

ما هي المدة التي يمكن استهلاك المواد الغذائية خلالها فيما بعد ما يسمى تاريخ «المنتج أفضل فيما قبل»؟



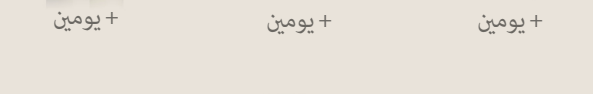
+ شهرين 28 يوماً



+ شهرين 21 يوماً



+ يومين 21 يوماً



+ يومين



+ عام عام عام

تاريخ «أفضل فيما قبل» و «تاريخ انتهاء الصلاحية» ليسا نفس الشيء. يمكن استهلاك بعض الأغذية لأيام أو أسابيع وحتى أشهر فيما بعد اجتياز تاريخ «أفضل فيما قبل»، و لكن يجب اختبارها أولاً من قبل المستهلك.

### معلومات الاتصال

Tafel Deutschland e.V.  
Germaniastr. 18, 12099 Berlin  
هاتف: 0 (30) 200 59 76-0  
فاكس: 0 (30) 200 59 76-16  
بريد إلكتروني: info@tafel.de | www.tafel.de

### حساب التبرعات

Tafel Deutschland e.V.  
Bank für Sozialwirtschaft  
BIC: BFSWDE33BER  
IBAN: DE63100205000001118500

المدة الزمنية الموجودة في اللائحة يقصد بخدمتها كدليل، حيث أن في بعض الحالات يمكن أن تكون المدة أطول مما تم ذكره. يمكن الوصول لمعلومات أكثر عن عمر الرف و اختبار الأطعمة على موقع الانترنت لدينا [www.tafel.de/mhd](http://www.tafel.de/mhd) لقد تم تنسيق هذه النشرة بالتعاون مع Wiener Tafel و مع Verbraucherzentrale Hamburg e.V.



Quellen: Verbraucherzentrale Hamburg: Flyer „So erkennen Sie, ob Lebensmittel noch gut sind“, Wiener Tafel: Flyer „Ist das noch gut?“  
Fotos: stock.adobe.com  
Zeile 1 von l. nach r.: © Moving Moment, © photocrew, © uwimages  
Zeile 2 von l. nach r.: © A\_Bruno, © Picture Partners, © Elena Schweitzer  
Zeile 3 von l. nach r.: © Zerbor, © Digitalpress, © euthymia  
Zeile 4 von l. nach r.: © Ljupco Smokovski, © Splingis, © Schlierner

### ما معنى «أفضل فيما قبل تاريخ»؟

الكثير من المستهلكين ليسوا متأكدين عن تاريخ «أفضل فيما قبل» مما يؤدي إلى انتهاء الكثير من الأطعمة التي لا تزال صالحة للإستهلاك في القمامة. «تاريخ أفضل فيما قبل» لا يعني «استهلك فيما قبل»! حيث يضمن المنتجون بتاريخ أفضل فيما قبل أن منتجاتهم ستحافظ على بعض الصفات المحددة كالمظهر و الرائحة و التماسك و القيمة الغذائية في حال تخزينها بشكل صحيح. هذا التصنيف يشير إلى أن المنتج يمكن استهلاكه إلى أوان هذا التاريخ على الأقل.

### ما هو فرق تاريخ «إنتهاء الصلاحية» عن تاريخ «أفضل فيما قبل»؟

يحدد تاريخ إنتهاء الصلاحية الأغذية القابلة للفساد بشدة، مثل اللحوم و السمك الطازج. يُفهم من هذا التصنيف «استهلك فيما قبل» حيث يجب رمي هذه المنتجات في القمامة بعد انتهاء الصلاحية لأنها قد تشكل خطراً على صحة المستهلك.

### كيف يمكن اختبار عمر رف الأغذية فيما بعد اجتياز تاريخ «أفضل فيما قبل»؟

بعد انتهاء تاريخ «أفضل فيما قبل» يمكنك أن تحكم بنفسك فيما إذا كان طعام ما لازال جيداً. استخدم حواسك: انظر، شم، تذوق! اللائحة تظهر في أي الحالات تغير في اللون أو الرائحة أو الطعم يعني أنه ينوجب التخلص من منتج ما. ففي حال عدم ملاحظة أي تغير، يمكنك استهلاك المنتج المنتهي تاريخ «أفضل فيما قبل» لديه.

👁️ = المظهر = 🗑️ = الرائحة = 🚫 = الطعم

عمر الرف	يجب التخلص من الأطعمة في حال حصول هذه التغيرات	معلومات مفيدة
الشوكولا	حشرات ضارة 🚫 أي شي غير اعتيادي 🚫	ابيضاض اللون (تبلور السكر و زبدة الكاكاو) و فقدان النكهة لا تشكلان خطراً
14 يوماً		
حلويات (مثال: حلوى الدب المضغية)	تتعفن 🚫 تغيرات غير اعتيادية 🚫	فقدان النكهة لا يشكل خطراً
28 يوماً		
الشاي	حشرات ضارة، تكتلات عفنة 🚫 أي شي غير طبيعي 🚫	فقدان النكهة لا يشكل خطراً
عدة أشهر		
المأكولات المجمدة	بقع باهتة، حرق المجمد (بقع جافة) 🚫	أقل هشاشة و فقدان النكهة لا يشكلان خطراً
عدة أشهر		
السخق	سطح دهني، تغير اللون إلى أخضر أو رمادي، عفنونة 🚫 فاسدة، متعفنونة 🚫 مرارة 🚫	لا تغير: لا ضرر في الإستهلاك القطع الكبيرة تبقى فترة أطول من الشرائح
5 أيام		

عمر الرف	يجب التخلص من الأطعمة في حال حصول هذه التغيرات	معلومات مفيدة
الرز	حشرات ضارة 🚫 عفن 🚫 أي شي غير طبيعي 🚫	الأطعمة المسحوقة (مثال: خليط البودنغ، شوربة جاهزة)
شهرين		
الرخس (مغسول و مفروم)	حشرات ضارة، شبكات e 🚫	فقدان اللون، بقع فاسدة، عفنونة
سنة		
الخس (مغسول و مفروم)	حشرات ضارة، شبكات e 🚫	ذبول الأوراق و فقدان النكهة لا تشكلان مشكلة
3 أيام		
الكريم	حشرات ضارة، تغير اللون، لزوجة، انقسامات، انتفاخ العبوة 🚫 حموضة، فقدان الطعم 🚫	لا تغير: لا ضرر في الإستهلاك
يومين		
اللحم	سطح دهني، تغير اللون إلى أخضر أو رمادي، عفنونة 🚫 فاسدة، متعفنونة 🚫 مرارة 🚫	ضعها في القسم السفلي من البراد القطع الكبيرة تبقى فترة أطول من الشرائح
5 أيام		

عمر الرف	يجب التخلص من الأطعمة في حال حصول هذه التغيرات	معلومات مفيدة
منتجات الحليب (مثل الزبادي واللبن) لا تشمل الزبد والجبن		
5 أيام	عفونة، انتفاخ العبوة حموضة، تغير	لا تغير: لا ضرر في الإستهلاك
موسلي (مزيج من الفواكه المجففة و الحبوب و المكسرات ورقائق الذرة، القطيفة، الكينوا)		
شهرين	شبهكات، حشرات ضارة، طلاء خفيف على الفواكه المجففة زنخ	ضعها في مكان جاف و محكم السد في درجة حرارة الغرفة
المعكرونة (الأغذية الجافة)		
سنة	شبهكات، حشرات ضارة	تخلص من كامل الطرد في حال الاشتباه بعفونة أو حشرات ضارة
المكسرات (الجوز، الفستق السوداني، الفستق الحلبي)		
28 يوماً	حشرات ضارة، بقع سوداء، زنخ مرارة	تنبيه: تطور العفن خطر خصوصاً في المكسرات لأنها تسبب مواد سامة
الدهون النباتية(الزيوت (السمنة، زيت الزيتون، زيت عباد الشمس)		
28 يوماً	غائم زنخ، رائحة فاسدة كثيفة، طعم لاذع زنخ، مرارة	التخثر لا يعني انخفاض في الجودة

عمر الرف	يجب التخلص من الأطعمة في حال حصول هذه التغيرات	معلومات مفيدة
مربي / مارماد		
سنة	تعفن تخمر أو أي تغير	اللون الباهت ليس مشكلة ضع العبوة المفتوحة في البراد
المايونيز		
28 يوماً	التعفن الرائحة الكريهة، زنخ، تغير من أي نوع	ضعها في البراد بعد فتحها
طحين ، مسحوق الخبز		
سنة	حشرات ضارة، العث، عث الغبار زنخ، عفونة	اختبار للحشرات الضارة: انشر طبقة من الطحين على سطح مستقيم. اذا كان هناك آثار حركة على السطح بعد 30 دقيقة يعني أن هناك حشرات ضارة
حليب طازح		
يومين	تفتت، تخثر حموضة حموضة	لا تغير: لا ضرر في الإستهلاك
حليب طويل الأمد		
28 يوماً	لزوجة، مرارة علبة منتفخة	هذا النوع من الحليب لا يتفتت و لا يحمض

