch noch essbar?

stern TV hat die Produkte von Prof. Friedrich Titgemeyer, dem Experten für Lebensmittel-Mikrobiologie, im Labor überprüfen lassen. "Ich würde die erstmal öffnen. Wenn da keine Schimmelpilze drauf wachsen, dann kann man die auch probieren", so der Experte. Das überraschende Ergebnis: Alle Nachtische – von drei Monaten bis zu anderthalb Jahren abgelaufen – rochen und schmeckten noch wie ein frisches Produkt. Einzig die Farbe hatte sich verändert. Auch der Nährbodentest belegte: Keine gesundheitsschädlichen Keime. Joghurts für den Lebensmittelhandel werden nämlich vor dem Verpacken noch einmal erhitzt, sodass alle Keime absterben. Sogar die in Joghurt normalerweise vorkommenden Milchsäurebakterien. Bei einer intakten Verpackung, können sich deshalb keine Keime bilden oder ausbreiten. Theoretisch könne es sogar sein, dass ein Joghurt noch fünf Jahre nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum gut ist, so Titgemeyer. Wichtig sei, dass die Packung intakt ist: "Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist nicht so entscheidend. Ich gucke drauf und schaue: Sieht der okay aus, riecht der gut? Und auch wenn der 1 oder 2 Wochen drüber ist, kann ich den ohne Probleme Essen." Die alten Joghurts und Puddings von Familie Brünnen waren jedenfalls alle noch gut.

Mehr Klarheit



Ausführliche Informationen über die Kennzeichnung von Lebensmitteln, Produkte, Mogelpackungen oder Verbrauchertäuschung haben die Verbraucherzentralen auf der Internetseite [Lebensmittel Klarheit](#) zusammengestellt.

### **Mindesthaltbarkeitsdatum ist kein Verfallsdatum**

Wurde das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) überschritten, heißt das also noch lange nicht, dass das Nahrungsmittel verdorben ist. Die Angabe "Mindestens haltbar bis" sagt tatsächlich wenig darüber aus, wie lange man etwas bedenkenlos verzehren kann. Sie ist lediglich eine Art Rückversicherung für die Hersteller, die dadurch Klagen vorbeugen kann. Nach diesem Datum genügt das Produkt aber häufig nicht mehr den Qualitätsstandards, schmeckt fade, wird trocken oder verliert die Farbe. Das könnten Verbraucher beim Hersteller beanstanden.

Die Fristen für die Mindesthaltbarkeit wie auch für das Verbrauchsdatum regelt auch nicht das Gesetz. Die Hersteller können sie nach eigenem Ermessen festlegen. Das bedeutet aber auch, dass sie im Zweifelsfall vor Gericht dafür geradestehen müssen - möglicherweise auch ein Grund, warum manche die Haltbarkeitsangabe viel zu früh ansetzen.

### **Verwenden statt verschwenden**

Jeder Deutsche schmeißt pro Jahr knapp 100 Kilogramm Lebensmittel in den Müll. Das meiste davon könne man noch gut verwenden, meint Spitzenkoch [Michael Schieferstein](#). Er hat sich dem Kampf gegen Lebensmittelverschwendung verschrieben. Mit seiner Initiative, den "[Foodfighters](#)", will er möglichst vielen Menschen zeigen, wie man auch mit aussortierten, nicht ganz einwandfreien Lebensmitteln hervorragend kochen kann. Ein Klassiker: Der Gemüsefond aus Gemüseresten wie Schalen, Endstücken oder Blättern.

Aufgekocht, auf ein Drittel der Menge eingekocht, durchgeseiht und mit Gewürzen und Kräutern abgeschmeckt, dient der Fond als Basis oder zur Verfeinerung vieler Suppen – auch portionsweise eingefroren. Die Produkte für seine Aktionen findet er teilweise in den Müllcontainern der Supermärkte – weggeworfen, weil das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist. Dass diese Angabe zunächst einmal nichts heißt, weiß selbstverständlich auch Schieferstein.

