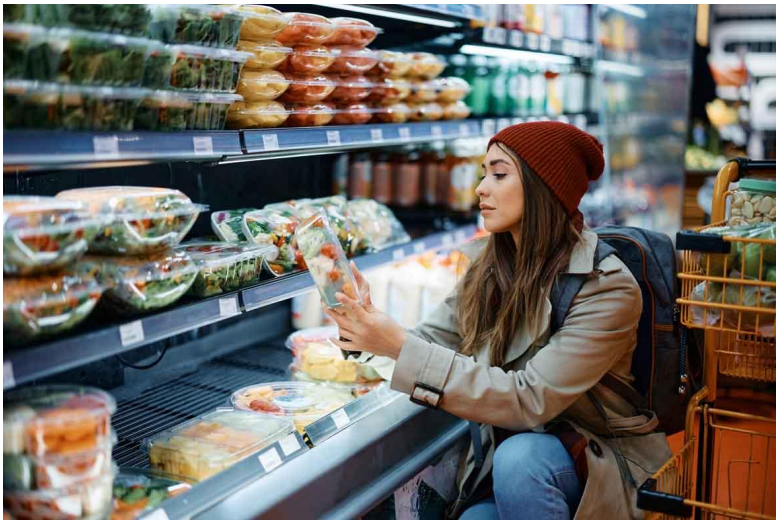
Verbraucherzentrale Hamburg

# Wann sind frische Lebensmittel wirklich „frisch“?

Frische Lebensmittel sind beliebt. Doch was bedeutet „frisch“ eigentlich? Was ist reines Marketing der Hersteller und wo steckt echte Frische hinter der Auslobung? Was sagt das Lebensmittelrecht? Wir klären auf.



© iStock.com/Drazen Zigic

## DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. Der Begriff „frisch“ ist im Lebensmittelrecht nicht einheitlich definiert und wird oft als Werbebotschaft genutzt. Er soll eine hohe Qualität, einen kurzen Zeitraum zwischen Herstellung und Verkauf sowie den Verzicht auf bestimmte Konservierungsmethoden suggerieren.

2. Je nach Lebensmittel gibt es unterschiedliche Kriterien für die Bezeichnung „frisch“.
3. Bei Obst und Gemüse ist die „Frische“ stark von der Art der Lagerung und der Saison abhängig. Entscheidend sind oft sensorische Merkmale wie Aussehen, Geruch und Konsistenz. Bei Fleisch, Milchprodukten oder Backwaren ist der Begriff an spezifische Kriterien gebunden.

Stand: 14.02.2025

Standen Sie zuletzt auch im Supermarkt und haben sich gefragt, ob das als „frisch“ beworbene Produkt wirklich frisch ist? Frische begegnet uns beim Einkauf überall – im Kühlregal, an der Fleischtheke oder in der Abteilung für Obst und Gemüse. In diesem Artikel erfahren Sie, wann welche Lebensmittel als „frisch“ bezeichnet werden dürfen.

---

## Was bedeutet „Frische“?

Der Begriff „frisch“ ist im Lebensmittelrecht nicht klar definiert und hängt vom jeweiligen Lebensmittel ab. In manchen Fällen wird er als Marketingbegriff oder Werbebotschaft genutzt, um eine hohe Qualität und besondere Frische zu suggerieren. Tatsächlich entscheidet aber die Art der Verarbeitung, Lagerung und Haltbarmachung darüber, ob ein Produkt wirklich als frisch gelten kann.

---

## Was sagt das Lebensmittelrecht?

Lediglich für wenige Bereichen gibt es verbindliche rechtliche Vorgaben zur „Frische“ von Lebensmitteln. Die Leitsätze des Deutschen Lebensmittelbuchs geben Empfehlungen, die zwar keine gesetzlichen Vorschriften sind, aber vor Gericht als „objektivierte Sachverständigengutachten“ herangezogen werden können. Zusätzlich existieren zahlreiche Gerichtsurteile, von denen einige aber bereits älteren Datums sind.

**Grundsätzlich gilt:** Werbung mit dem Begriff „frisch“ darf Verbraucherinnen und Verbraucher nicht in die Irre führen und keine Erwartungen wecken, die nicht mit der tatsächlichen Beschaffenheit des Produkts übereinstimmen.

## GUT ZU WISSEN

Grundsätzlich darf ein Lebensmittel als „frisch“ bezeichnet werden, wenn es noch nicht lange im Handel ist und seine ursprünglichen Eigenschaften weitgehend erhalten hat. Bei der Einordnung von Werbung mit dem Begriff „frisch“ sollten Sie sich deshalb vor allem auf Ihre Sinne verlassen. Denn mit „Frische“ ist nicht nur eine möglichst kurze Zeitspanne zwischen Herstellung und Verkauf gemeint, sondern auch ein bestimmter Anspruch an die Qualität des Produktes. Frische Lebensmittel dürfen in der Regel weder haltbar gemacht werden noch sich von dem frisch geernteten Produkt unterscheiden.

---

## Was gilt für welche Lebensmittelkategorie?

Je nach Lebensmittel gibt es unterschiedliche Kriterien für die Bezeichnung „frisch“. Wir haben in unserer Übersicht alles Wichtige kompakt für Sie zusammengefasst. Einfach die einzelnen Reiter ausklappen.

---

## Fleisch und Fleischprodukte

„Frisches Fleisch“ bezeichnet Fleisch, das zur Haltbarmachung nur gekühlt, gefroren oder schnellgefroren wurde. Manchmal kann auch tiefgefrorenes Fleisch noch als frisch bezeichnet werden, wenn es den gesetzlichen Vorgaben entspricht – im Gegensatz zu anderen Lebensmitteln wie beispielsweise Fisch. Aufgetautes Fleisch darf jedoch keinesfalls als „frisch“ verkauft werden und muss deutlich mit dem Hinweis „aufgetaut“ gekennzeichnet sein.

Kritisch sehen wir die Möglichkeit, auch Fleisch unter Schutzatmosphäre als „frisch" zu bezeichnen, obwohl eindeutig Veränderungen in der Zusammensetzung gegenüber frischem Fleisch festzustellen sind.

### Auf einen Blick

- **„Frisches Fleisch“** ist lediglich gekühlt, gefroren oder schnellgefroren.
- **Aufgetautes Fleisch** darf nicht als „frisch“ verkauft werden und muss entsprechend gekennzeichnet sein.
- **Fleisch in Schutzatmosphäre** wird manchmal als „frisch“ bezeichnet, obwohl sich seine Zusammensetzung verändert.

---

## Milch und Milchprodukte

In der Milchindustrie gibt es ebenfalls Verwirrung um den Begriff „frisch“. Pasteurisierte Milch darf als „Frischmilch“ bezeichnet werden, obwohl sie durch Erhitzung behandelt wurde. Dies gilt auch für spezielle Milcharten wie ESL-Milch (Extended Shelf Life), die länger haltbar ist, aber ebenfalls als „frisch“ gelten darf. Es ist jedoch nicht mehr erlaubt, diese als „länger frisch“ oder „maxifrisch“ zu bewerben. Beachten Sie: „Frischmilch“ bedeutet nicht „unbehandelt“, sie wird durch einen Erhitzungsprozess haltbar gemacht.

Unbehandelte Milch (Rohmilch) wird als „Milch ab Hof“ oder „Vorzugsmilch“ verkauft. Diese Milch muss mit einem entsprechenden Warnhinweis versehen sein, auf dem steht, dass diese Milch krank machende Keime enthalten kann.

Eine Besonderheit ist der „Frischkäse“, der in der Käseverordnung definiert ist und eine sogenannte Käsegruppe bildet. Er ist ein durch Milchsäuregerinnung gewonnener Käse. Der Begriff „frisch“ bezieht sich darauf, dass der Käse nicht gereift beziehungsweise wenig gereift ist. Es lässt sich kein Rückschluss auf die eigentliche „Frische“ des Produktes ziehen.

