

**BLEIBT
LÄNGER FRISCH
ALS DU**

DENKST



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

mit dem Angebot



HALTBAR ODER RISKANT?

Der Unterschied zwischen „mindestens haltbar bis“ und „zu verbrauchen bis“

Mindesthaltbarkeitsdatum

Gilt für: Geschlossene Lebensmittel wie Nudeln, Konserven, Kekse, Joghurt.

Bedeutet: Der Hersteller garantiert bis zu diesem Datum die Qualität des Produkts, z.B. Geruch, Geschmack, Nährwert.

Tipp:

Schau, riech, schmeck! Viele Lebensmittel sind über das MHD noch gut.

Verbrauchsdatum

Gilt für: Leicht verderbliche Lebensmittel wie rohes Fleisch, Fisch oder geschnittene Salate.

Bedeutet: Nach Ablauf kann eine Gesundheitsgefahr durch Keime entstehen, Lebensmittel sollten nicht mehr verzehrt werden.

Mehr Mythen zum MHD?



Das Projekt Wertvoll NRW wird gefördert durch:

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



**Abgelaufenen Käse
gegessen,
Datingprofil um
abenteuerlustig
erweitert.**



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

mit dem Angebot



Top oder flop?

Welche Lebensmittel du noch essen kannst - und welchen du besser den Laufpass gibst

Joghurt

kann nach Öffnung eine durchsichtige Flüssigkeit oder trockene Ränder bilden - beides kannst du unterrühren.
Wenn du Schimmel siehst: Weg mit dem Produkt.

Scheibenkäse

bildet manchmal Salzkristalle aus - das ist nichts Schlimmes! Wenn du jedoch Schimmel, ölige Absonderungen oder beißenden Geruch feststellst:
Nicht abschneiden, sondern entsorgen.

Weichkäse

solltest du nicht mehr essen, sobald du zusätzlich zum Weißschimmel weiteren Schimmel erkennst.

Alles Käse?



Das Projekt Wertvoll NRW wird gefördert durch:
Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



**Mehr Ordnung im
Kühlschrank als in
meinem Leben.**



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

mit dem Angebot



Essen statt vergessen!

Wie du mit *fifo* (first in - first out) den Überblick behältst

Wenn du deine Lebensmittel nach dem *fifo*-Prinzip im Kühlschrank organisierst, stehen die älteren Lebensmittel immer vorne und gut sichtbar. Lebensmittel, die neu dazukommen, ordnest du dahinter ein. Sie rücken dann nach vorne, wenn du die älteren verbraucht hast.

Zu kompliziert? Dann probier's mal hiermit:

- Mach ein Foto vom Inhalt deines Kühlschranks, bevor du das Haus verlässt. So weißt du, was du nicht mehr kaufen musst.
- Wenn du mit jemandem zusammen wohnst, nutzt eine App zur praktischen Einkaufsplanung. Drei angebrochene Flaschen Ketchup braucht wirklich niemand.

Makeover für deinen
Kühlschrank gefällig?



Das Projekt Wertvoll NRW wird gefördert durch:

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



**BIST DU SÜß
ODER SAUER?**



Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

mit dem Angebot



Süß oder sauer?

So checkst du in 10 Sekunden, ob dein Haferdrink noch gut ist

Was siehst du?

Schimmel oder Klumpen? → Weg damit!

Alles glatt und cremig? → **Weiter zu Frage 2**

Mehr zur Haltbarkeit und Lagerung von Haferdrinks:



Das Projekt Wertvoll NRW wird gefördert durch:
Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Wie riecht's?

Muffig oder ranzig? → Weg damit!

Frisch und neutral? → **Letzte Frage!**

Wie schmeckt's?

Bitter oder sauer? → Weg damit!

Mild und süß → **Genießen!**

**Aufgewärmt
schmeckt nur
Gulasch.**



Oder Lasagne. Oder Risotto. Oder...





Verbraucherzentrale
Nordrhein-Westfalen

mit dem Angebot



Aufgewärmt schmeckt (fast) alles

Warum dein Essen eine zweite Chance verdient

Reste übrig?

Schnell runterkühlen, luftdicht verpacken und ab in den Kühlschrank.

Aufwärmen ohne Risiko

- 70 °C Kerntemperatur: Ob Mikrowelle oder Topf, dein Essen sollte komplett erhitzt sein.
- Nur 1x aufwärmen: Wie bei Beziehungen, zweite Chancen sind gut, dritte meistens nicht.
- Vertrau deinem Instinkt: Schmeckt oder riecht komisch? *Better safe than sorry* - ab in den Müll.

**Lies hier, worauf du beim Aufwärmen von
Reis, Spinat, Pilzen & Co. achten musst:**



Das Projekt Wertvoll NRW wird gefördert durch:

Ministerium für Landwirtschaft
und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen

