

Lebensmittel unter der Lupe

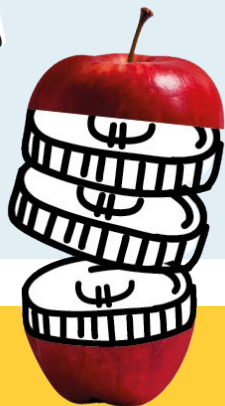
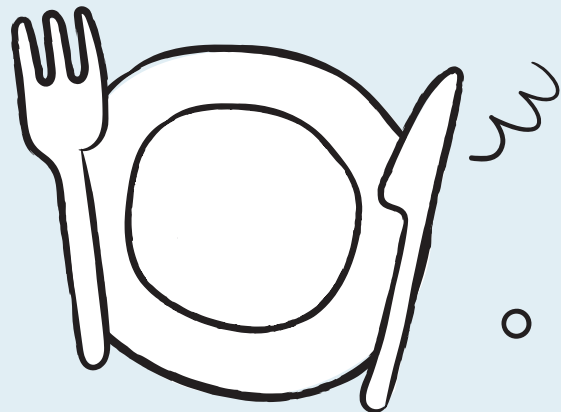
Teller oder Tonne?



Aktion zum Thema Ernährung



*





Station „Teller oder Tonne?“



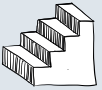
30 min Vorbereitung

15–30 min Aktion

5 min Abbau



2–6 Teilnehmende



ab 8 Jahren, keine besonderen
Vorkenntnisse nötig



A1; A2 oder ggf. kleine Mülltonne
und ein Teller; A3; A4; A5



Lernziele

- Die Kinder und Jugendlichen können das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) und das Verbrauchsdatum voneinander unterscheiden.
- Sie können erklären, dass man mit den eigenen Sinnen (Sehen, Riechen, Schmecken) prüfen kann, ob ein Lebensmittel nach Ablauf des MHD noch genießbar ist.

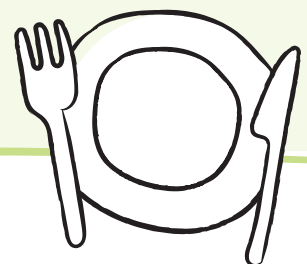
Vorbereitung und Aufbau

- Aktionsbeschreibung **A1** aufstellen.
- Teller und Mülltonne oder Ausdrücke von Teller und Mülltonne **A2** platzieren.
- Spielkärtchen **A3** ausdrucken, ggf. laminieren und austeilen.
- Lösungsblatt **A4** ausdrucken und verdeckt bereitlegen.
- Fragekärtchen **A5** ausdrucken, an den gestrichelten Linien schneiden und an den gepunkteten Linien falten. Ggf. kleben oder laminieren. Zum Spielbeginn bereitlegen.



Durchführung

- Die Kinder/Jugendlichen sortieren die Spielkärtchen zu.
Sind die Lebensmittel essbar? → Teller,
Sind die Lebensmittel nicht essbar? → Tonne
- Nach jeder Karte wird aufgelöst, ob die Zuordnung richtig ist. Das Ergebnis wird mithilfe des Lösungsblattes überprüft und ggf. korrigiert.





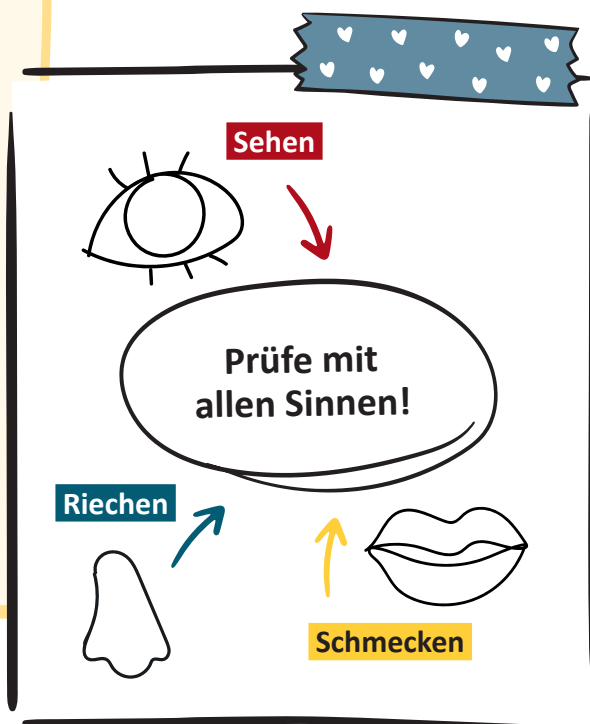
Station „Teller oder Tonne?“

Schon gewusst?

Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) ist kein Wegwerfdatum!

Lebensmittel sind auch oft nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch gut und können gegessen werden.

Der Herstellungsbetrieb garantiert bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD), dass das Lebensmittel so riecht, aussieht und schmeckt, wie es sein soll. Sind die Lebensmittel ungeöffnet und richtig gelagert worden, sind sie meist noch nach Überschreitung des MHD essbar. Hier kann der Seh-, Geruchs- und Geschmackstest bei der Entscheidung helfen, ob das Lebensmittel wirklich in die Tonne muss.



Achtung, Verwechslungsgefahr!



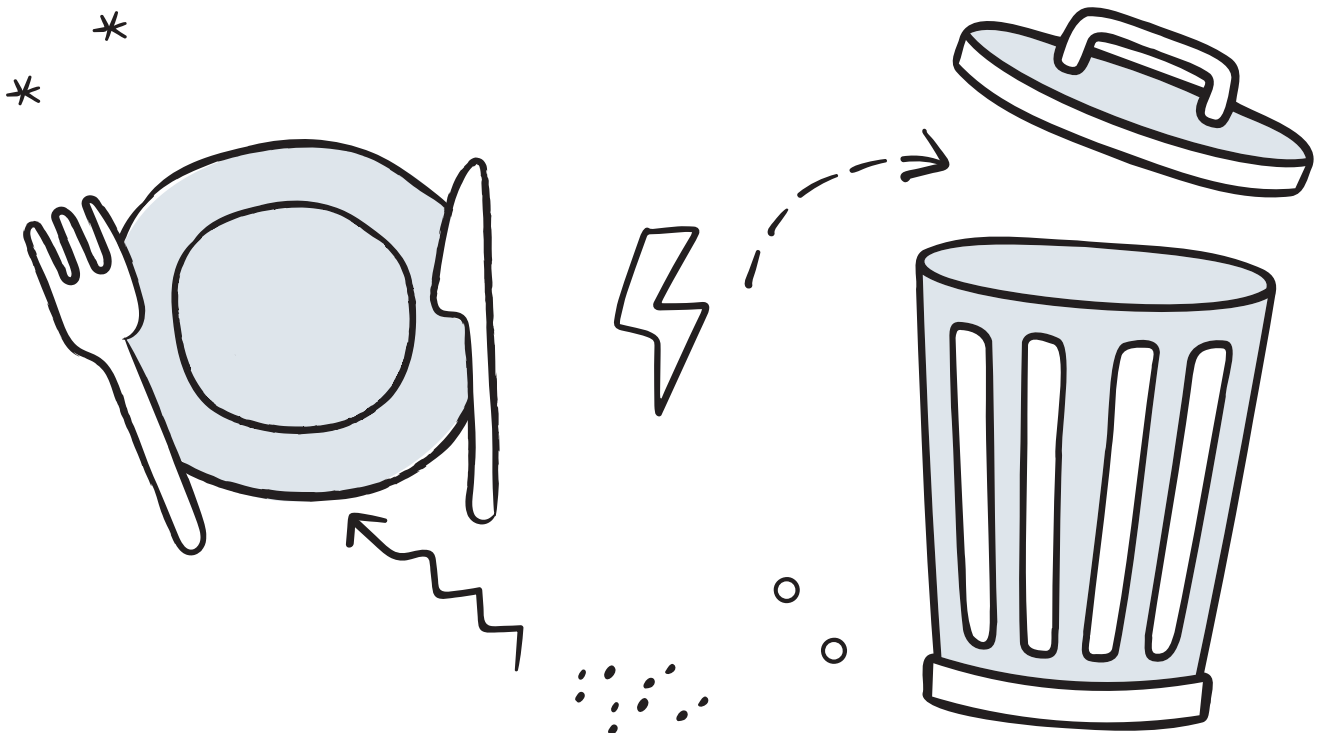
Das **Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)** ist nicht das Gleiche wie das **Verbrauchsdatum (VD)** („zu verbrauchen bis ...“).

