

So erkennen Sie, ob Lebensmittel noch gut sind.

**Tipps & Tricks zur
Lebensmittelrettung**



• **Ministerium für
Umwelt und
Verbraucherschutz**

SAARLAND
Großes entsteht immer im Kleinen.



Grußwort

Liebe Saarländerinnen und Saarländer, chers amis francais,

Jahr für Jahr werden etwa 6,7 Millionen Tonnen Lebensmittel in Deutschland weggeworfen; Das sind rund 82 Kilogramm pro Kopf. Viele Lebensmittelverluste gerade auf Konsumentenseite können mit wenigen ganz einfachen Mitteln vermieden werden. Das fängt beim Kaufen und Lagern von Nahrungsmitteln an und reicht bis zur sinnvollen Verwendung von Resten. Auch für das „Mindesthaltbarkeitsdatum“ wollen wir den Blick schärfen. Wir der Name schon sagt, ist dieses MHD in den meisten Fällen nicht etwa ein Verfallsdatum. Bei sachgerechter Aufbewahrung sind viele Produkte in der Regel ohne nennenswerte Geschmacks- und Qualitätseinbußen oder gar gesundheitliche Risiken deutlich über das MHD hinaus haltbar. Ein prüfender Blick und eine einfache Geruchsprobe würden oftmals schon ausreichen, das ein oder andere Lebensmittel mit abgelaufenem MHD vor der Mülltonne zu bewahren.

Lassen Sie uns gemeinsam hier im Saarland aktiv gegen Lebensmittelverluste angehen und mit ganz einfachen Mitteln weniger Nahrungsabfall produzieren. „Großes entsteht immer im Kleinen“ – das gilt auch für Müllberge.



A handwritten signature in purple ink that reads "Reinhold Jost". The signature is written in a cursive, slightly stylized font.

Ihr Reinhold Jost
Minister für Umwelt und Verbraucherschutz

Tipps & Tricks zur Lebensmittelrettung
















Sind Sie unsicher, ob ein Lebensmittel noch genießbar ist, obwohl das Mindesthaltbarkeitsdatum (mindestens haltbar bis ...) schon erreicht oder überschritten ist? Vieles ist noch lange haltbar. Datum abgelaufen ist nicht gleichbedeutend mit „schlecht“ oder gesundheitsschädlich! Vertrauen Sie Ihren Sinnen, wir helfen Ihnen dabei und geben nützliche Tipps.

Doch was tatsächlich schlecht ist, gehört nicht mehr auf Ihren Teller. Mit Lebensmittelinfektionen oder Schimmelpilzgiften ist nicht zu spaßen. Mehr als 200.000 Personen im Jahr erkranken daran, vor allem durch schlechte Küchenhygiene, unzureichende Erhitzung oder ungenügende Kühlung.





















Lebensmittel von A-Z	Nach Ablauf noch unbedenklich?	Wie prüfen? Auge  Nase  Mund 	Was tun?
Bier	 Ja, mehrere Monate bis Jahre	 oben treibt Schimmel, erst kleine Pünktchen, dann Teppich/ Flockenbildung  muffig, stechend  bitter, schal	<ul style="list-style-type: none"> • Bei Schimmel entsorgen. • Kleine Farb- oder Aromaveränderungen sind okay.
	 So bleibt Bier länger frisch: <ul style="list-style-type: none"> • Dunkel und kühl. 		
Brot, Brötchen	 Ja, mehrere Tage	 schimmelig  muffig, alt  altbacken	<ul style="list-style-type: none"> • Verschimmeltes Brot oder Brötchen ganz entsorgen. • Vorsicht: Schimmel hat unterschiedliche Farben, z. B. weiß, blau oder grün. • Er beginnt häufig mit kleinen weißen Pünktchen, wächst dann weiter und wird meistens blau-grünlich. • Trockene Brotreste zu Semmelknödel oder Croutons verarbeiten oder hart werden lassen und daraus Paniermehl machen.
	 So bleiben Brot und Brötchen länger frisch: <ul style="list-style-type: none"> • Dunkel, bei Zimmertemperatur, nicht im Kühlschrank. • Ganzes und dunkles Brot (z. B. Sauerteig- oder Roggenbrot) hält länger als in Scheiben geschnittenes und helles Weizenbrot. • Brotkasten statt Plastiktüte • Portionsweise einfrieren 		
Butter	 Ja, mehrere Wochen bis Monate	 dunkelgelb  stechend, ranzig  ranzig, nicht mehr arteigen	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn ranzig, entsorgen.
 So bleibt Butter länger frisch: <ul style="list-style-type: none"> • In der mittleren Ebene des Kühlschranks lagern. • Nicht offen lagern, sondern in einer verschließbaren Butterdose. • Bei geringem Bedarf Butterstücke einfrieren. 			

















