Verbraucherzentrale Hamburg

Mindesthaltbarkeitsdatum: Ist das noch gut oder muss es weg?

10,8 Millionen Tonnen Lebensmittel landen in Deutschland pro Jahr im Müll. Ein Grund: der falsche Umgang mit dem Mindesthaltbarkeitsdatum. Doch wann wird es kritisch, welche Lebensmittel müssen wirklich weg. Unsere Checkliste hilft bei der Lebensmittelrettung.



© Andrey Popov - Fotolia.com

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

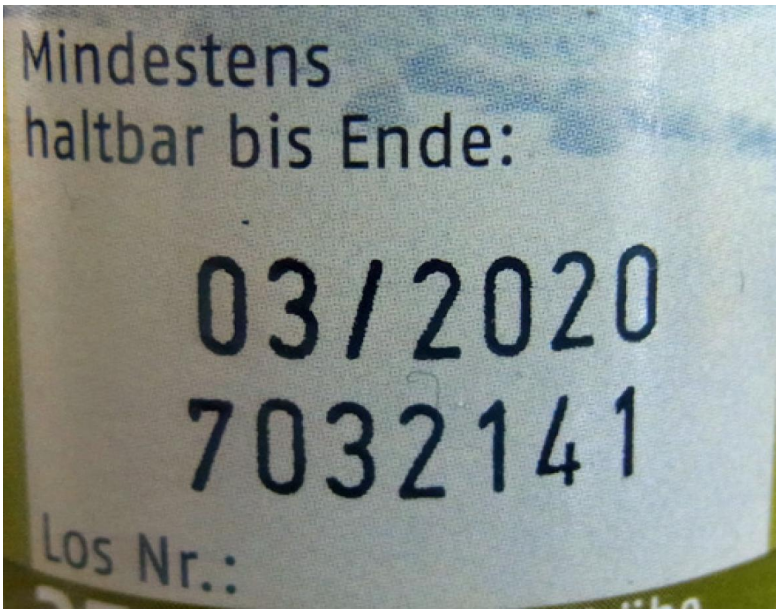
1. In Deutschland landen viele Lebensmittel im Müll. Vor allem Obst und Gemüse, Brot und Brötchen sowie zu große Mengen an zubereiteten Speisen werden häufig zu früh weggeworfen.

2. Ein abgelaufenes Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) spielt bei der Lebensmittelverschwendung eher eine untergeordnete Rolle.
3. Die Verbraucherzentrale gibt Tipps, wie sich mit den Sinnen (schmecken, riechen, sehen) prüfen lässt, ob ein Lebensmittel noch gut ist.
4. Produkte mit fast abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum werden in Supermärkten oft gesondert gekennzeichnet, aber zuweilen auch noch nicht gut genug präsentiert.

Stand: 04.05.2026

Viele zu viele Lebensmittel landen Jahr für Jahr in deutschen Mülltonnen – weggeworfen von Privatpersonen, Großverbrauchern wie Gaststätten oder Kantinen, dem Handel oder der Industrie. Eine angemessene Wertschätzung von Lebensmitteln sieht anders aus. Jeder Bundesbürger und jede Bundesbürgerin wirft rein statistisch 74,5 Kilogramm Lebensmittel pro Jahr weg, zum Teil noch in der Originalverpackung.

Lebensmittel nicht immer sofort wegwerfen



Sind Sie auch manchmal unsicher, ob ein Lebensmittel noch genießbar ist, obwohl das Mindesthaltbarkeitsdatums *(„mindestens haltbar bis …“)* schon erreicht oder überschritten ist? Vieles ist länger haltbar. Wir helfen Ihnen dabei, Lebensmittel zu retten, die sonst im Abfalleimer landen würden.

Prüfen Sie das Lebensmittel mit allen Sinnen. Hat es sich verfärbt, hat sich Schimmel gebildet, riecht es komisch, hat eine Gasbildung stattgefunden: Dann seien Sie besonders achtsam und werfen Sie es im Zweifelsfall lieber weg.

UNSERE CHECKLISTE

Wir haben für Sie in einer übersichtlichen Checkliste zusammengefasst, wie Sie Lebensmittel prüfen können, deren Mindesthaltbarkeitsdatum bereits abgelaufen ist.

- Checkliste: So erkennen Sie, ob Lebensmittel noch gut sind

Ihre Sinne (sehen, riechen, schmecken) helfen Ihnen dabei zu entscheiden, ob ein Lebensmittel tatsächlich verdorben oder noch problemlos genießbar ist. Wir empfehlen: Testen statt gleich wegwerfen!

Das PDF-Dokument ist für die Darstellung auf dem Bildschirm optimiert. Die gedruckte Variante können Sie über unseren Online-Shop bestellen.

Achtung, für das Verbrauchsdatum *(„verbrauchen bis ...“)*, z.B. auf Hackfleisch und Fisch, gelten andere Regeln, die eingehalten werden müssen. Es besteht die Gefahr, dass sich bei diesen empfindlichen Lebensmitteln Keime und Bakterien entwickeln und vermehren. Nach Ablauf des Verbrauchsdatums sollten Sie Lebensmittel daher entsorgen.