Wenn das Verbrauchsdatum abgelaufen ist, darf das Lebensmittel nicht mehr gegessen werden! Das Verbrauchsdatum ist nur auf leicht verderblichen Lebensmitteln wie Fisch und Fleischprodukten zu finden.

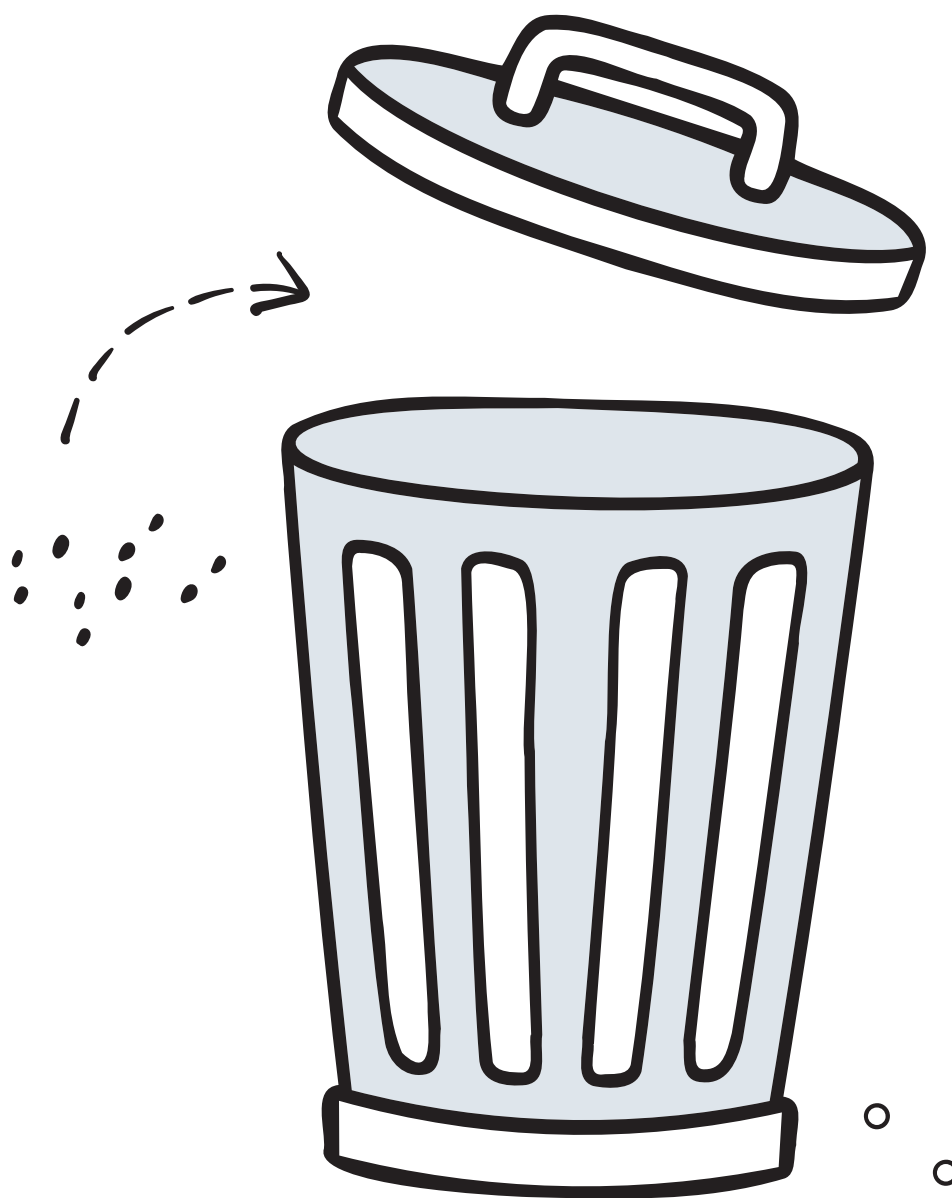
Mindesthaltbarkeits-
datum (MHD)
≠
Verbrauchsdatum (VD)

Teller oder Tonne?

