

Pressemitteilung vom 30. März 2026

Eier und Fisch an Ostern – darauf ist zu achten

Ostern genießen, Reste sicher aufbewahren, Lebensmittel nicht unnötig wegwerfen – mit Tipps der Verbraucherzentrale Hamburg

Zu Ostern kommen häufig Eier und Fisch auf den Tisch – und oft bleibt nach den Feiertagen etwas übrig. Damit die empfindlichen Lebensmittel nicht verderben und Reste ohne Bedenken gegessen werden können, kommt es auf die richtige Lagerung und den passenden Umgang an. Die Verbraucherzentrale Hamburg erklärt, worauf Verbraucherinnen und Verbraucher achten sollten.

Eier richtig lagern und verwenden

Eier tragen ein Mindesthaltbarkeitsdatum. Nach Ablauf dieses Datums sollten sie nicht mehr roh gegessen werden, aber sie können durchgegart bedenkenlos verzehrt werden. Für rohe Speisen wie Mayonnaise sollten nur ganz frische Eier verwendet werden. Wer die Schachtel mit dem aufgedruckten Mindesthaltbarkeitsdatum bereits entsorgt hat, kann das Alter von Eiern mit einem einfachen Test prüfen. Dazu legt man das Ei in ein Glas Wasser. Sinkt es zu Boden, ist es noch recht frisch. Schwimmt es hingegen an die Oberfläche, ist es bereits ein paar Wochen alt.

„Riecht ein Ei beim Aufschlagen faulig, ist es nicht mehr essbar. Gekochte Eier, die nicht mehr gut sind, erkennt man ebenfalls am fauligen Geruch und an ihrer faserigen Textur“, sagt Jana Fischer von der Verbraucherzentrale Hamburg.

Eier werden in der Regel ungekühlt verkauft. Für eine längere Haltbarkeit empfiehlt sich nach dem Kauf die Lagerung im Kühlschrank. „Waren Eier allerdings einmal im Kühlschrank, sollten sie danach nicht wieder bei Raumtemperatur gelagert werden“, erläutert Fischer. Durch den Temperaturunterschied entsteht Kondenswasser, das die

natürliche Schutzschicht des Eis beschädigt und dessen Haltbarkeit verringert.

Gekochte Eier sind bis zu vier Wochen haltbar. Dafür darf die Schale nicht beschädigt und das Ei nicht abgeschreckt worden sein. Die Lagertemperatur muss bei 2 bis 6 Grad Celsius liegen. „Diese Temperatur findet sich im Kühlschrank oft in den Fächern in der Mitte oder direkt über dem Gemüsefach. In der Kühlschranktür hingegen ist es oft wärmer“, erläutert Ernährungsexpertin Fischer.

„Eier, die nicht zum Osterfest gegessen wurden, können beispielsweise als Eiersalat, als Brotbelag, in Senfsauce oder im grünen Salat verzehrt werden“, schlägt Fischer vor.

Beim Fischkauf auf Frische achten

Wer an Karfreitag traditionell Fisch isst, sollte beim Einkauf auf das Haltbarkeitsdatum achten. Im Gegensatz zu Eiern tragen frischer oder geräucherter Fisch häufig kein Mindesthaltbarkeitsdatum, sondern ein Verbrauchsdatum, da sie leicht verderblich sind. Das bedeutet, dass der Fisch spätestens bis zu diesem Datum gegessen werden sollte. Danach kann eine Gesundheitsgefahr durch krankmachende Keime bestehen. „Auf der sicheren Seite ist, wer Fisch erst kurz vor dem Verzehr kauft und das Verbrauchsdatum im Blick behält“, rät Fischer. Wer beim Einkauf zusätzlich auf Nachhaltigkeit achten möchte, findet mit der Guter Fisch-Liste der Verbraucherzentrale eine praktische Orientierungshilfe.

Die Veröffentlichung wurde gefördert durch das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH).

Bitte beachten Sie, dass die Meldung den Stand der Dinge zum Zeitpunkt ihrer Veröffentlichung wiedergibt.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

<https://www.vzh.de/presse/eier-fisch-ostern-darauf-ist-zu-achten>