## Auf einen Blick

- **Pasteurisierte Milch** darf als „Frischmilch“ verkauft werden, auch wenn sie erhitzt wurde.
- **ESL-Milch** (Extended Shelf Life) ist länger haltbar, darf aber nicht als „länger frisch“ oder „maxifrisch“ beworben werden.
- Rohmilch (unbehandelte Milch) wird als „Milch ab Hof“ oder „Vorzugsmilch“ verkauft und muss entsprechend gekennzeichnet sein.

- **„Frischkäse“** bezeichnet eine eigene Käsegruppe und bezieht sich nicht unbedingt auf die Frische des Produkts.

---

## Brot und Backwaren

Brotwaren, die nicht längere Zeit haltbar sind und nicht extra dafür behandelt wurden, dürfen als „frisch“ bezeichnet werden. Frisches Brot sollte in der Regel nicht älter als einen Tag sein. Der Zeitraum kann aber auch kürzer sein, zum Beispiel bei „frischen Brötchen“. Ausschlaggebend hierfür ist, dass das Produkt seine typischen Frischeeigenschaften („Rösche“) noch besitzen muss. Unter „Rösche“ versteht man die elastische Kruste, die auf Druck mit einem Splittern und hörbaren Knistern reagiert. „Ofenfrisch“ ist eine Steigerung von „frisch“. In diesem Fall dürfen die Backwaren noch nicht vollständig erkaltet sein.

Auch Brötchen, die aus tiefgefrorenen Teiglingen hergestellt werden, können als „frisch“ bezeichnet werden, sofern sie qualitativ die Voraussetzungen für frische Brötchen erfüllen.

Offen ist  die Frage, ob Brotwaren, die vorgebacken angeliefert und vor Ort nur erhitzt werden, als „frisch" bezeichnet werden dürfen. Eine Klage der Bäckerinnung gegen Aldi Süd in dieser Angelegenheit vor über zehn Jahren verlief im Sande. Wir sehen hier ein Täuschungspotenzial: Wenn tiefgefrorene Teiglinge nur erhitzt und gebräunt werden, müsste die ehrliche Kennzeichnung aus unserer Sicht heißen – „aufgetaut und erhitzt“.

## Auf einen Blick

- **Brot, das nicht längere Zeit haltbar ist** und entsprechend konserviert wurde, darf als „frisch“ bezeichnet werden.
- Frisches Brot sollte nicht älter als einen Tag sein, frische Brötchen gegebenenfalls noch jünger.
- **„Ofenfrisch“** bedeutet, dass das Produkt direkt nach dem Backen verkauft wird und noch warm ist.
- Brötchen aus tiefgefrorenen Teiglingen dürfen als „frisch“ bezeichnet werden, sofern sie die typischen Frischeeigenschaften (z. B. eine knusprige Kruste)

aufweisen.

---

## Obst und Gemüse

Bei Obst und Gemüse ist die „Frische“ stark von den sensorischen Eigenschaften abhängig. Dazu zählen beispielsweise das Aussehen, der Geruch und die Konsistenz. Bei leicht verderblichem Obst, wie Beeren, nimmt die Frische schnell ab. Ob Produkte wie Äpfel oder andere Lagerware als frisch gelten, kann von der Saison und den spezifischen Lagerbedingungen abhängen. Tiefgefrorene Früchte dürfen in jedem Fall nicht als „frisch“ bezeichnet werden.

## Auf einen Blick

- Bei leicht verderblichem Obst, wie Beeren, nimmt die Frische schnell ab.
- **Lagerware**, z. B. Äpfel, kann trotz langer Lagerung als frisch gelten, wenn die Bedingungen stimmen.
- **Tiefgefrorenes Obst und Gemüse** darf nicht als „frisch“ bezeichnet werden.

---

## Eier

Der Begriff „frisch“ bei Eiern ist in einer EU-Verordnung  sehr genau geregelt: Nur Eier der Güteklasse A dürfen als „frisch“ bezeichnet werden. Diese Eier müssen spätestens sieben Tage nach dem Legen verpackt und gekennzeichnet werden.

Steht auf der Verpackung „Extra“ oder „Extra frisch“, muss zusätzlich das Legedatum angegeben sein. Eier müssen in diesem Fall innerhalb von vier Tagen verpackt werden und dürfen unter dieser Bezeichnung nur bis zu neun Tage nach dem Legedatum vermarktet werden.