## **Vorsicht bei leicht verderblichen Lebensmitteln**

Anders ist es mit leicht verderblichen Lebensmitteln wie Fisch oder Fleischprodukte. Sie tragen anstelle des MHD meistens ein Verbrauchsdatum auf der Verpackung. Wenn das abgelaufen ist, könnte es ungenießbar sein. Die Bezeichnung "Zu verbrauchen bis..." nennt den letzten Tag, an dem man den Packungsinhalt noch essen kann. Danach sollte er in den Müll wandern – und darf auch nicht mehr verkauft werden. Neben dem Verbrauchsdatum sind außerdem exakte Bedingungen für die Aufbewahrung anzuzeigen, zum Beispiel: "Bei Lagerung bei maximal x Grad Celsius zu verbrauchen bis yy.zz."

Worauf Sie beim Einkauf und bei der Aufbewahrung von frischem Fleisch noch achten sollten, können Sie sich [hier](#) anschauen. Weitere nützliche Tipps zum hygienischen Umgang mit Lebensmitteln vom Bundesinstitut für Risikobewertung können Sie [hier als PDF herunterladen](#).

## **Was kann ich nach Ablauf des MHD noch essen, und was nicht?**

Viele Lebensmittel können auch nach Ablauf des MHD noch gegessen werden - allerdings je nach Produktgruppe unterschiedlich lange. Ein paar Beispiele:

### **Brot**

ist laut Verbraucherzentrale Hamburg (VZH) auch nach Ablauf des MHD noch essbar - Brotlaibe länger als Schnittbrot. Hat sich Schimmel gebildet, sollte Brot besser entsorgt werden, da sich die Schimmelpilzgifte schon im Inneren verteilt haben können. Lediglich wenn die von Schimmel befallene Stelle auf einem Brotlaib sehr klein ist, reicht es aus, sie großzügig auszuschneiden.

### **Getreide und Müsli**

muss nach Ablauf des MHD ebenfalls nicht in die Tonne. Genau wie bei Nüssen gilt allerdings: Sobald Sie Schimmelbefall bemerken (auch wenn dieser nur an der Nussschale auftritt), sollten Sie diese Produkte entsorgen, da besonders starke Pilzgifte gebildet werden. Diese sogenannten Aflatoxine können Leberschäden hervorrufen. Sie wirken auch krebserregend.

### **Nudeln, Reis und Mehl**

sind bei trockener Lagerung noch viele Monate nach dem MHD verwendbar. Um sie vor Ungeziefer zu schützen, sollten sie gut verschlossen gelagert werden. Vollkornprodukte können der VZH zufolge etwas schneller verderben und ranzig werden.

Ist der Wasseranteil in einem Lebensmittel hoch - wie bei

## **Obst und Gemüse**

- können sich die Schimmelpilzgifte gut verteilen. Diese Produkte sollten daher besser in den Müll wandern, sobald sich Schimmelspuren zeigen - ein Abschneiden ist hier meist nicht hilfreich. Sind bei Gebinden wie Weintrauben oder Schälchen wie Erdbeeren nur wenige Früchte befallen, reicht es, diese auszusortieren und den Rest gut abzuwaschen. Bei einem starken Befall sollten die Lebensmittel komplett entsorgt werden.

Verschlissen ist

## **Milch**

nach Ablauf des MHD laut Verbraucherzentrale circa drei Tage lang noch genießbar. Eine angebrochene Packung H-Milch ist bis zu sieben Tage im Kühlschrank haltbar, Frischmilch etwa drei Tage.

Gut gekühlt sind

## **Eier**

mindestens noch zwei Wochen nach Ende des MHD verwendbar. Sie sollten dann allerdings zum Backen oder Kochen gebraucht werden - und nicht für Speisen wie Tiramisu. Bei Eiern hilft auch ein einfacher Test zum Überprüfen, wie frisch sie sind: Legen Sie das Ei in ein Glas Wasser - taucht es ab, ist es gut, schwimmt es oben, ist es alt.

## **Milchprodukte wie Käse, Joghurt oder Quark**

sind in der Regel noch einige Tage nach MHD genießbar. Sind sie von Schimmel befallen, müssen sie entsorgt werden. Eine Ausnahme ist Hartkäse wie Emmentaler oder Parmesan: Hier reicht es, befallene Stellen großzügig auszuschneiden.

Bei

## **Rind-, Schweine- oder Kalbsfleisch**

sollte ebenso wie bei

## **Fisch und Geflügel**

das Verbrauchsdatum eingehalten werden. Mit dessen Ablauf sollten Sie das Produkt nicht mehr verzehren.

## **Wurst**

ist laut VZH ungeöffnet noch einige Tage nach MHD haltbar, geöffnet sollte sie innerhalb weniger Tage verbraucht werden.