Eier	 Ja, ca. 2 Wochen Ausnahme: Für Tiramisu und andere Speisen mit rohen Eiern muss das MHD eingehalten werden.	 Wasserglas-Test  faulig  faserig (bei gekochten Eiern)	<ul style="list-style-type: none"> • Wasserglas-Test: Ei in ein Glas mit Wasser legen. Frische Eier bleiben unten. Richtet es sich auf, ist es etwas älter, aber noch genießbar. Schwimmt es oben, sollte es entsorgt werden. • Eier, die kurz abgelaufen sind, zum Backen und Kochen verwenden, denn bei hohen Temperaturen werden Keime unschädlich gemacht. Spiegeleier beidseitig braten.
 So bleiben Eier länger frisch: <ul style="list-style-type: none"> • In der Kühlschranktür oder Eierkarton lagern (möglichst unter 10°C). • Die Schale von rohen Eiern sollte nicht mit anderen Lebensmitteln in Kontakt kommen, da Salmonellenübertragung möglich. • Gekochte Eier halten ca. 1-2 Wochen. • Industriell bemalte Ostereier sind wegen eines Schutzlackes länger haltbar. 			
Essig & Öl	 Ja, mehrere Monate	 trüb  ranzig, verändert, stechend, beißend  ranzig, bitter	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn trüb, nicht mehr verwenden. • Kaltgepresste Öle können bei Kühlschranktemperaturen ausflocken (keine Qualitätsminderung).
 So bleiben Essig und Öl länger frisch: <ul style="list-style-type: none"> • Dunkel, bei Zimmertemperatur. • Leinöl ist sehr empfindlich, kühl aufbewahren. 			
Fisch, frisch	 Nein, Verbrauchsdatum einhalten	 graue Kiemen, trübe Augen, eine mit dem Finger gedrückte Delle verschwindet nicht mehr so schnell, Filets auffällig schleimig und klebrig  durchdringend fischig, faulig/je stärker der Geruch desto älter der Fisch  wenig arteigenes Aroma	<ul style="list-style-type: none"> • Nach Ablauf des Verbrauchsdatums entsorgen. • Bei Tiefkühlfisch das Auftauwasser nicht mit anderen Lebensmitteln (z. B. Salat) in Kontakt kommen lassen und in den Abfluss gießen.
 So bleibt Fisch länger frisch: <ul style="list-style-type: none"> • In der untersten Ebene des Kühlschranks, so kalt wie möglich. • Seefisch hält sich länger als Süßwasserfisch. • Frisch hält er sich wenige Tage, geräuchert ca. 3 Tage, tiefgefroren viele Monate bis Jahre. • Frischen Fisch am besten in der Ursprungsverpackung oder geschlossen in einer Glas- oder Porzellanschale aufbewahren. 			


















Lebensmittel von A-Z	Nach Ablauf noch unbedenklich?	Wie prüfen? <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> Auge  Nase  Mund  </div>	Was tun?
Fleisch, frisch (Geflügel, Kalb, Rind oder Schwein)	 Nein, Verbrauchsdatum einhalten	 schmierige Oberfläche, bei frischem Rindfleisch verschwindet eine mit dem Finger gedrückte Delle rasch.  streng, frisch riecht es leicht säuerlich, altes leicht muffig oder süßlich	<ul style="list-style-type: none"> Nach Ablauf des Verbrauchsdatums entsorgen. Bei Tiefkühlfleisch das Auftauwasser nicht mit anderen Lebensmitteln (z. B. Salat) in Kontakt kommen lassen und in den Ausguss gießen.
<p> So bleibt Fleisch länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> In der untersten Ebene des Kühlschranks. Roh hält es bis zu drei Tage/ Braten, Steak, ganze Stücke (3-4 Tage)/Gulasch, Geschnetzeltes, Spieße (1 Tag)/gegart ca. 2-3 Tage. Gegartes Fleisch abgedeckt im Kühlschrank lagern. Gut durchgaren. Tiefgefrorenes Fleisch (bei mindestens -18 Grad) viele Monate haltbar. 			
Fruchtsaft	 Ja, mehrere Wochen bis Monate	 schimmelig, trüb, gärig (Luftbläschen bilden sich)  muffig, vergoren, gärig	<ul style="list-style-type: none"> Tetrapack aufschneiden und Satoberfläche auf Schimmel prüfen. Sicht- und Geschmacksprobe im Glas.
<p> So bleibt Fruchtsaft länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> Geöffnet: in Kühlschrantür lagern. Ungeöffnet: bei Zimmertemperatur. Dunkle Flaschen schützen mehr vor Verderb. 			
Gewürze, Tee	 Ja, ungeöffnet noch einige Monate. Geöffnet nach Ablauf des MHDs entsorgen.	 sehr verklumpt, Schädlinge, z. B. kleine Käfer  muffig, andersartig  artfremd. Aromaverlust möglich, aber nicht problematisch.	<ul style="list-style-type: none"> Geöffnete Gewürzdosen nach langer Standzeit oder bei häufigem Kontakt mit Wasserdampf während des Kochens, nach Ablauf des MHDs entsorgen.

	<p>i So bleiben Gewürze und Tee länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dunkel, trocken und verschlossen lagern. 		
Hackfleisch	<p>✗ Nein, Verbrauchsdatum einhalten</p>	<ul style="list-style-type: none"> 👁 gräulich, grünlich 👂 faulig, streng 👄 nicht mehr probieren, da Gefahr einer Lebensmittelinfektion besteht 	<ul style="list-style-type: none"> • Nach Ablauf des Verbrauchsdatums unbedingt entsorgen.
	<p>i So bleibt Hackfleisch länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • In der untersten Ebene des Kühlschranks lagern, max. 8 Stunden. • Tiefgefroren hält Hackfleisch ca. 1-3 Monate. • Rasch verarbeiten und gut durchgaren. 		
Kaffee, Kakao	<p>✓ Ja, ungeöffnet noch einige Jahre</p>	<ul style="list-style-type: none"> 👁 Schädlinge, z. B. Motten, feine Gespinste 👂 muffig, verändert 👄 Aromaverlust möglich, aber nicht problematisch 	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Feuchtigkeit oder Veränderungen sichtbar sind, entsorgen.
	<p>i So bleiben Kaffee und Kakao länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kühl lagern oder bei Zimmertemperatur. • Trocken, licht- und luftgeschützt. 		
Käse	<p>✓ Ja, mehrere Tage bis Wochen (Weichkäse), Monate (Hartkäse)</p>	<ul style="list-style-type: none"> 👁 schimmelig, weiße Flecke 👂 muffig, gärig, verändert 	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Hartkäse an einer kleinen Stelle schimmelt, großzügig wegschneiden, bei Weichkäse besser entsorgen. • Bei Rohmilchkäse besteht die Gefahr einer schweren Lebensmittelinfektion mit Listerien, z. B. für Schwangere oder abwehrgeschwächte Personen nicht geeignet.
	<p>i So bleibt Käse länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dunkel, in der mittleren Ebene des Kühlschranks. • Eingewickelt in Papier oder in einer Vorratsdose. • Ganzer Käse hält länger als in Scheiben geschnittener. • Käse mit Edelschimmel am besten separat verpackt aufbewahren. 		








