

Ist das *noch* gut?

LEBENSMITTEL
SICHER
GUT
GENIESSEN



*Eine Gebrauchsanweisung zur sicheren Nutzung von Lebensmitteln
und für einen sinnvollen Umgang mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD).*

EIN PROJEKT DER WIENER TAFEL
GEMEINSAM MIT DER MA 38 - LEBENSMITTELUNTERSUCHUNG WIEN UND PULSWERK GMBH

WIENER
TAFEL



Das ist doch noch gut!

Was ich genieße, liegt in *meiner* Hand.

.....

Liebe Leserin,
Lieber Leser,

Wir freuen uns, Ihnen unsere Broschüre „Ist das noch gut? – Lebensmittel sicher gut genießen“ vorzustellen. Wir alle wollen gute, frische Lebensmittel genießen, die gesund und schmackhaft sind! Viele Produktinformationen helfen uns einzuschätzen, ob ein Nahrungsmittel noch genussfähig ist. Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) führt in diesem Zusammenhang häufig zu Missverständnissen:

Wie Sie wahrscheinlich wissen, sagt dieses Datum alleine nur wenig über die Genießbarkeit eines Nahrungsmittels aus. Das MHD verleitet aber oft dazu, ein noch genießbares Lebensmittel in den Müll zu werfen. Tatsächlich handelt es sich beim MHD lediglich um eine Produktgarantie des Herstellers, die mit dem angegebenen Zeitpunkt abläuft. Dieses alleine sagt also noch nichts über den Zustand des Nahrungsmittels aus.

Jährlich landen in Österreich rund 206.000 Tonnen an vermeidbaren Lebensmittelabfällen und Speiseresten im Restmüll und in der Biotonne. Das bedeutet, dass pro Haushalt jährlich 43 kg Lebensmittelabfälle mit einem Wert von durchschnittlich rund 300 Euro anfallen. Neben Brot, Süß- und Backwaren machen vorwiegend Obst und Gemüse, Milchprodukte und Eier sowie Fleisch, Wurst und Fisch den größten Anteil dieser weggeworfenen Lebensmittel aus.¹

Ein sorgsamer Umgang mit unseren LEBENSmitteln beginnt bei jeder und jedem von uns. Als KonsumentInnen haben wir es in der Hand zu entscheiden: Die „Mittel zum Leben“ wurden unter hohem Ressourcenaufwand produziert und sollten nicht leichtfertig alleine aufgrund eines überschrittenen MHD im Müll landen.

Aus diesem Grund haben die ExpertInnen der MA 38 - Lebensmitteluntersuchung Wien bestimmte Produktgruppen getestet, die Lebensmittel unter kontrollierten Bedingungen „altern“ lassen und ihre Qualität und Genusstauglichkeit überprüft. Damit wurde gezeigt, wie lange diese Nahrungsmittel üblicherweise über das MHD hinaus haltbar sein können – eine entsprechende Lagerung und die Unversehrtheit der Packung vorausgesetzt.

¹ Institut für Abfallwirtschaft, BOKU Wien, Felicitas Schneider et al., „Sekundärstudie Lebensmittelabfälle in Österreich“, November 2012

.....

Eines kann und will der Leitfaden allerdings nicht ersetzen: *Das Vertrauen in unsere eigenen Sinne!* Denn nichts ist im Bereich Lebensmittelkontrolle so verlässlich wie Schauen, Riechen, Fühlen und Schmecken.

Wir hoffen, Ihnen mit diesem Leitfaden zu einem neuartigen Umgang mit dem MHD zu verhelfen! Ein reflektierter Konsum von Lebensmitteln wirkt sich nicht nur positiv auf unsere Umwelt, sondern letztendlich auch auf das eigene Haushaltsbudget aus.

In diesem Sinne wünschen wir viel Spaß beim Lesen und Anwenden in der Praxis!

Ihre Wiener Tafel

Das **Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)** ist jener Zeitpunkt, bis zu dem der Lebensmittelhersteller garantiert, dass das Produkt bei richtiger Lagerung und geschlossener Verpackung seine spezifischen Eigenschaften behält (z.B. Geschmack, Aussehen, Konsistenz, Nährwerte, ...). Es wird vom herstellenden Unternehmen festgelegt und endet im Regelfall in einem produktabhängigen Zeitraum nach dem angegebenen Mindesthaltbarkeitsdatum.

WAS IST DAS MINDESTHALTBARKEITSDATUM UND WIE UNTERSCHIEDET ES SICH VOM VERBRAUCHSDATUM?

Viele Lebensmittel landen im Abfall, obwohl sie noch genießbar wären. Einer der Gründe dafür ist, dass uns die Unterschiede zwischen „Mindesthaltbarkeitsdatum“ und „Verbrauchsdatum“ nicht so ganz klar sind und wir uns eher auf die auf der Verpackung aufgedruckten Datumsangaben als auf unsere eigenen Sinne – Schauen, Riechen, Fühlen, Schmecken – verlassen. Viele Produkte sind auch noch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums einwandfrei genießbar.

Verpackte Lebensmittel müssen ein **Mindesthaltbarkeitsdatum** tragen. Das **MHD** ist jener Zeitpunkt, bis zu dem der Lebensmittelhersteller garantiert, dass das Produkt bei richtiger Lagerung und geschlossener Verpackung seine spezifischen Eigenschaften behält (z.B. Geschmack, Aussehen, Konsistenz, Nährwerte, ...). Es wird vom herstellenden Unternehmen festgelegt und endet im Regelfall in einem produktabhängigen Zeitrahmen nach dem angegebenen Mindesthaltbarkeitsdatum.

Das Mindesthaltbarkeitsdatum ist also kein „Verbrauchsdatum“ oder „Ablaufdatum“. Auch darüber hinaus können Lebensmittel genießbar sein. Zu beachten ist, dass das MHD nur für original verschlossene Verpackungen gilt. Nach dem Öffnen der Verpackung kann durch die Zufuhr von Sauerstoff, Feuchtigkeit und Mikroorganismen der Verderb verursacht und beschleunigt werden.

Dagegen ist das **Verbrauchsdatum** bei sehr leicht verderblichen Lebensmitteln gesetzlich vorgeschrieben. So ist das Verbrauchsdatum für frisches Fleisch, rohes Faschiertes, Innereien, Knochen, rohes Wurstbrät, rohe Bratwürste, frischen Fisch und Rohmilch vorgeschrieben. Bei diesen Lebensmitteln müssen unbedingt die angegebenen Kühltemperaturen eingehalten werden und die Kühlkette darf nicht unterbrochen werden. Derartige Lebensmittel dürfen nach dem Erreichen des Verbrauchsdatums in der ursprünglichen Form nicht weiter in Verkehr gebracht werden. Diese Lebensmittel sollten nach Ablauf des Verbrauchsdatums nicht mehr verzehrt werden, können jedoch, wenn sie bei Erreichen des Verbrauchsdatums sensorisch noch unauffällig sind, beispielsweise erhitzt und dann zeitnah verzehrt werden.

Bei **überschrittenem Verbrauchsdatum** dürfen Lebensmittel **nicht mehr verkauft** werden. Im *Gegensatz* dazu darf jedoch Ware, deren **MHD überschritten** wurde, **weiterhin verkauft** werden - wenn sichergestellt ist, dass die Lebensmittel noch in Ordnung sind.

Im Handel müssen Lebensmittel mit überschrittenem MHD entsprechend deutlich und allgemein verständlich gekennzeichnet werden.

KURZ

Mindesthaltbarkeitsdatum

Viele Produkte sind bei richtiger Lagerung und bei Unversehrtheit der Verpackung noch nach Ablauf einwandfrei genießbar.

Verbrauchsdatum

Sehr leicht verderbliche Produkte wie frisches Fleisch oder frischer Fisch tragen ein Verbrauchsdatum und sollten nach Ablauf nicht mehr verzehrt werden.

WIE LANGE SIND GEWISSE LEBENSMITTEL ÜBER DAS MINDESTHALTBARKEITSDATUM HALTBAR?

Das MHD ist kein Verfallsdatum! Viele Lebensmittel sind – eine entsprechende Lagerung und Unversehrtheit der Verpackung vorausgesetzt – auch längere Zeit nach Überschreiten des Mindesthaltbarkeitsdatums genießbar! Diese Tabelle hilft Ihnen, besser einzuschätzen, wie lange bestimmte Produkte üblicherweise über das MHD hinaus haltbar sind.

RICHTWERTE

Lebensmittel Beispiele bis zu ... haltbar über MHD

KURZE HALTBARKEIT		
Feinkosterzeugnisse	Wurstsalat, Shrimpsalat, Eisalat	2 Tage
Brot und Kleingebäck	verschiedenste Brotsorten, Semmeln, Kornspitz, Müslistangerl, Laugengebäck	
Feinback- und Konditorwaren mit Creme und Frucht	Obstkuchen, Topfengolatschen	
Frischmilch	trinkfertig	
Schlagobers	Schlag-, Kaffeesahne	
Salate gewaschen & essfertig	Rucola, Vogerlsalat	3 Tage
Kochpökelware	Selchkarree, Selchroller, Kaiserfleisch, Frühstücksspeck	
Milcherzeugnisse (ausg. Käse und Butter)	Joghurt, Buttermilch, Molke, Creme fraiche	5 Tage
Feinback- und Konditorwaren	Mürbteiggebäcke, Marmorkuchen, Schoko-Kokoskuchen, Hefezöpfe	
BESCHRÄNKTE HALTBARKEIT		
Fertiggerichte pasteurisiert/gekühlt	verschiedene Pfannengerichte	7 Tage
Würste, Brühwürste	Frankfurter	
Würste aus Geflügelfleisch	Puten Käsekrainer, Frankfurter, Knacker	
Frischkäse	Hüttenkäse, Topfen, Ricotta, Mascarpone	10 Tage

