

# Milch und Milchprodukte

Haltbarkeit, Lagerung und Ideen  
für Reste



Foto: S. Seiwert, MUV





Liebe  
Saarländerinnen  
und Saarländer,

Tag für Tag landen viele kostbare Lebensmittel in der Tonne. Einer Studie des Thünen-Instituts zufolge wirft jeder Einzelne von uns jährlich über 75 Kilogramm Lebensmittel weg. Doch viele Lebensmittelabfälle können mit wenigen, ganz einfachen Mitteln vermieden werden. Das fängt beim bedarfsgerechten Einkauf und der korrekten Lagerung von Nahrungsmitteln an und reicht bis zur sinnvollen Weiterverwendung von Resten.

Machen auch Sie mit! Setzen Sie sich gemeinsam mit uns für die Vermeidung von Lebensmittelabfällen hier im Saarland ein. Denn bereits mit geringem Aufwand lässt sich Großes bewirken.

Reinhold Jost  
Minister für Umwelt und  
Verbraucherschutz

## Welche Milchsorten gibt es und wie unterscheiden sie sich bezüglich ihrer Haltbarkeit?

**Rohmilch/Vorzugsmilch:** Rohmilch ist unbehandelte, nicht erhitzte Milch, die direkt ab Hof an die Endverbraucher:innen verkauft wird. Als Vorzugsmilch wird Rohmilch bezeichnet, deren Gewinnung und Vermarktung besonderen hygienischen Auflagen unterliegt, so dass sie ab Hof oder im Handel verkauft werden darf. Rohmilch und Vorzugsmilch müssen vor dem Verzehr abgekocht und zügig verbraucht werden.

**Traditionell hergestellte Frischmilch** wird pasteurisiert und ist daher ungeöffnet im Kühlschrank circa sieben Tage haltbar. Durch den Zusatz »traditionell hergestellt« kann man die Milch von der »länger frischen« ESL-Milch unterscheiden.

**ESL-Milch:** ESL bedeutet »extended shelf life«, also längere Haltbarkeit im Kühlregal. Sie ist mit dem Zusatz »länger frisch« oder »länger haltbar« im Handel zu kaufen. ESL-Milch wird durch Hoherhitzung oder Mikrofiltration hergestellt und ist ungeöffnet im Kühlschrank etwa 20 Tage haltbar.

**H-Milch** bedeutet »haltbare Milch«. Sie wird ultrahocherhitzt und ist dadurch keimfrei. Die H-Milch eignet sich sehr gut für die Vorrathaltung und kann ungeöffnet ohne Kühlung mehrere Monate gelagert werden.

**Eines haben alle Milchsorten gemeinsam:** Einmal geöffnet, müssen sie im Kühlschrank aufbewahrt und innerhalb von zwei bis drei Tagen verbraucht werden.

## Wie bewahre ich Milch und Milchprodukt am besten auf und wie lange sind sie haltbar?

### Milchprodukte mögens kühl

Da Milch und Milchprodukte besonders licht- und wärmeempfindlich sind, sollten Sie diese (bis auf H-Milch und H-Milchprodukte) immer im Kühlschrank aufbewahren.

Bei einigen Lebensmitteln müssen bestimmte Lagerbedingungen eingehalten werden, um die Haltbarkeit zu gewährleisten. So sind beispielsweise nahezu alle Milchprodukte bei einer bestimmten Temperatur aufzubewahren, damit sie nicht verderben. Bitte beachten Sie in diesem Zusammenhang den entsprechenden Hinweis auf der Verpackung, der in Verbindung mit dem MHD angegeben wird. Zum Beispiel: »bei + 2 °C bis + 8 °C mindestens haltbar bis ...« oder »bei max. + 8 °C mindestens haltbar bis ...«.

### Kühlkette beachten

Milch und Milchprodukte beim Einkaufen am besten in einer Kühltasche/-box nach Hause transportieren, damit die Kühlkette nicht unterbrochen wird.

### Optimale Lagertemperaturen

Die optimale Lagertemperatur beträgt bei Trinkmilch und Milchprodukten wie Joghurt oder Sahne 5-7 °C. Diese Temperaturen herrschen im mittleren Fach des Kühlschranks.

Käse kann im obersten Fach (8 °C) aufbewahrt werden, Butter in der Kühlschranktür (10 °C), wo es etwas wärmer ist.

### Geöffnete Packungen luftdicht abdecken

Für geöffnete H-Milch/H-Milchprodukte gilt: Ebenso wie andere Milch(produkte) im Kühlschrank lagern und innerhalb weniger Tage aufbrauchen.

Quark und Joghurt, deren Verpackungen geöffnet wurden, sollten Sie luftdicht abdecken und möglichst rasch verbrauchen. Ist die Verpackung geöffnet, gelangen Sauerstoff und Bakterien an das Lebensmittel, was die Haltbarkeit verkürzt und zum Verderb führt. Durch luftdichtes Abdecken lässt sich der Verderb verzögern und es wird vermieden, dass Quark und Joghurt fremde Gerüche annehmen.