Lebensmittel von A-Z	Nach Ablauf noch unbedenklich?	Wie prüfen? Auge Nase Mund   	Was tun?
Kekse & Gebäck	 Ja, mehrere Wochen bis Monate	 ranzig, stechend  ranzig, bitter	<ul style="list-style-type: none"> • Entsorgen.
	 So bleiben Kekse und Gebäck länger frisch: <ul style="list-style-type: none"> • Lichtgeschützt und trocken bei Zimmertemperatur lagern. 		
Konserven	 Ja, ungeöffnet und unbeschädigt mehrere Jahre	 schimmelig Inhalt oder sehr stark ausgebeulte Dosen (Bombagen) oder eingeknickte Seitenwände  gärig, sauer  metallischer Beigeschmack, säuerlich-faulig, beißend	<ul style="list-style-type: none"> • Stark verbeulte, undichte oder rostige Dosen ungeöffnet entsorgen. • Bildung von sehr giftigen Toxinen (Botulismus) möglich. • Einknickte Dosen mit zerstörter Innenlackierung ebenfalls entsorgen, da Metalle ins Innere übergehen können.
	 So bleiben Konserven länger frisch: <ul style="list-style-type: none"> • Dunkel bei Zimmertemperatur lagern. • Bei Fleisch- und Fischkonserven Lagerhinweise beachten • Dosenreste lieber umfüllen und wieder verschließen, da die Konserveninnenwände nach dem Öffnen Stoffe abgeben können. • Umgefüllter Inhalt ist im Kühlschrank ca. 2-4 Tage haltbar. 		
Marmelade & Konfitüre	 Ja, mehrere Monate bis Jahre	 schimmelig	<ul style="list-style-type: none"> • Bei Schimmelbildung: • Produkte mit mehr als 50 % Zucker: Schimmel großzügig entfernen. • Produkte mit weniger als 50 % Zucker: entsorgen. • Wenn die Farbe blasser wird, ändert das nichts an der Qualität.
	 So bleiben Marmelade und Konfitüre länger frisch: <ul style="list-style-type: none"> • Dunkel. • Ungeöffnet: bei Zimmertemperatur. 		

	<ul style="list-style-type: none"> • Geöffnet: im Kühlschrank lagern. • Immer saubere Löffel oder Messer zum Portionieren nehmen. 		
Mehl, Backpulver & Co.	 Ja, mehrere Wochen bis Monate	 Schädlinge, z. B. Mehlwürmer, Milben, Staubläuse  muffig, ranzig	<ul style="list-style-type: none"> • Milben im Mehl erkennbar durch Ausstreuen, Glätten der Oberfläche und beobachten. Wenn Oberfläche nach 30 Minuten furchig und rau, wahrscheinlicher Befall. • Bei Schädlingsbefall unbedingt entsorgen! • Vollkomprodukte werden schneller ranzig.
	 So bleiben Mehl, Backpulver & Co. länger frisch: <ul style="list-style-type: none"> • Dunkel, trocken bei Zimmertemperatur lagern. • Gut verschlossene Vorratsdosen nehmen. 		
Milch	 Ja, noch einige Tage, H-Milch einige Wochen	 flockig, geronnen, Milchtüte beult aus  sauer (Achtung! Nicht bei H-Milch)  sauer (H-Milch wird schleimig, bitter)	<ul style="list-style-type: none"> • Saure Milch entsorgen, aus pasteurisierter Milch Joghurt machen. • Saure Milch flockt im Kaffee aus. • Vorsicht, H-Milch verdirbt, ohne sauer zu werden.
	 So bleibt Milch länger frisch: <ul style="list-style-type: none"> • Verschluss in Kühlschranktür lagern. 		
Müsli & Getreideflocken	 Ja, mehrere Wochen bis Monate	 feine Gespinste, pudrig- heller Belag auf Trockenfrüchten, Schädlinge z. B. Käfer, Backobstmilben, Maden und Motten/ schimmelig  ranzige Nüsse und Getreide	<ul style="list-style-type: none"> • Ranziges oder mit Schädlingen befallenes Müsli entsorgen.
	 So bleiben Müsli und Getreideflocken länger frisch: <ul style="list-style-type: none"> • Trocken, bei Zimmertemperatur lagern. • Mit hohem Fruchtanteil bei sehr sommerlichen Temperaturen im Kühlschrank lagern. • Luftdicht im geschlossenen Behälter aufbewahren. • Angerührte, fertige Getreidebreie nicht lange warmhalten 		

Lebensmittel von A-Z	Nach Ablauf noch unbedenklich?	Wie prüfen? <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> Auge Nase Mund </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 5px;">    </div>	Was tun?
Nüsse	<p> Ja, mehrere Wochen bis Monate</p>	<p> schimmelig, schwarze Stellen, Schädlinge, z. B. Motten, Käfer</p> <p> muffig, ranzig, unangenehm</p> <p> bitter</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bei Schimmel oder schwarzen Stellen unbedingt entsorgen (Schimmelpilze produzieren ein gefährliches Gift), ebenso bei Schädlingen. • Der Schütteltest kann bei ungeöffneten Nüssen helfen: Klappert der Kern in der Schale, ist er eingetrocknet und alt.
	<p> So bleiben Nüsse länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kühl (unter 20°C), trocken, lichtgeschützt und luftdicht. • Geschält oder gemahlen bis zu 4 Wochen im Kühlschrank lagerfähig. • Einfrieren. 		
Reis & Nudeln	<p> Ja, noch einige Jahre</p>	<p> feine Gespinste und Schädlinge, z. B. Mehlmotte, Reismehlkäfer, Mehlmilbe/schimmelig (wenn gekocht)</p> <p> säuerlich (wenn gekocht)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Schimmelverdacht oder Schädlinge alles entsorgen.
	<p> So bleiben Reis und Nudeln länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ungekocht: dunkel, trocken, dicht verschlossen. • Gekocht und verschlossen im Kühlschrank ca. 1-2 Tage haltbar. • Gekocht portionsweise einfrieren. 		
Schokolade & Pralinen	<p> Ja, mehrere Monate</p>	<p> weißer oder hellgrauer Belag („Reif“) ist unbedenklich, bei höheren Temperaturen wandern Kakaobutter oder Zucker an die Oberfläche und kristallisieren/Schädlinge z. B. Motten, Käfer</p> <p> Aromaverlust möglich, aber noch nicht problematisch</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Weniger aromatisch, aber nicht verdorben, z. B. noch zum Backen geeignet. • Wichtig: Der weiße Belag ist kein Schimmel.
	<p> So bleiben Schokolade und Pralinen länger frisch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dunkel, trocken, verschlossen, bei Zimmertemperatur lagern. 		