**Welches Lebensmittel kann man noch
essen und welches muss in den Müll?
Sortiere es ein.**



Gefördert durch:



Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat



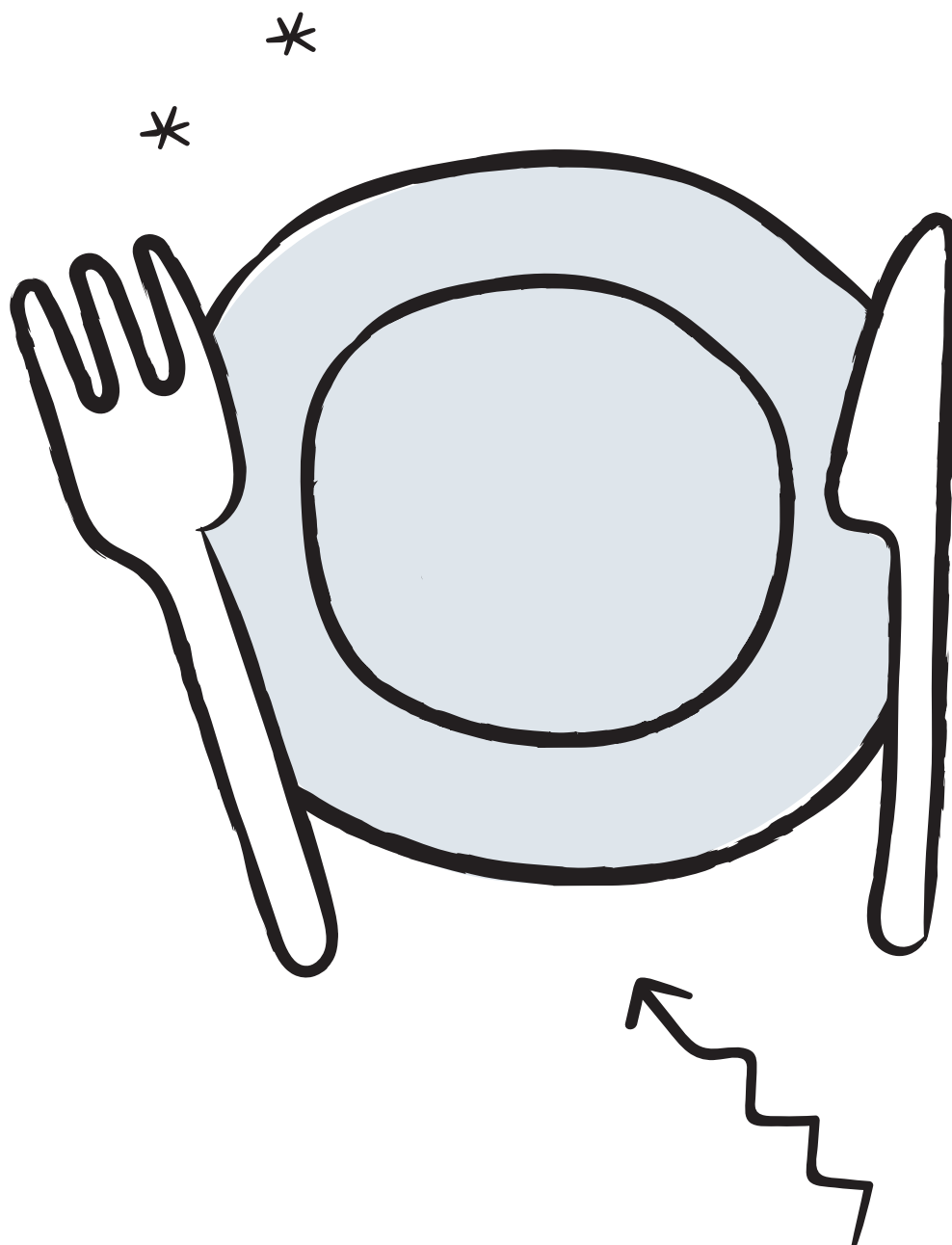
Verbraucherzentrale



Europa-Universität
Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Gefördert durch:



Braune Banane



Weiche Tomaten



Schimmelige Marmelade



Schimmeliges Brot



Gekeimte Kartoffeln



**Eier kurz nach dem
Mindesthaltbarkeitsdatum**



**Gebratene Pilze
vom Vortag**



**Joghurt 1 Woche nach
Mindesthaltbarkeitsdatum**



**2 Tage alte
Hackfleisch-Frikadellen**



**Rohes Hackfleisch 1 Tag
nach Verbrauchsdatum**



**Konserven 3 Monate nach
Mindesthaltbarkeitsdatum**



Trockenes, hartes Brötchen





Reis vom Vortag



Apfel mit braunen Stellen



Welke Salatblätter



Offene Dose Tomaten



Roher Fisch nach dem
Verbrauchsdatum



Schrumpelige Radieschen



Käse nach dem
Mindesthaltbarkeitsdatum



Schimmeliger Joghurt



Schrumpeliger Apfel



Weiche Möhren



Schimmeliger Käse

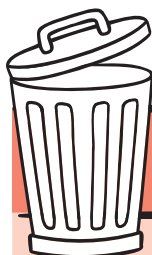


Müsli nach dem
Mindesthaltbarkeitsdatum



Teller oder Tonne? Lösungen

A4



Das muss in die Tonne:



Rohes Hackfleisch nach Verbrauchsdatum

Verbrauchsdatum überschritten,
hohes Keimrisiko (z. B. Salmonellen)



Schimmeliger Käse

Schimmel breitet sich im gesamten
Käse aus, auch wenn er nicht sichtbar
ist. Nur die schimmeligen Stellen zu
entfernen reicht nicht.



Schimmelige Marmelade

Schimmel breitet sich in der gesamten
Marmelade aus, auch wenn er nicht
sichtbar ist. Nur die schimmeligen
Stellen zu entfernen reicht nicht.



Roher Fisch nach dem Verbrauchsdatum

Verbrauchsdatum überschritten,
hohes Keimrisiko (z. B. Salmonellen)



Schimmeliges Brot

Schimmel breitet sich im gesamten
Brot aus, auch wenn er nicht sichtbar
ist. Das Wegschneiden der schimmeli-
gen Stellen reicht nicht aus.



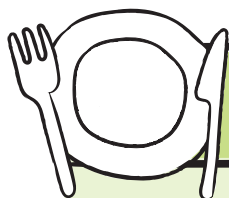
Schimmeliger Joghurt

Schimmel breitet sich in dem gesamten
Joghurt aus, auch wenn er nicht
sichtbar ist. Nur die schimmeligen
Stellen zu entfernen reicht nicht.

Gefördert durch:

Teller oder Tonne? Lösungen

A4



Das ist noch essbar:



Braune Banane

Sehr reif, süßer Geschmack – ideal für Smoothies oder Gebäck. Ohne Schimmel unbedenklich.



Konserven 3 Monate nach Mindesthaltbarkeitsdatum

Ungeöffnet lange haltbar. Bei normalem Geruch und Aussehen verwendbar.



2 Tage alte Hackfleisch-Frikadellen

Gut durchgegart und gekühlt 2–3 Tage haltbar. Vor Verzehr gut erhitzen.



Eier kurz nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum

Wasser-Frischetest: Sinkt das Ei, ist es frisch. Schwimmt es oben, ist es älter. Alternativ einzeln aufschlagen und riechen. Ältere Eier immer gut durcherhitzen!



Trockenes, hartes Brötchen

z. B. aufbacken oder zu Semmelbröseln verarbeiten.



Apfel mit braunen Stellen

Die braunen Stellen sollten entfernt werden.



Weiche Tomaten

Wenn kein Schimmel und keine Fäulnis zu sehen ist. Gut für Soßen und Suppen.



Reis vom Vortag

Schnell abkühlen, abgedeckt und kalt lagern. Am nächsten Tag heiß erhitzen.



Gekeimte Kartoffeln

Keime großzügig entfernen, grüne Stellen ausschneiden.



Schrumpelige Radieschen

Im kalten Wasser werden sie wieder knackig.



Joghurt 1 Woche nach Mindesthaltbarkeitsdatum

Oft länger haltbar. Bei normalem Geruch, Aussehen und Geschmack essbar.