Je mehr Zucker in

## **Marmeladen und Konfitüren**

enthalten ist, desto schwerer kann sich der Schimmelpilz ausbreiten. Die VZH rät daher, bei Produkten mit mehr als 50 Prozent Zucker, den Schimmel großzügig zu entfernen. Achten Sie darauf, dass keine Schimmelreste am Rand verbleiben! Enthält die Marmelade weniger Zucker, sollten Sie diese bei Schimmelbefall gleich komplett entsorgt werden.

Generell gilt: Ist das MHD abgelaufen, sollten Sie auch Ihren Sinnen trauen - und durch Sehen, Riechen und Schmecken prüfen, ob das Lebensmittel noch bedenkenlos verzehrt werden kann. Die Gifte der Schimmelpilze sind übrigens sehr stabil: Verarbeitungstechniken wie Kochen, Braten, Backen, Trocknen oder Einfrieren können ihnen nichts anhaben.

## **Bei welchen Lebensmitteln muss man das MHD unbedingt beachten?**

### **Wasserhaltige Lebensmittel**

Schimmelige Produkte wie Obst, Gemüse, Kompott, Saft, Suppen, Soßen, Konfitüre mit weniger als 50 Prozent Zucker und Schnittkäse sollte man komplett wegwerfen. Durch die Flüssigkeit verteilen sich Schimmelpilze unsichtbar im ganzen Lebensmittel.

### **Getreide und Nüsse**

Kerne und Samen, die offensichtlich mit Schimmel befallen sind bilden gefährliche Schimmelpilzgifte (Aflaxione).

### **Hack- und Geflügelfleisch**

Nach Ablauf des Verfallsdatums sofort wegwerfen, es besteht die Gefahr von Salmonellen!

### **Konserven**

Hinter Konserven, deren Deckel sich nach außen wölbt, steckt vermutlich das Bakterium *Clostridium botulinum*, das extrem gefährliches Botulinustoxin produziert. Wenn Gemüse und Früchte vor dem Einmachen nicht gründlich geputzt und sterilisiert wurden, vermehrt sich der Erreger in den Konserven weiter und verursacht Lebensgefahr beim Verzehr.

Eine Liste mit den meisten Lebensmitteln und ihrer Halbarkeit finden Sie [hier](#):

.

Mindesthaltbarkeit

## **Alle Lebensmittel im Überblick**

Von A wie Apfel bis W wie Wurst: Welches Lebensmittel nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums sofort in den Müll gehört - und welches nicht unbedingt. Hier finden Sie eine gute Übersicht.



[Facebook](#) [Twitter](#) [Google+](#) [E-Mail](#)

Kennen Sie den einfachen Frischetest für Eier? Wissen Sie, welches Lebensmittel gewöhnlich noch zwei bis vier Wochen länger als das angegebene Mindesthaltbarkeitsdatum verzehrbar ist? Und bei welchen Produkten besteht höchste Gesundheitsgefahr, wenn das Haltbarkeitsdatum abgelaufen ist? Welcher Schimmel ist lebensbedrohlich?

Hier finden Sie die wichtigsten Informationen zu vielen Lebensmitteln.

## **Ananas**

Aufgeschnittene Ananas aus der Frischetheke ist laut Etikett nur zwei Tage haltbar. Der *stern* TV Test zeigte jedoch, dass die Fruchtstücke auch noch vier Tage nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums sehr gut waren. Nach zehn Tagen sind deutliche Spuren von Verderb sichtbar.

## **Bier**

Bier ist durchaus auch nach Ablauf des MHD noch genießbar. Faustregel: Je dunkler und kühler man es lagert, desto besser. Bier im Fass hält also unter Umständen länger als in einer durchsichtigen Glasflasche, wenngleich die Hersteller inzwischen Gläser verwenden, die weniger UV-Strahlung durchlassen oder das Bier durch Pasteurisierung länger haltbar gemacht wird. Nach und nach verliert Bier zunächst an Geschmack und Farbe. Flocken Bestandteile aus, kann dies ein Hinweis auf Verderb sein.

## **Bioprodukte**

Unter Umständen müssen Bioprodukte nahe am MHD verbraucht werden, da sie in der Regel weniger oder gar keine Konservierungsstoffe enthalten. Deshalb verderben sie auch schneller.