Tiefkühlgerichte	 Ja, mehrere Monate bis Jahre	 blass, Gefrierbrand (ausgetrocknete Stellen)  weniger knackig und saftig, fad, Aromaverlust möglich, aber noch nicht problematisch	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn zu blass und fad, für Suppen und Soßen verwenden.
	 So bleiben Tiefkühlgerichte länger frisch: <ul style="list-style-type: none"> • Verschluss, mindestens in einem 3-Sterne-Tiefkühlfach lagern. 		
Wasser	 Ja, mehrere Monate bis Jahre	 trüb	<ul style="list-style-type: none"> • Wasser in Plastikflaschen nicht so lange aufbewahren wie Wasser in Glasflaschen, da Keimvermehrung durch mehr Luftaustausch möglich.
	 So bleibt Wasser länger frisch: <ul style="list-style-type: none"> • Zimmertemperatur. • Geöffnete Flaschen im Kühlschrank. 		
Wein	 Ja, mehrere Jahre	 trüb  riecht nach Essig, verändert, stechend  sauer, verändert, stechend, nach Essig	<ul style="list-style-type: none"> • Wenn Veränderungen vorhanden, entsorgen.
	 So bleibt Wein länger frisch: <ul style="list-style-type: none"> • Dunkel und kühl. • Mit Naturkorken und längerer Lagerzeit (über 2 Jahre) liegend aufbewahren, damit Korken nicht schrumpft und austrocknet. • Flaschen mit Kunststoff-, Kronkorken- und Schraubverschluss können stehend aufbewahrt werden. • Nach dem Öffnen wieder gut verschließen. 		
Wurst & Schinken	 Ja, einige Tage	 grau, grünlich, schmierig  faulig, modrig  bitter	
	 So bleiben Wurst & Schinken länger frisch: <ul style="list-style-type: none"> • In der untersten Ebene des Kühlschranks gut verpackt bis zu 5 Tage. • Salami und geräucherter Schinken am Stück mehrere Wochen. • Im Ganzen länger haltbar als in Scheiben geschnitten. 		

Frischware ohne Mindesthaltbarkeitsdatum

Lebensmittel von A-Z	Nach Ablauf noch unbedenklich?	Wie prüfen? Auge Nase Mund	Was tun?
Gemüse, Salat	✔ Tage bis Wochen	 schimmelig, faule Stellen, Verfärbungen  andersartiger, nicht arteigener Geruch  schlappe Konsistenz, Aromaverlust möglich, aber noch nicht problematisch.	<ul style="list-style-type: none"> • Vor Lagerung und Zubereitung waschen. • Nicht zu lange aufbewahren, da Vitaminverluste.
	i So bleiben Gemüse und Salat länger frisch: <ul style="list-style-type: none"> • Im Kühlschrank: reife Avocado, Blumenkohl, Brokkoli, Erbsen, Bohnen, Lauch, Kohl, Möhren, Pilze, Radieschen, Salat, Sellerie, Spargel, Spinat • Bei Raumtemperatur: Aubergine, Gurke, Ingwer, Kartoffeln, Knoblauch, Paprika, Tomate, Zucchini • Fertig geschnittenen Salat wegen möglicher Verkeimung so schnell wie möglich verzehren und im Kühlschrank aufbewahren. • Grünzeug vom Gemüse (z. B. Grün von Möhren und Radieschen) entfernen, um Gemüse vor Wasserentzug zu bewahren. 		
Kartoffeln	✔ Tage bis Wochen	 faulige oder grüne Stellen, schimmelig  stinken unangenehm faulig  gummiartig, weich	<ul style="list-style-type: none"> • Verzehr noch möglich, wenn grüne Stellen und Keime großzügig entfernt werden. • Etwas schrumpelige Kartoffeln für Kartoffelbrei oder Suppe verwenden. • Reste gekochter Kartoffeln: Bratkartoffeln
	i So bleiben Kartoffeln länger frisch: <ul style="list-style-type: none"> • Dunkel und kühl lagern, möglichst im Keller oder möglichst unter 10°C. • Gekochte Kartoffeln halten sich mindestens 2 Tage im Kühlschrank 		
Kräuter, frisch	✔ Tage bis Wochen	 faule oder dunkle Stellen	<ul style="list-style-type: none"> • Faule Blätter oder Stiele aussortieren.
	i So bleiben Kräuter länger frisch: <ul style="list-style-type: none"> • Dunkel im Kühlschrank lagern. 		

	<ul style="list-style-type: none"> • Stehend in einem Glas Wasser oder in ein feuchtes Tuch eingewickelt. • Portionsweise einfrieren. • Fast alle Kräuter, außer Kresse und Borretsch, lassen sich trocknen. 	
Obst	✓ Tage bis Wochen	<ul style="list-style-type: none"> 👁️ schimmelig, faule Stellen 👁️ gärig, prickelnd, nicht mehr arteigen, labberig
	<ul style="list-style-type: none"> • Einzelne schimmelige Früchte (Erdbeeren, Weintrauben, Mandarinen oder Äpfel) rechtzeitig aus Gebinden entfernen. • Nicht zu lange aufbewahren, da Vitaminverluste. 	
i So bleibt Obst länger frisch: <ul style="list-style-type: none"> • Angeschchnittenes Obst, z. B. Erdbeeren, im Kühlschrank lagern. • Südfrüchte wie Ananas, Bananen, Mango oder Zitrusfrüchte nicht im Kühlschrank, sondern bei Zimmertemperatur lagern. • Sorten trennen, da sich Verderb gegenseitig verstärken kann. 		