عمر الرف	يجب التخلص من الأطعمة في حال حصول هذه التغيرات	معلومات مفيدة
الزبدة		
10 أيام	عفونة في ألوان مختلفة: أخضر-رمادي، زهري أبيض، أبيض	ضعها في الرف الوسطي من البراد القطع الكبيرة تبقى فترة أطول من الشرائح
أجبان اللبن الخام (يتم تصنيفها دائماً بهذا الشكل)		
تاريخ انتهاء الصلاحية	تخلص من العبوة بعد انتهاء تاريخ الصلاحية مباشرة. لأن هناك خطر المرض بسبب الليستيريا	
بسكويت		
عدة أشهر	لذوعة، زنخ، تعفن، تغير مرارة	ضعها في مكان جاف و مظلم في درجة حرارة الغرفة
المقبلات (الشييس، رقائق الفستق السوداني، المقرمشات)		
شهرين	عفن زنخ، فاسد تغير	ضعها في مكان جاف و مظلم في درجة حرارة الغرفة
الكونسروة (خضروات و فواكه معلبة، وجبات جاهزة)		
سنة	تعفن، تسرب، علب فاسدة مطعجة أو مبعوجة حيث يمكن للمعدن أن يدخل المحتوى تخمير، حموضة معدني، آسن	ضع المتبقي من العبوة المفتوحة في علبة أخرى في البراد. يمكن الحفاظ عليها لمدة يومين إلى أربع أيام بعد فتح العلبة، إنتبه إلى إرشادات التخزين

عمر الرف	يجب التخلص من الأطعمة في حال حصول هذه التغيرات	معلومات مفيدة
الحبوب		
شهرين	شبهكات، حشرات ضارة زنخ	خزنها في درجة حرارة الغرفة بشكل مغلق غير معرض للهواء
التوابل (فلفل، ملح، توابل مخلوطة)		
سنة	تكتلات، حشرات ضارة تعفن أي شئ غير طبيعي	خزنها بشكل محكم جاف و مظلم. افحص العبوات المفتوحة بشكل مستمر في حال تعرضها للبخار.
العسل		
سنة	تشكل فقاعات تخمير، حموضة	التبلور ليس مشكلة، حيث أنها تصبح سائلة مجدداً اذا وضعت العبوة في ماء 40 °C
القهوة و الكاكو		
سنة	حشرات ضارة، شبهكات فاسدة أو متغيرة	تجنب تعريضها للرطوبة
الجبنة المقطعة و القاسية (لا تتضمن أجبان اللبن الخام)		
21 يوماً	عفونة في ألوان مختلفة: أخضر-رمادي، زهري- أبيض، أبيض تعفن أو تخمير	ضعها في الرف الوسطي من البراد القطع الكبيرة تبقى فترة أطول من الشرائح

عمر الرف	يجب التخلص من الأطعمة في حال حصول هذه التغيرات	معلومات مفيدة
الصندويش، الخبز، المعجنات		
يومين	التعفن (مو العفونة يبدأ ببقع بيضاء صغيرة، تنتشر و تتحول إلى لون أزرق-أخضر)	خصوصاً الخفة و الهشاشة لا تشكلت أي ضرر يمكن استخدام الخبز الجاف كفتات أو كروتون
الزبدة		
21 يوماً	الزناخة، اللذوعة أي شئ غير طبيعي	ضعها في علبة مغلقة في الرف الوسطي للبراد
البيض		
21 يوماً	رائحة فاسدة	(اختبار) ضع البيضة في كأس مملوء بالماء. البيضة الطازجة تغوص. البيضة الفاسدة تطفو على السطح
الخل		
عدة أشهر	غائمة، طبقة ضبابية، تخمير فاسدة، مرارة	تخثرزيوت الخضروات المبردة لا تشكل ضرراً
عصير الفواكه		
28 يوماً	تعفن تشكل فقاعات تخمير فاسدة	ضعها إن لم تكن مفتوحة بعد في مكان مظلم في درجة حرارة الغرفة. ضع العبوات المفتوحة في البراد