„Nestfrische“, „legefrische“ Eier müssen genauso wie Eier „frisch vom Bauernhof“ tagesfrisch sein. Eierpackungen mit besonderen Auslobungen zur Frische von Eiern sind nach einem Urteil des Europäischen Gerichtshofs (EuGH) mit dem Legedatum zu versehen.

## Auf einen Blick

- **Nur Eier der Güteklasse A** dürfen als „frisch“ verkauft werden.
- Begriffe wie „Extra frisch“ erfordern eine besondere Kennzeichnung mit dem Legedatum und haben kürzere Fristen für die Verpackung und Vermarktung zur Folge.
- „Nestfrische“, „legefrische“ Eier müssen genauso wie Eier „frisch vom Bauernhof“ tagesfrisch sein.

---

## Fisch

Fisch gilt nur dann als „frisch“, wenn er innerhalb kurzer Zeit nach dem Fang ohne Tiefkühlung oder andere Haltbarmachungsverfahren aufbewahrt und verkauft wird. Der Begriff „fangfrisch“ ist jedoch nicht eindeutig definiert und variiert je nach Art des Fisches und den verwendeten Lagerbedingungen.

Im Gegensatz zu Fleischerzeugnissen dürfen auch „frische Fischereierzeugnisse" zum Beispiel Filets nicht gefroren beziehungsweise tiefgefroren werden.

## Auf einen Blick

- **Fisch** ist nur dann „frisch“, wenn er **ohne Tiefkühlung oder andere Haltbarmachungsmethoden** verkauft wird.
- Der Begriff **„fangfrisch“** ist nicht einheitlich definiert und variiert je nach Art des Fisches.
- Im Gegensatz zu Fleisch dürfen „frische Fischereierzeugnisse“ nicht gefroren oder tiefgekühlt werden.

---

## Sonstige Lebensmittel

Auch andere Lebensmittel wie Kaffee, Säfte oder Teigwaren werden mit dem Begriff „Frische“ beworben. So darf vakuumverpackter Kaffee oder Kaffee aus einem flüssigen

Kaffeekonzentrat nicht als „frisch“ bezeichnet werden. Ein „frischer“ Saft darf nicht in irgendeiner Weise behandelt worden sein. Frische Teigwaren wie Nudeln oder Spätzle wurden bei der Herstellung nicht getrocknet oder lediglich angetrocknet. Sie können mit heißem Wasser oder mit Wasserdampf behandelt, pasteurisiert und gekühlt oder tiefgefroren werden.

Zu der Werbung „aus tagesfrisch gepressten Orangen“ für einen wärmebehandelten Orangensaft gibt es ein Urteil des Landgerichts Düsseldorf. Es entschied, dass diese Auslobung irreführend ist, wenn der Saft zur Haltbarmachung pasteurisiert wurde. Verbraucherinnen und Verbraucher würden davon ausgehen, so das Gericht, dass der Saft völlig unbehandelt geblieben ist. Allein eine Herstellung des Saftes innerhalb von 24 Stunden ist nicht ausreichend.

## Auf einen Blick

- **Kaffee**, der vakuumverpackt ist, darf nicht als „frisch“ beworben werden.
- Frischer **Saft** muss unbehandelt sein, darf also zum Beispiel nicht pasteurisiert werden.
- Frische **Teigwaren** dürfen nicht getrocknet und nur mit heißem Wasser oder mit Wasserdampf behandelt, pasteurisiert und gekühlt oder tiefgefroren werden.

## UNSER RAT

„Frische“ ist ein vielfach genutzter Werbebegriff, der je nach Produkt eine unterschiedliche Bedeutung hat. „Frische“ bedeutet nicht gleich „Frische“. Als Verbraucherin oder Verbraucher sollten Sie sich nicht allein auf dieses Werbeversprechen verlassen, sondern selbst auf sensorische Merkmale wie Aussehen, Geruch, Konsistenz und Geschmack achten.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/einkaufsfalle-supermarkt/wann-sind-frische-lebensmittel-wirklich-frisch