Warum das Mindesthaltbarkeitsdatum wichtig ist

Sollte man das Mindesthaltbarkeitsdatum dann vielleicht einfach abschaffen? Immer wieder wird dies vorgeschlagen, damit weniger Essen im Mülleimer landet. Stattdessen wird teilweise ein Produktionsdatum auf den Verpackungen gefordert. Wir glauben nicht, dass das wirklich hilft, um die Verschwendung von Lebensmitteln einzudämmen. Denn:

- Nur rund 5 Prozent der Lebensmittel werden wegen eines abgelaufenen Mindesthaltbarkeitsdatums weggeworfen.
- Die meisten in Privathaushalten entsorgten Lebensmittel tragen gar kein Mindesthaltbarkeitsdatum, wie zum Beispiel Obst und Gemüse, unverpackte Brotwaren sowie zu viel gekochte Speisen.
- Studien zeigen, dass die meisten Verbraucher und Verbraucherinnen das Mindesthaltbarkeitsdatum richtig einschätzen und entsprechend handeln.
- Ein Produktionsdatum würde aus unserer Sicht eher Verwirrung schaffen als Klarheit bringen. Im Zweifel werfen manche Leute dann vielleicht sogar mehr Lebensmittel weg, weil sie unsicher sind, was deren Genießbarkeit betrifft.

Wir sehen die Hersteller in der Pflicht. Sie sollten ihre Mindesthaltbarkeitsdaten überprüfen. Diese sind oft sehr kurz gewählt, damit mehr Produkte verkauft werden können. Milcherzeugnisse beispielsweise sind Tage oder sogar Wochen länger haltbar als angegeben. Den freiwilligen Hinweis „meist länger gut“, der auf immer mehr Packungen auftaucht, sehen wir positiv.

GUT ZU WISSEN

In der Hamburger Initiative „aufgefangen“ entwickeln Betriebe, Organisationen, Institutionen und die Verbraucherschutzbehörde der Hansestadt gemeinsam Lösungen, um Lebensmittelverluste zu reduzieren und Lebensmittel nachhaltig zu nutzen. Auch die Vermittlung von Lebensmittelspenden soll gefördert werden. Die Verbraucherzentrale ist Kooperationspartner und Mitglied im Netzwerk.

Lebensmittel teilen, abgeben oder retten

- Wer zu viele Lebensmittel eingekauft hat, kann sie über die Plattform www.foodsharing.de mit anderen teilen statt in den Mülleimer zu werfen. Übrig gebliebene Lebensmittel von einer Party oder bevor man in den Urlaub fährt,

können per PC oder Smartphone auf der Online-Tauschbörse angeboten werden. Die Anmeldung dafür ist denkbar einfach, man braucht lediglich eine E-Mail-Adresse. Die Seite ist kostenlos zugänglich.

- Nach Feierabend können Sie mit der App von Too Good To Go noch weitere Lebensmittel retten. Die Betreiber verkaufen übrig gebliebene Lebensmittel von Restaurants, Bäckereien und Supermärkten, die sonst vernichtet werden müssten.
- Im Online-Shop von Etepete können Sie nicht normgerechtes Bio-Obst und -Gemüse kaufen.
- Motatos und Sirplus bringen zu viel produzierte Lebensmittel (Überproduktion) und Saisonware zu reduzierten Preisen zurück auf den Markt.
- An die Tafel Deutschland können nicht nur Hersteller und Händler Lebensmittel spenden, sondern auch Privatpersonen. Dafür wenden Sie sich am besten an Ihre Tafel vor Ort oder den zuständigen Landesverband.
- Die App Zu gut für die Tonne kann bei der Resteverwertung helfen: Einfach bis zu drei Lebensmittelreste eingeben und passende Rezeptideen zur Verwertung erhalten.

Möchten Sie mehr Lebensmittel retten? Dann sollte in Ihrer Küche unser Plakat „Das ABC der Lebensmittelrettung“ nicht fehlen. Das Poster im A2-Format können Sie in unserem Shop bestellen.



Den Handel in die Pflicht nehmen

Lebensmittel sind wertvoll. Umso wichtiger sind daher auch in Supermärkten Aktionen gegen die Lebensmittelverschwendung. Eine gute Präsentation und deutliche Kennzeichnung von Produkten, deren Mindesthaltbarkeitsdatum bald ausläuft, sind wirksame Maßnahmen. Verbraucherinnen und Verbraucher, die wenig Geld ausgeben möchten oder mittags nach Lebensmitteln suchen, die sie abends schon zubereiten wollen, werden auf diese Angebote gern zurückgreifen. So bietet mittlerweile jeder vierte Einzelhändler nicht mehr perfektes Obst und Gemüse zu reduzierten Preisen an.

Wir haben mehrmals untersucht, wie gut das Angebot an Lebensmitteln mit fast abgelaufenem Mindesthaltbarkeitsdatum in verschiedenen Supermärkten ist. Unser Fazit: Es hat sich in den letzten Jahren einiges getan, doch die Kennzeichnung der Produkte muss noch besser werden!

UNSER RAT

Ein abgelaufenes Mindesthaltbarkeitsdatum ist nicht gleichzusetzen mit schlecht oder gesundheitsschädlich. Viele Lebensmittel können selbst dann noch wochen- oder sogar monatelang gegessen werden, wenn das angegebene Datum überschritten ist. Wer seinen eigenen Sinnen vertraut, ist meistens gut beraten und muss keine Angst vor Lebensmittelinfektionen oder Gesundheitsgefahren haben.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/lebensmittel-ernaehrung/verschwendung-von-lebensmitteln/mindesthaltbarkeitsdatum-ist-das-noch-gut-muss-es-weg