
Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention

am Krankenhaus Barmherzige Brüder München - Leitung: Prof. Dr. med. Christian Rust
Tel. 089 – 1797 2029 zep@barmherzige-muenchen.de www.zep-muenchen.de



Newsletter **Mai 2014**

Mindestens haltbar bis...

Das Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz sieht Aufklärungsbedarf für einen richtigen Umgang mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD). Zurzeit wird diskutiert, ob Konsumenten und Handel die Bezeichnung „Mindesthaltbarkeitsdatum“ falsch verstehen. Laut Lebensmittelkennzeichnungsverordnung gibt sie an, wie lange ein Lebensmittel „unter angemessenen Aufbewahrungsbedingungen seine spezifischen Eigenschaften behält.“ Die Haltbarkeit ist dabei nur eine von vielen Qualitätseigenschaften des Lebensmittels. Möglicherweise ist die Formulierung „mindestens haltbar bis...“ ungünstig gewählt. Deutlicher ist die in englischsprachigen Ländern übliche Angabe „best before...“ (am besten vor dem ...) weil sie sich nicht auf die Haltbarkeit, sondern auf die Qualität des Lebensmittels bezieht.

**Beim MHD handelt es sich also um eine Art Gütegarantie, nicht um ein „Verfallsdatum“!!
MHD und Verbrauchsdatum nicht in einen Topf werfen!!!**

Viele Verbraucher werfen Lebensmittel nach Ablauf des MHD vorsorglich weg, ohne dass das Lebensmittel tatsächlich verdorben ist. Geschätzte 89 Millionen Tonnen Lebensmittel werden dadurch laut EU – Kommission jedes Jahr in Europa verschwendet. Deshalb setzen sich nun mehrere EU-Länder dafür ein, lange haltbare Lebensmittel von der Pflicht zur Haltbarkeitskennzeichnung zu befreien. Produkte wie Salz, Zucker, Essig, Kaugummi, Wein oder Schnaps gelten als praktisch unbegrenzt haltbar. Jetzt soll dies auch künftig für Tee, Kaffee, Reis und trockene Nudeln und Hartkäse gelten. Doch zuvor muss jedes einzelne Produkt geprüft werden ob nicht möglicherweise Qualitätseinbußen zu erwarten sind.

Mindesthaltbarkeit	Verbrauch
Bis zu diesem Datum garantiert der Hersteller bei richtiger Aufbewahrung und ungeöffnet einen geschmacklich sowie auch optisch gleichbleibenden Zustand des Produktes (also Aussehen und Konsistenz)	Das Verbrauchsdatum gibt tatsächlich an, bis zu welchem Datum das Produkt aufzubrechen ist. Es sollte nach Ablauf dieser Zeit nicht mehr verzehrt werden und es ist nicht mehr genießbar.

Fachgesellschaft für Ernährungsmedizin und Prävention (FET)

Generelle Haltbarkeit

- **Dosen:** Eingelegtes in Öl ist oft durchaus länger haltbar als auf der Verpackung angegeben. Das gilt z.B. für Dosenfisch, Pesto und Gemüse. Prüfen Sie nach dem Öffnen, ob das Öl ranzig riecht
- **Bei Brot** ist die Mehlsorte entscheidend: Weißbrot ist etwa drei Tage genießbar, Weizenmischbrot bis zu fünf Tage, Toastbrot bis zu sieben Tage, Roggenbrot bis zu zehn Tage lang, Knäcke und Zwieback ein Jahr. Generell bleibt ein ganzer Laib länger frisch als Scheiben. Bei Schimmel komplett entsorgen!
- **Rohes Fleisch und roher Fisch** sind innerhalb von 2 Tagen zu verbrauchen
- **Milch und Milchprodukte** halten sich ungeöffnet in der Regel bis zu einigen Wochen im Kühlschrank
- **Nach dem Legedatum** sind Eier gut 28 Tage haltbar. Oft kann man sie sogar nach Ablauf des MHD noch zwei bis vier Wochen essen – sie sollten dann aber nur noch erhitzt verwendet werden – Kochen oder Backen. Gekochte Eier können im Kühlschrank mehrere Wochen gelagert werden
- **Nüsse** verderben schnell und bilden leicht gefährliche Schimmelpilze! Test auf Konsistenz, Farbe und Geschmack!
- **Getränke** halten sich meist mehrere Monate (bis zu einem Jahr) mit Ausnahmen von Säften und Milchgetränken

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das **Zentrum für Ernährungsmedizin und Prävention (ZEP)** Tel. 1797-2029
Ihr ZEP-Ernährungsteam am Krankenhaus Barmherzige Brüder München Verfasser: M. Bischoff
Literatur: Fachgesellschaft für Ernährungsmedizin und Prävention (FET); Verbraucherzentrale Bundesverband; Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft; DGE;