

Weitere Informationen unter:

www.bfr.bund.de > Publikationen >
Merkblätter > Merkblätter für Verbraucher
Hinweise für Verbraucher zum Botulismus
durch Lebensmittel

Verbrauchertipps: Schutz vor
Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt

www.bfr.bund.de > Publikationen > Flyer
Schimmelpilzgifte in Lebensmitteln –
So können Sie sich schützen

Essen nachhaltig und sicher genießen –

So geht's





Aufbewahren und Lagern

- Frische Lebensmittel bald verbrauchen. Nach Möglichkeit nur die Menge kaufen, die auch wirklich gebraucht wird.
- Lebensmittel in geschlossenen Behältnissen oder vollständig abgedeckt aufbewahren. Angebrochene Packungen in dicht schließende geeignete Behälter umfüllen, um Schädlingsbefall zu verhindern.
- Bei leicht verderblichen Lebensmitteln stets auf ausreichende Kühlung achten. Bei verpackten Lebensmitteln die Angaben des Herstellers zur Lagerung beachten.
- Geflügel, Fleisch und Fisch im untersten Fach des Kühlschranks oder einem extra dafür vorgesehenen Fach aufbewahren.
- Warme Speisen bei Temperaturen von über 65 °C heiß halten bzw. innerhalb von wenigen Stunden auf unter 7 °C abkühlen lassen und dann im Kühlschrank in verschlossenen Gefäßen lagern. Weitere Details finden sie im BfR-Merkblatt [Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt](#).



Haltbarkeit und Genießbarkeit von Lebensmitteln erkennen

- Bereits verschimmelte Lebensmittel sofort entsorgen, Schimmel ist „ansteckend“ und kann auf andere Lebensmittel übergehen. Je wasserhaltiger die Lebensmittel sind (z. B. Beerenfrüchte, Marmelade, Saft, usw.), desto schneller kann sich Schimmel ausbreiten. Verschimmeltes Fleisch oder verschimmelte Wurst nicht mehr verzehren. Ausnahmen: Bei luftgetrockneter Wurst (z. B. Edelsalami) und Schinken (z. B. Parmaschinken), wenn diese am Stück sind (d. h. nicht in Scheiben), die mit Schimmel befallenen Teile großzügig entfernen.
- Unbedenklich sind schimmelgereifte Käse (z. B. Roquefort, Camembert); zur besseren Abgrenzung von „echtem“ Schimmelbefall den Käse immer in separaten Verpackungen aufbewahren. Weitere Details finden Sie im BfR-Flyer [Schimmelpilzgifte in Lebensmitteln – So können Sie sich schützen](#).
- Den Inhalt von Konserven, bei denen Boden oder Deckel nach außen gewölbt sind, nicht mehr verzehren. Das Gleiche gilt für den Inhalt von Gläsern, wenn man beim ersten Öffnen der Deckel feststellt, dass die Gläser nicht mehr luftdicht verschlossen waren.
- Unterschied zwischen Verbrauchsdatum und Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD): Nach Ablauf des Verbrauchsdatums darf ein Lebensmittel nicht mehr verkauft und sollte auch nicht mehr konsumiert werden, weil der Verzehr krank machen kann. Denn Krankheitserreger in Lebensmitteln führen nur selten zum Verderb, so dass wir sie nicht erkennen können.
- Hingegen sind viele Lebensmittel auch nach Ablauf des MHDs noch länger genießbar, wenn sie richtig gelagert wurden. Je kälter ein Lebensmittel gelagert wird, desto langsamer verdirbt es. Das gilt auch für Reste gekochter Speisen. Lebensmittelverderb lässt sich am Aussehen, am Geruch und Geschmack erkennen.



Haltbar machen und sinnvoll verwerten

- Zur Herstellung von Konfitüre oder Fruchtsaft nur einwandfreie Früchte verwenden, wenn die Erzeugnisse für eine längere Lagerung vorgesehen sind.

Lebensmittelreste oder große Mengen von Lebensmitteln sinnvoll verwerten:

- **Einfrieren:** Lebensmittel zum Tiefgefrieren in einer geeigneten Verpackung bei mindestens -18°C in einem Gefriergerät lagern. Je nach Lebensmittel ist eine Vorbehandlung notwendig, die mögliche Lagerdauer ist abhängig von der Art des Lebensmittels. Tiefkühlkost im Kühlschrank und nicht bei Zimmertemperatur auftauen. Aufgetaute Lebensmittel nicht wieder einfrieren.
- **Einwecken:** auch als „Einkochen“ bezeichnet, ist eine Möglichkeit, Lebensmittel länger haltbar zu machen. Um sichere Lebensmittel zu erhalten, sollten Sie diese grundsätzlich zweimal aufkochen. Weitere Details finden sie im BfR-Merkblatt [Hinweise für Verbraucher zum Botulismus durch Lebensmittel](#).
- **Verschenken:** Im Garten fallen zu bestimmten Jahreszeiten große Mengen an Obst und Gemüse zur selben Zeit an. Können nicht alle Lebensmittel sinnvoll verarbeitet oder gleich gegessen werden, freuen sich andere Personen über ein kostenloses Angebot.
- **Auf Küchenhygiene achten:** Verschiedene Küchenutensilien für rohe und gegarte Lebensmittel verwenden, für das Schneiden von Fleisch und Geflügel ein anderes Schneidbrett verwenden als für Obst und Gemüse. Hände und Arbeitsflächen gründlich reinigen.



Nachhaltigkeit und Sicherheit von Verpackungen und Behältern

- Wiederverwendbares Geschirr und Mehrweg-Gefäße aus Edelstahl, Porzellan, Glas oder einem geeigneten Kunststoff zur Zubereitung, Lagerung und zum Verzehr von Lebensmitteln verwenden (gilt z. B. auch für „Coffee-to-Go“-Becher).
- Für den Lebensmittelkontakt geeignete Verpackungen und Gefäße aus nachhaltigem/recyclefähigem Material verwenden.
- Für den Einkauf im Einzelhandel eigene, geeignete Behältnisse mitbringen. Die Bedingungen des jeweiligen Geschäftes zu deren Nutzung vorher abklären.
- Geschirr aus Melamin-Formaldehyd-Harz (MFH), zu dem auch so genannte „Bambusware“ zählt, nicht für heiße Getränke oder Speisen (wie Kaffee, Tee oder Baby-nahrung) und nicht in der Mikrowelle nutzen. Bei höheren Temperaturen können gesundheitlich bedenkliche Mengen an Melamin und Formaldehyd aus dem Geschirr in Lebensmittel übergehen.
- In der Mikrowelle nur geeignete Gefäße aus Porzellan, Glas, oder geeignetem Kunststoff (z. B. Polypropylen) verwenden. Hierbei auf die Kennzeichnung des Gefäßes sowie Angaben zur Wattzahl und Temperatur achten.
- Säurehaltige oder salzige Lebensmittel nicht in unbeschichteten Aluminiumschalen oder Aluminiumfolie zubereiten oder lagern, denn dabei können zu hohe Mengen an Aluminium in das Lebensmittel übergehen. Dies betrifft z. B. Sauerkraut, Käse, Schinken, Tomatensauce, Obstsalat, Salzhering oder mariniertes Fleisch.