

# Mindesthaltbarkeitsdatum – Bloß ein Mythos?

Wie oft bist Du schon hungrig wie ein Bär nach Hause gekommen? Nur, um vor der offenen Kühlschranktür zu stehen und nach etwas Essbarem zu suchen? Zum Glück findest Du – ENDLICH – ganz hinten einen Joghurt.

Aber: Natürlich ist das Mindesthaltbarkeitsdatum des Joghurts seit zwei Tagen abgelaufen. Denn wie sollte es auch anders sein, wenn man mit einem riesigen Hunger nach einem langen Tag nach Hause kommt.

Jetzt sind zwei Tage keine zwei Wochen. Also kannst Du den Joghurt doch mit Sicherheit noch essen, oder? Diese Frage stellt man sich regelmäßig nicht nur bei Joghurt, sondern auch bei anderen Lebensmitteln wie Soßen, Käse und Wurst.

Also wird es Zeit, dass wir einmal mit den Mythen rund um das Thema Mindesthaltbarkeitsdatum aufräumen. Für mehr Sicherheit und weniger Lebensmittelverschwendung!

In diesem Artikel beantworten wir folgende Fragen:

1. Was bedeutet das Mindesthaltbarkeitsdatum bzw. das Verbrauchsdatum? Was ist der Unterschied?
2. Kann ich nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums das Lebensmittel noch essen/trinken?
3. Welche Lebensmittel haben kein Mindesthaltbarkeitsdatum?
4. Dürfen Lebensmittel nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch verkauft werden?

## **1. Was bedeutet das Mindesthaltbarkeitsdatum bzw. das**

# Verbrauchsdatum? Was ist der Unterschied?

Das **Mindesthaltbarkeitsdatum** (MHD) gibt an, wie lange ein Lebensmittel mindestens haltbar ist. Haltbar bedeutet dabei, dass es seine Eigenschaften wie Geruch, Geschmack, Aussehen und Nährwert behält. Bei manchen Lebensmitteln (wie bspw. Tiefkühlgemüse) hängt die Haltbarkeit von der Lagerung ab. Das erkennst Du an Hinweisen auf dem Etikett wie „bei < minus 7 Grad Celsius haltbar bis XX“.

Wichtig: Häufig sind Lebensmittel auch noch nach Ende des MHDs gut (also nicht gesundheitsschädlich) und können gegessen werden!

Schnell verderbliche Lebensmittel (zum Beispiel frisches Mett) bekommen im Gegensatz dazu ein sogenanntes **Verbrauchsdatum**. Dort steht dann zum Beispiel: “Zu verbrauchen bis ...”. Das Datum gibt den letzten Tag an, an dem das Lebensmittel noch verkauft und verzehrt werden darf.

Das Verbrauchsdatum solltest Du ernst nehmen. Danach kann es sein, dass das Lebensmittel schon schlecht ist. Das heißt, dass dort schon Bakterien und andere Keime wachsen, die Dich krank machen können.

## 2. Kann ich nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums das Lebensmittel noch essen/trinken?

Wenn die Verpackung noch geschlossen ist und richtig gelagert wurde, dann kannst Du das Lebensmittel meistens noch essen bzw. trinken, nachdem das MHD abgelaufen ist. Oft gehen Lebensmittelhersteller auf Nummer Sicher und setzen das Mindesthaltbarkeitsdatum ein paar Tage früher fest, als es eigentlich nötig wäre. Das heißt, beim MHD ist bereits ein

Puffer miteinberechnet.

Ob Du etwas noch essen kannst oder nicht, findest Du mit Deinen Sinnen heraus: Sehen, Riechen, Schmecken und Fühlen sind da am wichtigsten! Siehst Du Schimmel, es riecht muffig oder schmeckt komisch? Dann lass lieber die Finger davon!

Aber Achtung! Das MHD gilt nur, solange die Verpackung noch zu ist. Nach dem Öffnen sorgen Sauerstoff, Feuchtigkeit und Mikroorganismen wie Pilze und Bakterien für einen schnelleren Verderb. Bei offener Verpackung musst Du also erst recht mit Deinen Sinnen erforschen, ob Du das Lebensmittel noch essen kannst.

### **3. Welche Lebensmittel haben kein Mindesthaltbarkeitsdatum?**

Einige Lebensmittel brauchen kein Mindesthaltbarkeitsdatum, weil sie entweder nicht verderben oder weil ein Mindesthaltbarkeitsdatum nicht bestimmbar ist (weil zum Beispiel die Lagerungsbedingungen nicht eingehalten werden können).

Dazu gehören:

- Frisches, unverarbeitetes Obst und Gemüse, einschließlich Kartoffeln
- Alkoholische Getränke (mit mehr als 10 Volumenprozent)
- Backwaren, die normalerweise innerhalb von 24 Stunden verzehrt werden
- Essig
- Salz
- Zucker
- Kaugummi und Zuckerwaren, die fast nur aus Zucker sowie Aroma- und/ oder Farbstoffen bestehen

## 4. Dürfen Lebensmittel nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch verkauft werden?

Im Supermarkt findest Du oft ein Regal mit „Reduzierungen“. Meistens sind dort auch Lebensmittel, deren MHD bald abläuft oder sogar schon abgelaufen ist. Das ist rechtlich ok so, die Ware muss nur einwandfrei sein. Und: Einen Rabatt muss der Supermarkt nicht einmal geben. Er muss nur dafür sorgen, dass von der Ware „keine Gefahr“ ausgeht.

Lebensmittel, deren **Verbrauchsdatum** abgelaufen ist, dürfen nicht mehr verkauft werden.

---

Jetzt weißt Du, dass Du den Joghurt (auch wenn er etwas über dem MHD drüber ist), essen kannst – solange er nicht schimmelt, komisch riecht oder sauer schmeckt.

Ganz häufig sind Lebensmittel nämlich noch nach Ablauf der Mindesthaltbarkeitsdatums gut und können gegessen werden. Wenn wir alle anfangen, das MHD nicht mit einem Verbrauchsdatum zu verwechseln, dann retten wir sehr viele Lebensmittel vor dem Müll!

Denn in einem durchschnittlichen, deutschen Haushalt entstehen im Jahr rund 53 kg vermeidbare Lebensmittelabfälle. Also 53 kg Lebensmittel landen im Müll, obwohl sie noch essbar wären.

Um diese Menge zu reduzieren, gibt es beispielsweise die Aktion „Zu gut für die Tonne“ vom Bundesministerium von Ernährung und Landwirtschaft. Aber auch Du kannst etwas gegen diese riesige Verschwendung tun. Du kannst beispielsweise Containern gehen. Wie das geht, erzählt Dir Pauline in unserem Interview rund um Nachhaltigkeit und Containern.