### Käse muss atmen

Käse sollte man nach Sorten getrennt verpacken, damit sich die unterschiedlichen Aromen nicht vermischen oder beispielsweise Schimmelpilzkulturen von Weichkäse auf andere Käsesorten übergehen. Am besten ist Käse in speziellem Käseeinschlagpapier, Klarsichtfolie mit kleinen Löchern oder Käseboxen aufzubewahren. Die Luftzufuhr braucht der Käse, da er auch im heimischen Kühlschrank noch nachreift und Feuchtigkeit abgibt. Ganze Käsestücke halten sich meist mehrere Wochen, im Gegensatz zu Käsescheiben oder Frischkäse, die Sie nach Anbruch innerhalb einer Woche verbrauchen sollten.

### Feinschmecker-Tipp

Für ein gutes Aroma empfiehlt es sich vor dem Verzehr den Käse rechtzeitig – etwa eine halbe Stunde vor dem Essen – aus dem Kühlschrank zu nehmen.



## Was besagen Mindesthaltbarkeitsdatum und Verbrauchsdatum?

### Das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD):

»mindestens haltbar bis ...«

Das MHD gibt an, bis zu welchem Zeitpunkt das verpackte und ungeöffnete Lebensmittel bei richtiger Lagerung mindestens haltbar ist. Das MHD wird vom Hersteller so gewählt, dass das Lebensmittel mindestens bis zu diesem Datum seine charakteristischen Eigenschaften wie Geschmack, Geruch, Farbe, Nährwert und Konsistenz behält. Der Hersteller garantiert bis zum MHD die optimale Qualität des ungeöffneten Produkts bei ordnungsgemäßer Aufbewahrung.

Das MHD, das seit 1981 in Deutschland für verpackte Lebensmittel vorgeschrieben ist, muss deutlich und gut lesbar auf dem Verpackungsetikett kenntlich gemacht werden.

Das MHD ist kein »Wegwerfdatum«: Auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums sind sehr viele ungeöffnete Lebensmittel noch genießbar. Je nachdem um welches Lebensmittel es sich handelt und wie lange das MHD überschritten ist, kann ein Lebensmittel noch Tage, Wochen oder Monate genießbar sein.

### Das Verbrauchsdatum: »verbrauchen bis ...«

Bei besonders leicht verderblichen Lebensmitteln wie beispielsweise Vorzugsmilch oder Hackfleisch wird statt des Mindesthaltbarkeitsdatums ein Verbrauchsdatum angegeben. Im Gegensatz zum MHD handelt es sich hierbei tatsächlich um ein »Verfallsdatum«: Verzehren Sie das Lebensmittel nach Ablauf des Verbrauchsdatums nicht mehr! Es könnte gesundheitsschädlich sein.

### Welche Lebensmittel tragen weder ein MHD noch ein Verbrauchsdatum?

Käse, der unverpackt an der Käsebedientheke verkauft wird – mit Ausnahme von Frischkäse und Käsezubereitungen aus Frischkäse – muss nicht mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum oder einem Verbrauchsdatum gekennzeichnet werden. Dies gilt auch für unverpackte Lebensmittel, wie unverarbeitetes Obst und Gemüse oder auch Brot und Brötchen.

### Gilt das Mindesthaltbarkeitsdatum auch bei geöffneten Verpackungen?

Das Mindesthaltbarkeitsdatum gilt im Allgemeinen nur für ungeöffnete Verpackungen. Bei einer einmal geöffneten Milchpackung kann die Haltbarkeit der Milch verringert sein, weil sie hierdurch Einflüssen aus der Umgebung ausgesetzt ist oder weil sie geänderten Temperaturbedingungen unterliegt (wenn die Milch beispielsweise während einer Mahlzeit nicht im Kühlschrank steht). Auf einigen

Produkten ist angegeben, wie lange sie nach dem Öffnen haltbar sind.



Foto: AdobeStock\_131292171\_Syda\_Productions

### Einkaufs-Tipp

Wenn Sie bereits wissen, dass Sie das Produkt noch am selben Tag komplett verbrauchen, können Sie auch getrost zu einem Produkt mit einem kürzeren MHD greifen, diese werden im Handel häufig zu reduzierten Preisen angeboten.

## Was mache ich, wenn das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist?

### Gucken, riechen und probieren!

Ist das Mindesthaltbarkeitsdatum abgelaufen, sind die Lebensmittel nicht zwangsläufig verdorben. Ob Milch und Milchprodukte noch genießbar sind, können Sie leicht überprüfen, indem Sie sie kritisch begutachten, daran riechen und eine kleine Kostprobe nehmen.

Verdorbene Milch riecht sauer, schmeckt säuerlich bis bitter und dickt ein.