Ministerium für Umwelt
und Verbraucherschutz

Keplerstraße 18
66117 Saarbrücken

www.umwelt.saarland.de

www.saarland.de

 /saarland.de

 @saarland_de

Weitere Informationen und
hilfreiche Tipps finden Sie unter:
www.lebensmittelverluste.saarland.de

Comment savoir si vos aliments peuvent encore être consommés

Trucs et astuces pour ne jeter les aliments



Ministerium für Umwelt und Verbraucherschutz

SAARLAND
Großes entsteht immer im Kleinen.

Discours de bienvenue

Chers amis français,

Environ 6,7 millions de tonnes de denrées alimentaires sont jetées chaque année en Allemagne, soit quelque 82 kilogrammes par habitant. De nombreuses pertes de denrées alimentaires, chez les consommateurs notamment, peuvent être évitées par quelques moyens très simples. Citons par exemple l'achat et le stockage de denrées alimentaires ou l'utilisation judicieuse de restes. Comme le dit déjà son nom, cette DDM n'est pas, dans la majorité des cas, une date limite de consommation. S'ils sont dûment conservés, de nombreux produits peuvent généralement être consommés bien au-delà de la DDM sans perte sensible de goût ou de qualité et, bien sûr, sans risques pour la santé. Il suffit le plus souvent d'un contrôle visuel ou d'un simple test d'odeur pour préserver de la poubelle l'une ou l'autre denrée alimentaire dont la DDM est dépassée.

Laissez-nous lutter conjointement contre les pertes de denrées alimentaires et générer moins de déchets alimentaires par de simples moyens. « Les petits ruisseaux font les grandes rivières » - un dicton qui s'applique également aux montagnes de déchets.



Ihr Reinhold Jost
Minister für Umwelt und Verbraucherschutz

































Trucs et astuces pour ne pas jeter les aliments













Vous ne savez pas si vous pouvez encore manger un aliment dont la date de durabilité minimale (à consommer de préférence avant le...) est atteinte ou dépassée? Beaucoup d'aliments peuvent encore se conserver longtemps. Une date expirée ne veut pas forcément dire que l'aliment est « mauvais » ou dangereux pour la santé! Fiez-vous à vos sens, nous vous y aidons avec quelques conseils utiles.

En revanche, ce qui est réellement périmé n'a plus sa place dans votre assiette. Il ne faut pas jouer avec les intoxications alimentaires ou les moisissures toxiques. Chaque année, plus de 200.000 personnes tombent malades, notamment à cause d'une mauvaise hygiène en cuisine, d'une cuisson insuffisante ou d'un problème de réfrigération.































Aliments de A à Z	Encore comestible après expiration de la date?	Comment le savoir?			Que faire?
		Yeux	Nez	Bouche	
Bière	 Oui, plusieurs mois à plusieurs années	 de la moisissure apparaît à la surface, d'abord de petits points, puis une couverture/des plaques  moisi, piquant  amer, éventé			<ul style="list-style-type: none"> • Jeter s'il y a de la moisissure. • Pas de problème si les changements de couleur ou de goût sont minimes.
	 Comment conserver la bière plus longtemps: <ul style="list-style-type: none"> • Au frais et à l'abri de la lumière. 				
Pain, petits pains	 Oui, plusieurs jours	 moisissure  moisi, vieux  rassis			<ul style="list-style-type: none"> • Jeter tout le pain ou le petit pain qui présente des moisissures. • Attention: la moisissure a différentes couleurs, par exemple blanc, bleu ou vert. • Souvent, cela commence avec de petits points blancs, qui se développent ensuite et deviennent bleu verdâtre. • Transformer les restes de pain sec en boulettes ou en croûtons ou les laisser durcir pour en faire de la chapelure.
	 Comment conserver le pain plus longtemps: <ul style="list-style-type: none"> • À l'abri de la lumière, à température ambiante, pas au frais. • Les pains entiers et foncés (par exemple pain au levain ou pain de seigle) se conservent plus longtemps que les pains tranchés et blancs. • Boîte à pain plutôt que sacs plastique • Congeler des morceaux 				
Beurre	 Oui, plusieurs semaines à plusieurs mois	 jaune foncé  piquant, rance  rance, altéré			<ul style="list-style-type: none"> • Jeter le beurre rance.
	 Comment conserver le beurre plus longtemps: <ul style="list-style-type: none"> • Ranger au milieu du réfrigérateur. • Ne pas ranger à l'air libre, mais dans un beurrier hermétique. • En cas de petite consommation, faire congeler des morceaux de beurre. 				