## **Brot**

Schnittbrot ohne Konservierungsstoffe ist im *stern* TV Test auch noch zehn Tage nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums essbar. Solange die Packung nicht geöffnet wird, ist hier kein Schimmel feststellbar. Grund für diese lange mikrobiologische Stabilität könnte die Technologie der "Garung in der Packung" in Kombination mit dem Einsatz von Schutzgas sein.

Beginnt Brot an mehreren Stellen zu schimmeln, sollte es ganz weggeworfen werden. Kleine Schimmelstellen auf einem Laib Brot können großzügig herausgeschnitten werden.

Generell gilt, dass geschnittenes Brot schneller verschimmelt als Brot am Stück. Zeigt sich hier ein Schimmelbefall, sollten nicht nur die angeschimmelten Scheiben, sondern auch ein paar Scheiben davor und dahinter weggeworfen werden, da Schimmelpilze auch unsichtbar im Inneren des Brotes wachsen.

## **Buttermilch**

Buttermilch, bei der sich die Deckelfolie wölbt, ist bedenkenlos genießbar. Hier sind lebende Milchsäurebakterien am Werk, die gesund sind. Sobald aber Schimmel zu sehen ist, muss die Buttermilch weggeschmissen werden.

## **Camembert**

"Artypischer" weißer Schimmel sorgt für Reifung. Bei längerer Lagerung wandert der weiche Flaum auf die Schnittfläche, der Käse ist jedoch noch bedenkenlos genießbar.

## **Eier**

Im Kühlschrank gelagert, sind Eier zwei bis vier Wochen über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus haltbar. Sie sollten aber nach Ablauf des MHD erhitzt werden, das heißt: Nur noch zum Kochen und Backen verwendet werden.

Frischetest: Eier in ein Glas Wasser legen. Liegt es unten am Boden, ist es noch frisch. Schwimmt es oben, ist das Ei alt.

## **Eiersalat**

Es gibt Eiersalate, die tatsächlich auch noch zehn Tage nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums haltbar sind. Allgemein gültige Angaben kann man in dieser Produktgruppe jedoch nicht machen.

## **Feinkostsalat, allgemein**

Wölbt sich der Deckel von lose gekauftem Feinkostsalat, bedeutet dies meistens, dass Zutaten wie Zwiebeln oder dicke Bohnen gären. Das ist zwar ungefährlich, schmeckt aber nicht. Folglich sollte der Salat zügig verbraucht und der Deckel der Plastiktöpfe nur locker aufgesetzt werden.

## **Fisch**

Hier ist ein Verbrauchsdatum vorgeschrieben, welches auf gar keinen Fall überschritten werden darf. Gefahr von Salmonellen oder Kolibakterien!

## **Fisch aus der Dose**

Fisch aus der Dose in Öl ist durchaus länger haltbar als das MHD vorgibt. Nach dem Öffnen am besten prüfen, ob das Öl ranzig riecht. Dies beeinflusst den Geschmack negativ.

## **Fruchtaufstriche**

Schimmelige Fruchtaufstriche mit weniger als 50 Prozent Zucker müssen komplett weggeworfen werden. Da das Lebensmittel stark wasserhaltig ist, verteilen sich Schimmelpilze über die Flüssigkeit unsichtbar über das gesamte Lebensmittel.

## **Geflügel**

Hier ist ein Verbrauchsdatum vorgeschrieben, welches auf gar keinen Fall überschritten werden darf. Gefahr von Salmonellen oder Kolibakterien!

## **Gemüse**

Schimmeliges Gemüse, mit weniger als 50 Prozent Zucker muss komplett weggeworfen werden. Da das Lebensmittel stark wasserhaltig ist, verteilen sich Schimmelpilzsporen über die Flüssigkeit unsichtbar über das gesamte Lebensmittel.

## **Getreide**

Getreide (zum Beispiel in Müsli), das mit Schimmel befallen ist, muss komplett weggeworfen werden. Hier bilden sich besonders gefährliche Schimmelpilzgifte, die Aflatoxine. Eine Vergiftung kann zu Leberschäden führen. Zudem wirken Aflatoxine stark krebsfördernd.

## **Gewürze**

Trockengewürze ( z.B. getrocknete Kräuter) unbedingt nach Ablauf des MHD wegwerfen. Die Dosen stehen oft in der Nähe des Herdes, wo sie immer wieder im Wasserdampf stehen, was wiederum die Keimbildung beschleunigen kann. Außerdem verlieren sie deutlich an Geschmack. Im verschlossenen Zustand halten Gewürze länger: Vor Gebrauch prüfen.

## **Hackfleisch**

Hier ist ein Verbrauchsdatum vorgeschrieben, welches auf gar keinen Fall überschritten werden darf. Gefahr von Salmonellen oder Kolibakterien!

## **Hartkäse**

Schimmel auf Hartkäse wie beispielsweise Emmentaler sollte großzügig entfernt werden oder im Zweifel weggeworfen werden.

## **Joghurt**

Joghurt hält sich bei richtiger Lagerung auch bis zum zehnten Tag nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums. Sensorisch festgestellte Keime im Joghurt sind vorwiegend harmlose Milchsäurebakterien.

## **Kaffee/ Kakao**

Geschlossen und vakuumverpackt sind Kaffeepulver und Kakao länger haltbar. Im geöffneten Zustand sollte man sie nicht deutlich nach Ablauf des MHD verwenden. Sie verlieren an Geschmack.

## **Käse**

Der *stern* TV Test hat gezeigt, dass vier Tage über dem Mindesthaltbarkeitsdatum die Zahl an Hefen/Schimmel deutlich steigt, was mit dem bloßen Auge jedoch noch nicht erkennbar ist. Nach zehn Tagen zeigt der Käse erste oberflächige Hefen/Schimmelspuren, die u.a. durch

Schneidemesser in der Produktion übertragen werden können. Spätestens dann ist das Produkt nicht mehr genießbar.

## **Kefir**

Kefir, bei dem sich die Deckelfolie wölbt, ist bedenkenlos genießbar. Hier sind lebende Milchsäurebakterien am Werk, die gesund sind. Sobald aber Schimmel zu sehen ist, muss der Kefir weggeschmissen werden.

## **Kochschinken**

Vorsicht, in dieser Produktgruppe kann es zu einzelnen Ausreißern kommen. Kochschinken ist ein technologisch-hygienisch problematisches Produkt. Der Schinken ist normalerweise maximal bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum genießbar. Der Kochschinken im *stern* TV Test war aber sogar 4 Tage nach Ablauf des MHD in Ordnung.

## **Konfitüre**

Schimmel auf Konfitüre mit mehr als 50 Prozent Zucker sollte großzügig abgehoben werden. Konfitüre mit weniger als 50 Prozent Zucker muss sofort weggeschmissen werden. Da das Lebensmittel stark wasserhaltig ist, verteilen sich Schimmelpilze über die Flüssigkeit unsichtbar über das gesamte Lebensmittel.

## **Kompott**

Schimmel auf Kompott mit mehr als 50 Prozent Zucker sollte großzügig abgehoben werden. Kompott mit weniger als 50 Prozent Zucker muss sofort weggeschmissen werden. Da das Lebensmittel stark wasserhaltig ist, verteilen sich Schimmelpilze über die Flüssigkeit unsichtbar über das gesamte Lebensmittel.

## **Konserven**

Produkte in Konserven, Dosen oder im Glas sollten nach dem Öffnen in ein verschließbares Gefäß umgefüllt und im Kühlschrank aufbewahrt werden. So gelagert, sind sie noch maximal drei Tage haltbar. "Saure" Produkte halten etwas länger. In Gurkenkonserven schützt beispielsweise der Essig nach dem Öffnen der Lebensmittel vor mikrobiologischem Verderb.

Konserven, deren Deckel sich nach außen wölben, müssen komplett weggeworfen werden. Vermutlich steckt das Bakterium *Clostridium botulinum* dahinter, das ein extrem gefährliches Botulinustoxin produziert. Der Erreger lebt in der Erde und vermehrt sich in den Konserven weiter, wenn Gemüse oder Früchte vor dem Einmachen nicht gründlich gesäubert und sterilisiert wurden.

## **Leberwurst**

Leberwurst ist im *stern* TV-Test nicht nur zehn Tage nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar, sie schmeckt sogar noch besser. Offensichtlich vollzieht sich eine Reifung in der Verpackung mit einer Ausprägung des Aromas und des Geschmacks.

## **Maggi**

Maggi's Würze aus der Flasche steht oft jahrelang in der Küche. Nach Ablauf des MHD ist sie nur bedingt verwendbar.

## **Mehl**

Mehl ist durchaus etwas länger haltbar, auch nach Ablauf des Haltbarkeitsdatums, wenn es verschlossen ist. Im geöffneten Zustand verdirbt es schneller, riecht oft etwas ranzig. Mehl bietet einen guten Nährboden für Parasiten, deshalb immer luftdicht verschließen.

## **Milch**

Pasteurisierte Milch: Die geöffnete Packung ist im Kühlschrank zwei bis drei Tage haltbar. Der Verderb ist leicht am säuerlichen Geschmack zu erkennen.

H-Milch: Die geöffnete Packung ist im Kühlschrank zwei bis drei Tage haltbar. H-Milch verdirbt ohne Säuerung - der Verderb ist also nicht zu schmecken.

Sterilisierte Milch: Die geöffnete Packung ist im Kühlschrank bis zu fünf Tage haltbar. Wie H-Milch verdirbt auch Sterilmilch ohne Säuerung.

Bei Sauermilchprodukten: Sobald sich der Deckel nach oben wölbt, ist der Inhalt verdorben! Anders allerdings bei Kefir: Hier ist der optimale Geschmack gegen Ende des MHD erreicht, wenn sich Kohlensäure bildet, die den Deckel der Kefirpackung leicht nach oben wölbt. Zu lang gelagerte Sauermilchprodukte können bitter werden und schimmeln.

Auch auf Sahneerzeugnissen kann sich Schimmel bilden. Vor dem Verzehr solcher Produkte ist dringend zu warnen!

## **Mineralwasser**

Mineralwasser ist auch nach Ablauf des MHD noch gut verwendbar, vor allem wenn es dunkel und kühl gelagert wurde.

## **Nüsse**

Auch wenn "nur" die Schale von Schimmel befallen ist, müssen Nüsse komplett weggeworfen werden. Hier bilden sich besonders gefährliche Schimmelpilzgifte, die Aflatoxine. Eine Vergiftung kann zu Leberschäden führen. Zudem wirken Aflatoxine stark krebserregend.

## **Obst, allgemein**

Schimmeliges Obst, mit weniger als 50 Prozent Zucker muss komplett weggeworfen werden. Da das Lebensmittel stark wasserhaltig ist, verteilen sich Schimmelpilzsporen über die Flüssigkeit unsichtbar über das gesamte Lebensmittel.

Oft liegen unten in einem Gebinde (Tüte Weintrauben, Schale Beeren etc.) einige von Schimmel befallene. Generell gilt: Pilzsporen verbreiten sich auch unsichtbar auf die anderen Obststücke. Bei starkem Befall deshalb das ganze Gebinde wegwerfen. Bei leichtem

Einzelbefall nur die befallenen Beeren wegwerfen, die anderen, weiter entfernt liegenden können nach gründlichem Abwaschen noch gegessen werden. Das von Schimmel befallene Obst muss komplett weggeworfen werden, hier hilft kein Wegschneiden!

## **Pilze**

Aufgewärmte Pilzgerichte sind, wenn sie rasch heruntergekühlt und genauso fix erhitzt wurden, bedenkenlos genießbar. Bakterien bilden sich nur, wenn Pilze länger warm gehalten oder bei Raumtemperatur stehen gelassen wurden. Pilze verderben dann sehr schnell und die Reste sollten höchstens einen Tag aufbewahrt werden.

## **Räucherlachs**

Diese Produktgruppe unterliegt schwankenden Produktionsbedingungen, so dass das Mindesthaltbarkeitsdatum auf jeden Fall eingehalten werden sollte.

## **Saft, allgemein**

Schimmelige Säfte mit weniger als 50 % Zucker müssen komplett weggeworfen werden. Da das Lebensmittel stark wasserhaltig ist, verteilen sich Schimmelpilze über die Flüssigkeit unsichtbar durch den gesamten Saft.

## **Samen**

Samen, die mit Schimmel befallen sind, müssen komplett weggeworfen werden. Hier bilden sich besonders gefährliche Schimmelpilzgifte, die Aflatoxine. Eine Vergiftung kann zu Leberschäden führen. Zudem wirken Aflatoxine stark krebsfördernd.

## **Schinken, luftgetrocknet**

Befindet sich Schimmel auf luftgetrocknetem Schinken, sollte die äußere Schicht großzügig abgeschnitten werden.

## **Schinkenzwiebelmettwurst**

Der *stern* TV Test zeigte, dass vier Tage nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums das Produkt sowohl mikrobiologisch leicht auffällig, als auch geschmacklich nicht mehr akzeptabel ist. Also nur bis zum MHD genießbar.

## **Schokolade**

Auch nach Ablauf des MHD ist Schokolade noch gut zu genießen, selbst wenn darauf ein grau-weißer Flaum zu sehen ist: Hier flockt die Kakaobutter aus. Dies ist völlig ungefährlich, sieht aber nicht besonders appetitlich aus. Auch einmal geschmolzene und dann wieder verfestigte Schokolade kann gut gegessen werden.

## **Schokoküsse**

Bereits der ungekühlte Transport im Sommer vom Händler nach Hause genügt, um die Ware geschmacklich negativ zu beeinflussen.

## **Smoothie**

Der geschlossene Smoothie ist beim *stern* TV Test bis zum zehnten Tag über dem Mindesthaltbarkeitsdatum mikrobiologisch unauffällig. Geöffnete Produkte verschimmeln innerhalb eines Tages und müssen umgehend beseitigt werden.

## **Spargel**

Zwei bis drei Tage bleibt Spargel im Gemüsefach des Kühlschranks frisch, wenn man ihn ungeschält in ein feuchtes Tuch einschlägt. Grünspargel lagert man am besten aufrecht, in etwas Wasser stehend. Für etwa sechs bis acht Monate bewahrt Spargel seine Qualität, wenn man ihn wäscht und geschält einfriert. Im Anschluss sollte er vor der Zubereitung unaufgetaut ins kochende Wasser gelegt werden.

## **Spinatgerichte**

Aufgewärmte Spinatgerichte sind, wenn sie schnell heruntergekühlt und genauso fix erhitzt wurden, bedenkenlos genießbar. Bakterien bilden sich nur, wenn der Spinat länger warm gehalten oder bei Raumtemperatur stehen gelassen wurde. Spinat verdirbt dann sehr schnell und die Reste sollten höchstens einen Tag aufbewahrt werden.

## **Spirituosen**

Für Spirituosen ab einem Alkoholgehalt von zehn oder mehr Volumenprozent ist lebensmittelrechtlich kein MHD vorgesehen. Durch den relativ hohen Alkoholgehalt können sich keine lebensmittelverderbenden Keime entwickeln. Geschmacklich verändern sich gerade Weine nach dem Öffnen aber recht rasch.

## **Suppen**

Schimmelige Suppen müssen komplett weggeworfen werden. Da das Lebensmittel stark wasserhaltig ist, verteilen sich Schimmelpilze über die Flüssigkeit unsichtbar über das gesamte Lebensmittel.

## **Soße**

Schimmelige Soßen müssen komplett weggeworfen werden. Da das Lebensmittel stark wasserhaltig ist, verteilen sich Schimmelpilze über die Flüssigkeit unsichtbar über das gesamte Lebensmittel.

## **Speisequark**

Angebrochener Speisequark hält sich bei sachgerechter Aufbewahrung im Kühlschrank noch etwa zwei Tage.

## **Tiefgefrorenes**

Auch Tiefgefrorenes hat nur eine begrenzte Haltbarkeit. Faustregeln gibt es keine, es hängt von dem Produkt und der Verarbeitung ab. Fettiges hält weniger lange als Wasserhaltiges. Es

gibt aber auch wasserhaltige Lebensmittel, die sich durch einfrieren gar nicht konservieren lassen (z.B. Banane, Tomaten), da ihre Struktur durch das Einfrieren zerstört wird.

## **Tütensuppen**

In der verschlossenen Verpackung sind Tütensuppen auch nach Ablauf des MHD verwendbar. Dann sollte die Verpackung aber völlig unversehrt sein und keine Risse oder Löcher aufweisen. Im Einzelfall sollte man den Inhalt jedoch kritisch prüfen, denn hier können sich durch die künstlichen Inhaltsstoffe zum Teil Gifte bilden - also nicht zu lange aufbewahren.

## **Weckgläser**

Obst und Gemüse halten eingemacht relativ lange, verlieren aber im Laufe der Jahre deutlich an Geschmack und Farbe. Außerdem kann sich das Fruchtfleisch nach und nach zersetzen. Am besten öffnen und kritisch prüfen. Zehn Jahre altes und älteres Einmachobst gehört in den Müll.

## **Wurst**

Wurst nur bis zum MHD essen. Nach Ablauf wegschmeißen!