Quelle: Gutachten, MA 38 - Lebensmitteluntersuchung Wien; „Circulaire relative aux dispositions applicables aux banques alimentaires et associations caritatives“, Agence fédérale pour la Sécurité de la Chaîne alimentaire, August 2013, Belgien

BESCHRÄNKTE HALTBARKEIT		
Schokolade	ungefüllt, pur und gefüllt	14 Tage
Marinaden, Dressings, emulgierte Saucen ohne Eier	Kräuter-, Knoblauchdressing, Currysauce, Teriyaki Marinade	
Schnitt-/Hartkäse	Edamer, Gouda, Weinkäse, Bergkäse, Emmentaler	21 Tage
Butter und Butterschmalz	Tee-, Sommerbutter	
Eier	nur vollständig durcherhitzt	
LANGE HALTBARKEIT		
Süßwaren	Waffeln, Schnitten, Gummibären, Fruchtgummi	28 Tage
Nüsse und Erdnüsse in der Schale	Wal-, Erdnüsse, Pistazien	
Geschälte oder geriebene Nüsse	Wal-, Haselnüsse, Mandeln	
Kerne und Samen	Cashews, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Leinsamen	
Fruchtsäfte, Obstsirupe und Fruchtkonzentrate	Apfelsaft, Orangensaft, Verdünnungssäfte	
Haltbarmilch	trinkfertig	
Pflanzliche Fette, Margarine	Kokosfett, Back-, Pflanzenmargarine	
Pflanzliche Öle	Sonnenblumen-, Walnuss-, Oliven-, Hanföl	
Mayonnaisen und verwandte Erzeugnisse	Salatmayonnaise, Sauce Tartare	2 Mon
Speisesenf	Scharfer und süßer Senf, Englischer Senf, Dijon-Senf	
Zerealien	Früchte-, und Getreidemüsli, Cornflakes, Amaranth, Quinoa	
Pulvrige Nahrungsmittel (fetthaltig)	Suppen-, Milchpulver, Instantsuppen	
Knabbergebäck	Kartoffelchips, Tortillas, Soletti, Erdnussflips, Cracker	
SEHR LANGE HALTBARKEIT		
Salz, Zucker	Speisesalz, Meersalz, Würfel-, Puder-, Vanillezucker	1 Jahr
Teigwaren (trockene Nudeln)	Suppennudeln, Spaghetti, Tagliatelle, Makkaroni	
Reis	Rundkorn-, Basmati-, Vollkornreis	
Mehl	Mehle verschiedener Getreidesorten	
Pulvrige Nahrungsmittel	Puddingpulver, Backpulver	
Konserven	Gemüse-, Obst-, Sauer-, Fisch- und Fleischkonserven, Dosensuppen, Fertiggerichte	
Honig, Sirup	Blüten-, Waldhonig, Ahornsirup, Saftkonzentrate	
Harte Süßigkeit	Zuckerl, Schlecker, angesäuerte Bonbons	
Gewürze, Gewürzextrakte und Würzsaucen	Pfeffer, Salz, Gewürzubereitungen, Chillisauce, Sojasauce	
Kakao- und Kakaowerzeugnisse	Kakaopulver, Kakaobutter	

WIE KANN ICH DIE HALTBARKEIT VON LEBENSMITTELN VERLÄNGERN?

Nichts geht über die sensorische Prüfung:

1. SCHAUEN



Das MHD gibt an, wie lange ein Lebensmittel “mindestens haltbar“ ist. Somit sind viele Lebensmittel auch nach Ablauf des angegebenen Datums noch genießbar.

Prüfen Sie die Lebensmittel nach Aussehen, Geruch, Konsistenz, Geschmack und entscheiden Sie anschließend, ob Sie es noch essen wollen oder nicht. Ein untypischer Geruch, Veränderungen in

2. RIECHEN



3. FÜHLEN



4. SCHMECKEN



Farbe und Konsistenz oder gar Schimmel sind Anzeichen dafür, dass Sie das Produkt entsorgen sollen. Wenn Sie keine Auffälligkeiten feststellen und die Dauer des Überschreitens des MHD im Vergleich zur Gesamthaltbarkeitsdauer in einem vernünftigen Verhältnis steht (siehe Gebrauchsanweisung), kann das Lebensmittel ohne Bedenken verzehrt werden.