<p>Œufs</p>	<p> Oui, environ 2 semaines Exception: pour du tiramisu et d'autres plats à base d'œufs crus, il faut respecter la DDM.</p>	<ul style="list-style-type: none">  test du verre d'eau  fétide  fibreux (pour les œufs cuits) 	<ul style="list-style-type: none"> • Test du verre d'eau: mettre l'œuf dans un verre d'eau. Les œufs frais restent au fond. S'il se redresse, c'est qu'il est un peu vieux, mais encore comestible. S'il flotte à la surface, il faut le jeter. • Utiliser les œufs récemment périmés pour cuisiner et faire des gâteaux, car les hautes températures rendent les germes inoffensifs. Faire cuire les œufs au plat des deux côtés.
<p> Comment conserver les œufs plus longtemps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ranger dans la porte du réfrigérateur ou dans une boîte à œufs (si possible à moins de 10 °C). • La coquille des œufs crus ne doit pas entrer en contact avec d'autres aliments car elle risque d'être porteuse de salmonelles. • Les œufs cuits se conservent environ 1 à 2 semaines. • Les œufs de Pâques industriels décorés se conservent plus longtemps grâce à un vernis protecteur. 			
<p>Vinaigre & huile</p>	<p> Oui, plusieurs mois</p>	<ul style="list-style-type: none">  trouble  rance, altéré, piquant, mordant  rance, amer 	<ul style="list-style-type: none"> • Si le liquide est trouble, il faut le jeter. • Les huiles pressées à froid peuvent flocculer quand elles sont au frais (n'altère pas la qualité).
<p> Comment conserver le vinaigre et l'huile plus longtemps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • À l'abri de la lumière, à température ambiante. • L'huile de lin est très fragile, il faut la ranger au frais. 			
<p>Poisson, frais</p>	<p> Non, respecter la date de consommation</p>	<ul style="list-style-type: none">  Branchies grises, yeux glauques, la trace du doigt met du temps à disparaître quand on appuie dessus, les filets sont visqueux et collants  Forte odeur de marée, fétide/plus l'odeur est forte, plus le poisson est vieux  Arôme altéré 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeter après la date de péremption. • Pour le poisson surgelé, ne pas laisser l'eau de décongélation entrer en contact avec d'autres aliments (par exemple de la salade) et la vider dans l'évier.
<p> Comment conserver le poisson plus longtemps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ranger en bas du réfrigérateur, là où il fait le plus froid. • Le poisson de mer se conserve plus longtemps que le poisson d'eau douce. • Frais, il se conserve quelques jours; fumé, environ 3 jours; surgelé, plusieurs mois ou années. • Ranger le poisson frais dans son emballage d'origine ou dans un récipient hermétique en verre ou en porcelaine. 			


Aliments de A à Z	Encore comestible après expiration de la date?	Comment le savoir? Yeux Nez Bouche	Que faire?
Viande, fraîche (volaille, veau, bœuf ou porc)	 Non, respecter la date de consommation	 Surface poisseuse, sur la viande de bœuf fraîche, l’empreinte d’un doigt disparaît rapidement.  âpre, légèrement aigrelet quand c’est frais, légèrement moisi ou douceâtre quand c’est vieux	<ul style="list-style-type: none"> • Jeter après la date de péremption. • Pour la viande surgelée, ne pas laisser l’eau de décongélation entrer en contact avec d’autres aliments (par exemple de la salade) et la vider dans l’évier.
	 Comment conserver la viande plus longtemps: <ul style="list-style-type: none"> • Ranger en bas du réfrigérateur. • Crue, elle se conserve jusqu’à trois jours/rôtis, steaks, morceaux entiers (3-4 jours)/goulasch, émincés, brochettes (1 jour)/cuite environ 2-3 jours. • Ranger la viande cuite couverte au réfrigérateur. • Bien cuire. • La viande surgelée (à -18 degrés min.) se conserve plusieurs mois. 		
Jus de fruits	 Oui, plusieurs semaines à plusieurs mois	 moisi, trouble, fermenté (apparition de bulles d’air)  moisi, fermenté	<ul style="list-style-type: none"> • Couper la brique et vérifier s’il y a du moisi à la surface. • Test visuel et gustatif dans un verre.
	 Comment conserver le jus de fruits plus longtemps: <ul style="list-style-type: none"> • Ouvert: ranger dans la porte du réfrigérateur. • Avant ouverture: à température ambiante. • Les emballages opaques protègent mieux. 		
Épices, thé	 Oui, avant ouverture encore quelques mois Après ouverture, jeter après expiration de la DDM	 très agglutiné, parasites, par exemple petits insectes  moisi, altéré  altéré. Perte d’arôme possible, mais sans conséquence.	<ul style="list-style-type: none"> • Après ouverture, les pots d’épices qui sont restés longtemps inutilisés ou qui ont souvent été en contact avec de la vapeur pendant la cuisine doivent être jetés après expiration de la DDM.

	<p>i Comment conserver les épices et le thé plus longtemps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ranger à l'abri de la lumière, au sec et dans un récipient hermétique. 	
Viande hachée	<p>✗ Non, respecter la date limite de consommation</p> <ul style="list-style-type: none">  grisâtre, verdâtre  fétide, âpre  ne plus goûter, risque d'intoxication alimentaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Jeter impérativement après la date limite de consommation.
	<p>i Comment conserver la viande hachée plus longtemps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ranger en bas du réfrigérateur, max. 5 heures. • Surgelée, la viande hachée se garde env. 1-3 mois. • Utiliser rapidement et bien cuire. 	
Café, cacao	<p>✓ Oui, avant ouverture encore quelques années</p> <ul style="list-style-type: none">  Parasites, par exemple mites, fines toiles  moisi, changé  Perte d'arôme possible, mais sans conséquence 	<ul style="list-style-type: none"> • En cas d'humidité ou de changements visibles, jeter.
	<p>i Comment conserver le café et le cacao plus longtemps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ranger au frais ou à température ambiante. • Au sec, à l'abri de l'air et de la lumière. 	
Fromage	<p>✓ Oui, plusieurs jours à plusieurs semaines (pâte molle), mois (pâte dure)</p> <ul style="list-style-type: none">  moisi, taches blanches  moisi, fermenté, modifié 	<ul style="list-style-type: none"> • Si une petite tache de moisissure apparaît sur un fromage à pâte dure, couper largement tout autour. Sur un fromage à pâte molle, le jeter. • Avec les fromages au lait cru, on risque une grave intoxication alimentaire, la listériose, problématique notamment chez les femmes enceintes ou les personnes immunodéficientes.
	<p>i Comment conserver le fromage plus longtemps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ranger à l'abri de la lumière, au milieu du réfrigérateur. • Envelopper dans du papier ou une boîte de conservation. • Les fromages entiers se conservent plus longtemps qu'en tranches. • Les fromages à pâte persillée doivent être rangés séparément. 	

