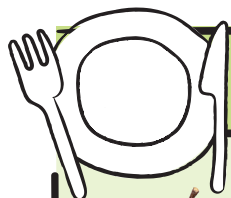


Welke Salatblätter

Nicht schleimig oder faulig = essbar
Im kalten Wasser werden sie wieder knackig.

Teller oder Tonne? Lösungen

A4



Das ist noch essbar:



Schrumpeliger Apfel

Nur Feuchtigkeitsverlust. Ein schrumpeliger Apfel ist noch essbar; braune Stellen wegschneiden.



Weiche Möhren

Verlust an Wasser, kein Verderb. Weiche Möhren kann man noch verwenden, z. B. in Suppe oder gekocht.



Käse nach dem MHD

Hart- und Schnittkäse halten lange. Wenn er normal riecht und aussieht: noch essbar.



Müsli nach dem MHD

Vor dem Verzehr auf Geruch, Geschmack, Fettranzigkeit und Schädlingsbefall prüfen. Bei Tierchen oder muffigem Geruch sollte das Müsli entsorgt werden.



Gebratene Pilze vom Vortag

Gut gekühlt und durchgegart am nächsten Tag unbedenklich erneut erhitzen.



Offene Dose Tomaten

Metall kann ins Lebensmittel übergehen. Umfüllen und kühl lagern.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Landwirtschaft, Ernährung
und Heimat



Verbraucherzentrale



Europa-Universität
Flensburg

Fakultät I
Institut für Gesundheits- und
Ernährungswissenschaften

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Was ist das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)?



Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) gibt an, bis wann der Herstellungsbetrieb garantiert, dass das Lebensmittel noch gut riecht, schmeckt und aussieht.

Nach Ablauf des MHD ist das Lebensmittel oft noch gut.



Muss ich ein Lebensmittel wegwerfen, wenn das MHD abgelaufen ist?



Nein.

Das MHD gibt nur an, bis wann der Hersteller ein gutes Produkt garantiert. Danach ist es oft auch noch gut.



Wie kann ich testen,
ob ein Lebensmittel noch gut ist?



– Sieht das Produkt gut aus?



– Riecht das Produkt gut?



– Schmeckt das Produkt gut?

→ 3x ja = essbar



Auf dem Produkt steht
„zu verbrauchen bis ...“.
Kann ich es danach noch essen?



Nein.
Merke dir:

- „Zu verbrauchen bis...“: Danach nicht mehr essen (Gesundheitsrisiko).
- „Mindestens haltbar bis...“: Danach prüfen (sehen, riechen, probieren) – meist noch essbar.





Meine Notizen



A series of horizontal lines for writing notes, spanning the width of the page.



Impressum

Herausgegeben von:

Europa-Universität Flensburg

Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung
Auf dem Campus 1
24943 Flensburg
gesund-nachhaltig@uni-flensburg.de
www.uni-flensburg.de?13750

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.

Helmholtzstraße 19
40215 Düsseldorf
gutes.essen@verbraucherzentrale.nrw
www.verbraucherzentrale.nrw

Für Inhalt, Redaktion und Text verantwortlich:

Prof. Dr. Ulrike Johannsen, Projektleitung Europa-Universität Flensburg
Silvia Monetti, Projektleitung Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen e. V.
Alle Inhalte sind in Zusammenarbeit mit den Verbraucherzentralen der Bundesländer entstanden.
„Gesund und nachhaltig essen mit kleinem Budget“ ist ein IN FORM-Verbundprojekt
der Verbraucherzentralen der Bundesländer und der Europa-Universität Flensburg.

Gestaltung und Design: BOK + Gärtner GmbH

Layout und Umsetzung: Europa-Universität Flensburg und Verbraucherzentrale e. V.

Stand: Februar 2026

ISBN: 978-3-912648-34-8

Über IN FORM:

Für den im Jahr 2008 vom Bundeskabinett beschlossenen Nationalen Aktionsplan IN FORM – Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung und mehr Bewegung – sind zwei Bundesressorts federführend zuständig: das Bundesministerium für Landwirtschaft, Ernährung und Heimat (BMLEH) im Bereich Ernährung und das Bundesministerium für Gesundheit (BMG) im Bereich Bewegung. Ziel ist, das Ernährungs- und Bewegungsverhalten der Menschen dauerhaft zu verbessern.
Weitere Informationen unter: www.in-form.de

www.in-form.de

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages