

Mindesthaltbarkeitsdatum

Definition:

Das Mindesthaltbarkeitsdatum wird auf Waren oder deren Verpackungen abgebildet und beschreibt den Tag, bis zu dem das Lebensmittel bei sachgerechter Lagerung seine spezifischen Eigenschaften wie z.B. Geruch, Farbe und Geschmack mindestens beibehält. Bis zu diesem Tag übernehmen die Hersteller die Garantie. Sie sind verantwortlich für das Mindesthaltbarkeitsdatum.

Tipps zur Handhabung

- Nicht verwechseln mit Verbrauchsdatum und nicht als Wegwerfdatum interpretieren
- Lebensmittel sind nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums durchaus genießbar
- Machen Sie eine sensorische Prüfung durch Sehen, Riechen, Schmecken
- Nutzen Sie das Mindesthaltbarkeitsdatum bewusst. Lebensmittel, die am gleichen Tag verzehrt werden, brauchen kein langes Mindesthaltbarkeitsdatum.
- Leicht verderbliche Ware (z.B. Hackfleisch) trägt ein Verbrauchsdatum und Angaben zur Lagerung.

Überreicht durch:



**LEBENSMITTEL
SIND MEHR WERT
VERSCHWENDUNG
REDUZIEREN**

Haushaltstipps

Einkauf

- Speiseplan schreiben
- 1-mal wöchentlich
- Regionale und saisonale Produkte bevorzugen
- Auf Packungsgrößen achten
- Bedarf entsprechend einkaufen
- Nicht von Schnäppchen verführen lassen

Umgang mit Resten

- Kleine Reste wie Bratenscheiben oder Salatblätter für Sandwiches oder Pausenbrote verwenden
- Nudeln oder Kartoffeln zu Aufläufen oder Salaten verarbeiten
- Brotaufstriche, Quarks & Dips können mit Gemüse gestreckt & verfeinert werden
- In der Plastikdose sind abgekühlte Reste ca. 2 Tage im Kühlschrank haltbar
- Die Möglichkeit des Einfrierens nutzen

Lagerung

- Möglichst kühl (0 bis 12°C), nicht zu feucht, nicht zu trocken, dunkel
- Kühlschrank mit Gefrierschrank ist empfehlenswert

Kühlschrank

- Lebensmittel frisch & schnell in den Kühlschrank, verpackt lagern
- Gemüsefach & Tür sind die wärmsten Plätze
- Speisen erst abkühlen lassen, dann in den Kühlschrank
- Übersicht und Ordnung behalten
- Regelmäßig reinigen (z.B. mit Essigwasser auswischen)

Nicht in den Kühlschrank

- Exotische Früchte (z.B. Mango, Papaya, Ananas, Banane) Zitrusfrüchte (z.B. Orangen, Zitronen, Limetten), stark wasserhaltige Gemüse, Kartoffeln, Brot, Öle, geschlossene Konserven

Baukasten Gemüsepfanne

Basics in der Vorratshaltung

Mehl, Eier, Milch, gutes Speiseöl (eventuell Butter), Essig, Nudeln, Kartoffeln, gekörnte Gemüsebrühe, Senf, Zwiebeln, Konserven (z.B. Pilze, Mais, Tomatensoße), Salz, Zucker, Pfeffer, Gewürze, Kräuter

Sättigungsbeilage pro Person 200 g gegart

Reis Nudeln Kartoffeln Brotreste Graupen

Gemüse pro Person 200 g gegart

Brokkoli Blumenkohl Wirsing
Paprika Zucchini Auberginen Pilze Möhren
weiche Tomaten Reste Gemüsekonserven
Zwiebeln jegliche gegarte Gemüsereste

Fleisch- oder Fischreste pro Person ca. 150 g

Hackfleisch Bratenreste Fischfilet Schinken

Soßen

Nudelsoßen Käsesoße Brühe Bratensoße

Sonstiges

Eiermilch Eier Milch Käsereste aller Art

Zubereitung

Pfanne erhitzen, Öl hineingeben & erhitzen, Zwiebeln (evtl. Schinken o. Speck andünsten) Sättigungsbeilage unterheben, nach Belieben Fleisch hinzufügen, würzen mit Salz, Pfeffer, Prise Zucker, Kräuter, mit Soße / Brühe aufgießen oder in eine Auflaufform schichten mit Soße / Eiermilch & Käse überbacken