Aliments de A à Z	Encore comestible après expiration de la date?	Comment le savoir? Yeux Nez Bouche   	Que faire?
Biscuits et gâteaux	 Oui, plusieurs semaines à plusieurs mois	 rance, piquant  rance, amer	<ul style="list-style-type: none"> • Jeter.
 Comment conserver les biscuits et les gâteaux plus longtemps: <ul style="list-style-type: none"> • Ranger à l'abri de la lumière et au sec à température ambiante. 			
Conserves	 Oui, avant ouverture et non abîmées, plusieurs années	 moisissure dans la boîte ou boîte très cabossée ou parois latérales très déformées  fermenté, amer  arrière-goût métallique, acide et putride, mordant	<ul style="list-style-type: none"> • Jeter les boîtes très cabossées, qui fuient ou rouillées sans les ouvrir. • Formation potentielle de toxines très dangereuses (botulisme). • Jeter aussi les boîtes déformées dont la peinture intérieure est abîmée, car le métal risque de passer à l'intérieur.
 Comment conserver les conserves plus longtemps: <ul style="list-style-type: none"> • Ranger à l'abri de la lumière, à température ambiante. • Pour les conserves à base de viande et de poisson, respecter les instructions • Vider le reste des boîtes dans un récipient hermétique, car l'intérieur des boîtes de conserve risque de libérer des substances après ouverture. • Le contenu transvasé se conserve 2-4 jours au réfrigérateur. 			
Confiture et marmelade	 Oui, plusieurs mois à plusieurs années	 moisi	<ul style="list-style-type: none"> • En cas de moisissure: • Produits avec plus de 50% de sucre: retirer largement la moisissure. • Produits avec moins de 50% de sucre: jeter. • Si la couleur s'éclaircit, cela ne change rien à la qualité.
 Comment conserver les confitures et marmelades plus longtemps: <ul style="list-style-type: none"> • À l'abri de la lumière. • Avant ouverture: à température ambiante. 			

	<ul style="list-style-type: none"> • Ouvert: ranger dans le réfrigérateur. • Toujours se servir avec une cuillère ou un couteau propre. 		
Farine, levure, etc.	 Oui, plusieurs semaines à plusieurs mois	 Parasites, par exemple vers de farine, acariens, psoques  moisi, rance	<ul style="list-style-type: none"> • Pour identifier la présence d'acariens dans la farine, gratter puis lisser la surface. Si au bout de 30 minutes, celle-ci devient rugueuse et sillonnée, l'infestation est probable. • En cas d'infestation, jeter immédiatement! • Les produits complets rancissent plus vite.
	 Comment conserver la farine, la levure, etc. plus longtemps: <ul style="list-style-type: none"> • Ranger à l'abri de la lumière, au sec, à température ambiante. • Utiliser des récipients hermétiques bien fermés. 		
Lait	 Oui, encore quelques jours, lait UHT quelques semaines	 granuleux, caillé, la brique de lait est cabossée  acide (attention! pas pour le lait UHT)  acide (le lait UHT devient visqueux, amer)	<ul style="list-style-type: none"> • Jeter le lait acide, faire du yaourt avec le lait pasteurisé. • Le lait acide se caille dans le café. • Attention, quand le lait UHT se gâte, il ne devient pas acide.
	 Comment conserver le lait plus longtemps: <ul style="list-style-type: none"> • Ranger fermé dans la porte du réfrigérateur. 		
Muesli et céréales	 Oui, plusieurs semaines à plusieurs mois	 fines toiles, fine pellicule poudreuse de couleur claire sur les fruits secs, parasites comme des coléoptères, des acariens, des larves et des mites/moississure  céréales et noix rances	<ul style="list-style-type: none"> • Jeter le muesli rance ou infesté de parasites.
	 Comment conserver le muesli et les céréales plus longtemps: <ul style="list-style-type: none"> • Ranger au sec, à température ambiante. • Quand il y a beaucoup de fruits, mettre au frais en été quand il fait chaud. • Stocker dans un récipient hermétiquement fermé. • Ne gardez pas les bouillies de céréales toutes prêtes au chaud trop longtemps 		

Aliments de A à Z	Encore comestible après expiration de la date?	Comment le savoir?			Que faire?
		Yeux	Nez	Bouche	
Noix	 Oui, plusieurs semaines à plusieurs mois	 moisissures, points noirs, parasites, par exemple mites, coléoptères  moisi, rance, désagréable  amer			<ul style="list-style-type: none"> • Jeter impérativement s'il y a de la moisissure ou des points noirs (les champignons produisent un poison dangereux) ou s'il y a des parasites. • Pour des noix non décortiquées, on peut les secouer: si le cerneau claque à l'intérieur, il est sec et vieux.
	 Comment conserver les noix plus longtemps: <ul style="list-style-type: none"> • Au frais (moins de 20 °C), au sec, à l'abri de l'air et de la lumière. • Décortiquées ou moulues, jusqu'à 4 semaines au réfrigérateur. • Congeler. 				
Riz et pâtes	 Oui, encore quelques années	 fines toiles et parasites comme des mites, des coléoptères, des acariens/moisi (sur produits cuits)  acide (sur produits cuits)			<ul style="list-style-type: none"> • En cas de suspicion de moisissure ou de parasites, tout jeter.
	 Comment conserver le riz et les pâtes plus longtemps: <ul style="list-style-type: none"> • Avant cuisson : au sec, à l'abri de la lumière, hermétiquement fermé. • Conserver 1 à 2 jours au réfrigérateur cuit et dans un récipient hermétique. • Congeler cuit en petites portions 				
Chocolat et pralines	 Oui, plusieurs mois	 couche blanche ou gris clair (« à maturité ») inoffensive, à haute température, le beurre de cacao ou le sucre migrent vers la surface et se cristallisent/Parasites tels mites, coléoptères  Perte d'arôme possible, mais sans conséquence			<ul style="list-style-type: none"> • Moins de goût, mais pas gâté, on peut encore en faire des gâteaux. • Important: la couche blanche n'est pas du moisi.
	 Comment conserver le chocolat et les pralines plus longtemps: <ul style="list-style-type: none"> • Ranger à l'abri de la lumière, au sec, fermé, à température ambiante. 				