H-Milch dagegen verdirbt ohne Säuerung, da die enthaltenen Milchsäurebakterien bereits durch die Wärmebehandlung der Milch abgetötet wurden. Ein beginnender Verderb ist somit nicht direkt erkennbar. Schmeckt die Milch bitter, oder hat sich Schimmel gebildet, ist das ein sicheres Zeichen für den Verderb und die Milch sollte in jedem Fall entsorgt werden.



Bei Joghurt, Dickmilch oder Frischkäse kann sich nach längerer Aufbewahrung Flüssigkeit absetzen. Es handelt sich dabei um Molke, die viele Inhaltsstoffe wie Vitamine und Proteine enthält. Deswegen: nicht abgießen, sondern unterrühren.

Wenn saure Milchprodukte wie Joghurt und Quark verderben, handelt es sich um Schimmel- und Hefebefall, der gut sichtbar ist. Das heißt: Solange Sie bei Joghurt und Quark keinen Schimmel oder Hefen auf der Oberfläche erkennen, ist kein Verderb zu erwarten. Diese Lebensmittel können Sie deshalb häufig noch weit nach Ablauf des MHD verzehren. Sind deutliche Veränderungen in Farbe, Konsistenz, Geruch oder Geschmack feststellbar, sollte ein Lebensmittel nicht mehr verzehrt werden.

**Tipp:** Immer den Überblick behalten. Räumen Sie Produkte mit kürzerem MHD nach vorne, damit Sie diese zuerst verbrauchen.





## Was mache ich mit Resten? Ideen zur Weiterverarbeitung!

**Mit Käse überbackene Brezel:** Backofen mit 180 °C aufheizen, eine Brezel auf das Backblech legen, eine Scheibe Käse oder Streukäse darüber legen und im Ofen 15 Minuten backen.



Foto: SaarLandFrauen

**Milch-(Joghurt-) Smoothie:** Obst waschen und klein schneiden, mit Milch und Joghurt in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer oder Pürierstab mixen. Etwas Wasser zur Mischung geben und nochmal durchmischen.

**(Kräuter-)Dip mit Gemüsesticks:** Für den Dip eignen sich beispielsweise Quark, Naturjoghurt, saure Sahne oder Frischkäse. Diese mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben mit frischen Kräutern verfeinern. Dazu Petersilie oder Schnittlauch waschen, klein schneiden und gut mit dem Dip vermengen. Zum Dippen eignen sich beispielsweise Brot und Gemüsesticks. Dafür saisonales Gemüse waschen, putzen, eventuell schälen und in Stifte schneiden. Auch zu Pellkartoffeln passt ein Kräuterdip gut.

**Verfeinerung von Soßen, Gemüsesuppen und Aufläufen:** Grundsätzlich eignen sich Reste von Milch, (saurer) Sahne, Frischkäse oder Joghurt zur Verfeinerung von Soßen, Gemüsesuppen und Aufläufen.

**(Streu-)Käse-Reste:** Vor dem Backen Käse-  
reste über den Auflauf verteilen und ab in den Backofen.

**Pudding oder Milchreis:** Sind größere Mengen Milch übrig, so können diese zu Pudding, Milchreis, Griesbrei, Porridge oder selbst gemachter heißer Schokolade weiterverarbeitet werden.

### Weiterführende Informationen:

Themenportal Ernährung:  
[ernaehrung.saarland.de](http://ernaehrung.saarland.de)

Initiative »Zu gut für die Tonne«:  
[www.zugutfuerdietonne.de](http://www.zugutfuerdietonne.de)  
Landesverband der SaarLandFrauen:  
[www.saarlandfrauen.de](http://www.saarlandfrauen.de)

Milchwirtschaftliche Arbeitsgemeinschaft Rheinland-Pfalz-Saar e. V.:  
[www.milag.net](http://www.milag.net)

Gemeinschaft der Milchwirtschaftlichen Landesvereinigungen e. V.:  
[www.milchwirtschaft.com](http://www.milchwirtschaft.com)

### Quellenangaben:

Texte: Gemeinschaft der Milchwirtschaftlichen Landesvereinigungen e. V.,  
Milchwirtschaftliche Arbeitsgemeinschaft Rheinland-Pfalz-Saar e. V.  
Rezeptideen:  
SaarLandFrauen e. V.  
Grafik: LVGL, Saarland

Die Broschüre wurde in Zusammenarbeit mit der SaarLandFrauen-Bildungseinrichtung, der Milchwirtschaftlichen Arbeitsgemeinschaft Rheinland-Pfalz-Saar e. V. und der Gemeinschaft der Milchwirtschaftlichen Landesvereinigungen e. V. erstellt.



Ministerium für Umwelt  
und Verbraucherschutz  
Keplerstraße 18  
66117 Saarbrücken

[www.umwelt.saarland.de](http://www.umwelt.saarland.de)

 [/umwelt.saarland.de](https://www.facebook.com/umwelt.saarland.de)

 [/umweltministerium\\_saarland](https://www.instagram.com/umweltministerium_saarland)

Ansprechpartnerin:  
Sandra Seiwert  
Tel. 06 81 / 501-4136