Auf die richtige Lagerung kommt es an!

Bitte die auf der Verpackung angegebenen Aufbewahrungsbedingungen einhalten. Wichtig ist bei Lebensmitteln, die gekühlt werden müssen, die **Transportwege kurz zu halten** bzw. bei längeren Wegen im Sommer (im Auto) auch eine Kühltasche mitzunehmen.

Zu Hause angekommen, ist für diese kühlpflichtigen Produkte besonders die

richtige Kühlschranktemperatur wichtig. Diese sollte zwischen 2°C (Kühlschrank unten) und 8°C (Kühlschrank oben) liegen.

Üblicherweise ist in Haushalten die Kühlschranktemperatur zu warm eingestellt, was ebenfalls zu einem schnelleren Verderb von Lebensmitteln führen kann.¹

Auf die richtige Verpackung nicht vergessen!

Eine gute Verpackung schützt vor Austrocknung, Farb- und Geschmacksveränderungen, Geruchsübertragungen, aber auch vor dem Übertragen von Keimen auf andere

Lebensmittel. Frische Lebensmittel, die nicht sofort vollständig verbraucht werden, gehören in eigene Behälter. Am besten verwendet man gut schließbare (Kunststoff-)Behälter.¹

Verlängerung der Haltbarkeit – ein einfaches Rezept gegen das Wegwerfen!

Einfrieren/Tiefkühlen ist eine weitere Möglichkeit, um die Haltbarkeit eines Lebensmittels auszudehnen. So ist Brot tiefgekühlt bis zu 3 Monate, Fische, Meeresfrüchte und Faschiertes bis zu 6 Monate, Rind- und Kalbfleisch 10-12 Monate sowie Geflügel zwischen 12-18 Monaten haltbar.¹

Diese Richtwerte gelten jedoch nur dann, wenn das Lebensmittel am Tag des Einfrierens einwandfrei beschaffen

war. Am besten wäre es überhaupt, diese Lebensmittel bereits eine gewisse Zeit vor dem Erreichen des Mindesthaltbarkeits- bzw. Verbrauchsdatums einzufrieren. Der Grund dafür ist, dass Verderbnisprozesse, die bereits vor dem Einfrieren des Produktes begonnen haben, nach dem Auftauen rasend schnell ablaufen. Daher gilt nach dem Auftauen: Zeitnah durcherhitzen und rasch verzehren.

1 Lebensmittelhygiene im Haushalt. Der Dreck muß weg! Stadt Wien – Lebensmittel in Wien (Magistrat der Stadt Wien MA 38). Wien, 2009.

AUCH DAS RICHTIGE BEFÜLLEN EINES KÜHLSCHRANKS WILL GELERNT SEIN.¹



Butter, Getränke, Eier, Dressings lagern Sie am besten in den **TÜRFÄCHERN**.

Käse, zubereitete Lebensmittel und geräucherte Produkte mögen es wärmer und gehören ins **OBERSTE FACH**.

Milch, Joghurt und ähnliche Produkte können in der **ZWISCHENETAGE** liegen.

Leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch, Wurst, Fisch gehören an die kältesten Plätze im Kühlschrank, also ganz nach **UNTEN**.

Obst und Gemüse gehören in das **ENTSPRECHENDE FACH GANZ UNTEN** im Kühlschrank. Durch eine Glasplatte abgetrennt ist es hier meist 2-3°C wärmer als im Fach darüber.

¹ Lebensmittelhygiene im Haushalt. Der Dreck muß weg! Stadt Wien – Lebensmittel in Wien (Magistrat der Stadt Wien MA 38).
Wien, 2009.

2te Auflage

Diese Broschüre kann unter
office@wienertafel.at
bestellt oder
direkt auf der Homepage der
Wiener Tafel abgerufen werden:
www.wienertafel.at



Mitglied von

DIE TAFELN

Impressum

Wiener Tafel - der Verein für sozialen Transfer | ZVR 283996437
office@wienertafel.at | T +43 (1) 236 56 87 | F +43 (1) 236 56 87 DW 9
Simmeringer Hauptstraße 2-4, 1110 Wien



SPENDENKONTO
AT09 2011 1310 0530 3005

ISBN: 978-3-200-04623-8

Wir danken unseren KooperationspartnerInnen



pulswerk

**GABLER,
WERBUNG,
FILM,**



Finanziert durch die Abfallvermeidungs-Förderung der
Sammel- und Verwertungssysteme für Verpackungen.
Darüber hinaus danken wir REWE für das Zurverfü-
gungstellen der Lebensmittel.