Plats surgelés	 Oui, plusieurs mois à plusieurs années	 décoloration, brûlures de froid (zones desséchées)  moins juteux et croustillant, fade, perte d'arôme possible, mais sans conséquence	<ul style="list-style-type: none"> • Si trop blanc et fade, utiliser pour des soupes et des sauces.
	 Comment conserver les plats surgelés plus longtemps: <ul style="list-style-type: none"> • Fermé, au moins dans un compartiment de congélation trois étoiles. 		
Eau	 Oui, plusieurs mois à plusieurs années	 trouble	<ul style="list-style-type: none"> • Ne pas garder les bouteilles d'eau en plastique aussi longtemps que les bouteilles en verre, car les germes peuvent proliférer grâce à une perméabilité à l'air plus grande.
	 Comment conserver l'eau plus longtemps: <ul style="list-style-type: none"> • À température ambiante. • Ranger les bouteilles ouvertes dans le réfrigérateur. 		
Vin	 Oui, plusieurs années	 trouble  sent le vinaigre, altéré, piquant  acide, altéré, piquant, goût de vinaigre	<ul style="list-style-type: none"> • En cas d'altérations, jeter.
	 Comment conserver le vin plus longtemps: <ul style="list-style-type: none"> • Au frais et à l'abri de la lumière. • Quand il y a des bouchons en liège naturel et qu'on garde le vin plus de 2 ans, il faut le coucher pour éviter que le bouchon se rétracte et se dessèche. • Les bouteilles avec des bouchons en plastique, des capsules ou des bouchons vissés peuvent être rangées debout. • Bien refermer après ouverture. 		
Charcuterie et jambon	 Oui, quelques jours	 gris, vert, gras  fétide, moisi  amer	
	 Comment conserver la charcuterie et le jambon plus longtemps: <ul style="list-style-type: none"> • Ranger bien emballé en bas du réfrigérateur jusqu'à 5 jours. • Salami et jambon fumé en un seul morceau, plusieurs semaines. • Se conserve plus longtemps en bloc qu'en tranches. 		

Produits frais sans date de durabilité minimale

Aliments de A à Z	Encore comestible après expiration de la date?	Comment le savoir? Yeux Nez Bouche   	Que faire?
Légumes, salade	<p> Plusieurs jours ou semaines</p>	<p> moisi, zones pourries, décolorations</p> <p> odeur altérée, ne sent pas le produit</p> <p> consistance molle, perte de goût possible, mais sans conséquence.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bien laver avant de préparer et de ranger. • Ne pas conserver trop longtemps à cause de la perte de vitamines.
	<p> Comment conserver les légumes et les salades plus longtemps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au réfrigérateur: avocat mur, chou-fleur, brocoli, petits pois, haricots, poireaux, chou, carottes, champignons, radis, salade, céleri, asperges, épinards • À température ambiante : aubergines, concombre, gingembre, pommes de terre, ail, poivrons, tomates, courgettes • La salade précoupée doit être consommée le plus vite possible pour éviter une contamination, et rangée au réfrigérateur. • Couper les fanes des légumes (par exemple des carottes et des radis) pour éviter que leur eau ne s'évapore. 		
Pommes de terre	<p> Plusieurs jours ou semaines</p>	<p> zones vertes ou pourries, moisies</p> <p> odeur fétide désagréable</p> <p> caoutchouteuses, molles</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Consommation encore possible en retirant les zones vertes et les germes. • Les pommes de terre ridées peuvent être utilisées en purée ou en soupe. • Restes de pommes de terre cuites: pommes de terre sautées
	<p> Comment conserver les pommes de terre plus longtemps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ranger au sec et au frais, si possible à la cave ou à moins de 10 °C. • Les pommes de terre cuites se gardent au moins 2 jours au réfrigérateur 		
Herbes, fraîches	<p> Plusieurs jours ou semaines</p>	<p> zones pourries ou noircies</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Jeter les feuilles ou les tiges pourries ou noircies.
<p> Comment conserver les herbes plus longtemps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ranger à l'abri de la lumière au réfrigérateur. 			

- Dans un verre d'eau ou enveloppées dans un chiffon humide.
- Congeler par petites portions.
- Presque toutes les herbes, sauf le cresson et la bourrache, peuvent être séchées.

Fruits

✓ **Plusieurs jours ou semaines**

👁️ moisi, zones pourries
👁️ fermenté, piquant, altéré, fadasse

- Séparer rapidement les fruits moisis (fraises, raisins, mandarines ou pommes) des autres fruits.
- Ne pas conserver trop longtemps à cause de la perte de vitamines.

📘 **Comment conserver les fruits plus longtemps:**

- Ranger les fruits coupés, par exemple les fraises, au réfrigérateur.
- Ne pas mettre les fruits exotiques comme les ananas, les bananes, les mangues ou les agrumes au réfrigérateur, mais à température ambiante.
- Séparer les variétés, car la pourriture peut se renforcer mutuellement.

Les aliments
sont précieux !
Ne les gaspillez
pas, utilisez-
les !

« A consommer
avant le » n'est
pas synonyme
de « périssable à
partir du »

Ministerium für Umwelt
und Verbraucherschutz

Keplerstraße 18
66117 Saarbrücken

www.umwelt.saarland.de

www.saarland.de

 /saarland.de

 @saarland_de

Pour plus d'informations et
des conseils utiles consultez le site
www.lebensmittelverluste.saarland.de.

- Ministerium für
Umwelt und
Verbraucherschutz

verbraucherzentrale

Saarland

SAARLAND

Größes entsteht immer im Kleinen.

