

## چه مدت پس از سر رسیدن تاریخ حداقل مدت نگهداری محصول، می توان آن را مصرف کرد؟



2+ ماه

2+ ماه

28+ روز



21+ روز

21+ روز

21+ روز



2+ روز

2+ روز

2+ روز



1+ سال

1+ سال

1+ سال

تاریخ حداقل مدت نگهداری محصول، تاریخ مصرف آن نیست! این امکان وجود دارد که مواد غذایی پس از گذشت روزها، هفته ها، یا ماه ها از تاریخ حداقل مدت نگهداری آن، قابل نگهداری باشند. این امر باید به وسیله مصرف کننده بررسی شود.

### تماس

Tafel Deutschland e.V.

Germaniastr. 18, 12099 Berlin

تلفن: 030) 200 59 76-0

فکس: 030) 200 59 76-16

برید الکترونی: info@tafel.de | www.tafel.de

### شماره حساب برای کمک مالی

Tafel Deutschland e.V.

Bank für Sozialwirtschaft

BIC: BFSWDE33BER

IBAN: DE63100205000001118500

اطلاعات زمانی به شما می گویند که مواد غذایی چه میزان بیشتر قابل نگهداری هستند. اطلاعات بیشتر در مورد بررسی و قابلیت نگهداری مواد غذایی در وب سایت [www.tafel.de/mhd](http://www.tafel.de/mhd) در دسترس است این برشور با همکاری Wiener Tafel و مرکز مصرف هامبورگ تهیه شده است.



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 1. nach r.: © Moving Moment, © photocrew, © uwimages  
Zeile 2 von 1. nach r.: © A\_Bruno, © Picture Partners, © Elena Schweitzer  
Zeile 3 von 1. nach r.: © Zerbor, © Digitalpress, © euthymia  
Zeile 4 von 1. nach r.: © Ljupco Smokovski, © Splingis, © Schlierner

### تاریخ حداقل مدت نگهداری (MHD) به چه معنا است؟

تاریخ حداقل مدت نگهداری به وسیله بسیاری مصرف کنندگان نادیده گرفته می شود و در نتیجه آن، مواد غذایی قابل استفاده، دور ریخته می شوند. تاریخ حداقل مدت نگهداری محصول، تاریخ مصرف آن نیست! تولید کننده با ذکر تاریخ، تنها تضمین می کند که محصول در صورت انبارداری مناسب، ویژگی های خاص خود، مانند ظاهر، بو، ساختار و ارزش غذایی را در این بازه حفظ می کند. برچسب این گونه نوشته می شود: «قابلیت نگهداری حداقل تا تاریخ ...»

### تفاوت بین تاریخ حداقل مدت نگهداری و تاریخ مصرف چیست؟

تاریخ مصرف برای غذاهای مانند گوشت و ماهی تازه، که سریع فاسد می شوند به کار می رود. برچسب این گونه نوشته می شود: «مصرف تا تاریخ ...» تنها محصولات دارای تاریخ مصرف باید پس از انقضای این تاریخ دور ریخته شوند، چرا که سلامت مصرف کنندگان را در معرض خطر قرار می دهند.

### چگونه می توان مواد غذایی را پس از گذشتن تاریخ حداقل مدت نگهداری، از نظر قابلیت نگهداری بیشتر بررسی کرد؟

پس از گذشت تاریخ حداقل مدت نگهداری، خود شما می توانید سالم بودن ماده غذایی را ارزیابی کنید. از حواس خود برای این کار استفاده کنید: نگاه کنید، بو کنید، بچشید! این جدول به شما نشان می دهد که در صورت رخ دادن چه تغییری در رنگ، بوی یا طعم مواد غذایی، بهتر است آن را دور بیندازید. در صورتی که نتوانید تغییری را تشخیص دهید، می توانید از محصول حتی با گذشتن تاریخ حداقل مدت نگهداری آن استفاده کنید.

👁️ = ظاهر   📉 = بو   🍷 = مزه

قابلیت نگهداری	در صورت بروز این تغییرات، محصول را دور بیندازید	نکات مفید و اطلاعات بیشتر
شکلات، شیرینی		
	آفات و حشرات غیرمعمول، بو کرده	پوشش سفید (کره کاکائو یا قند متبلور شده) و از دست دادن عطر و طعم بدون مشکل است
14 روز		
محصولات قنادی (به عنوان مثال، آدامس میوه)		
	کیک زدگی تغییر کرده، غیرمعمول	از دست دادن عطر اشکالی ندارد
28 روز		
چای		
	آفات، توده شدن کیک زده غیرمعمول	از دست دادن عطر اشکالی ندارد
چندین ماه		
مواد غذایی منجمد		
	بخش های کمرنگ، سوختگی ناشی از سرما (بخش های خشک شده)	تردی کمتر، از دست دادن عطر بدون مشکل است اگر خوب باشد، برای سوپ و سس استفاده کنید
چندین ماه		
سوسیس		
	کیک، تغییر رنگ خاکستری یا سبز، سطح چرب مراره فاسد، کپک زده تلخ	بدون تغییر: مصرف بی ضرر است قابلیت نگهداری آن در صورت یک تکه بودن بیشتر از حالت قطعه قطعه بودن است
5 آیام		

قابلیت نگهداری	در صورت بروز این تغییرات، محصول را دور بیندازید	نکات مفید و اطلاعات بیشتر
غذاهای پودری (به عنوان مثال، پودر پودینگ، سوپ فوری)		
	آفات و حشرات کپک زده، بو کرده غیرمعمول	بدون تغییر: مصرف بی ضرر است
2 ماه		
برنج		
	تارهای ریز، آفات و حشرات	در صورت وجود کپک زدگی آفات و حشرات، کل بسته را دور بیندازید
1 سال		
سالاد (شسته شده، برش خورده)		
	تغییر رنگ، قسمت های پوسیده، کپک فاسد	برگ های پژمرده و از دست دادن عطر بدون اشکال است
3 روز		
خامه		
	تغییر رنگ، لزج شدن ساختار، بریده بریده شدن، جدا شدن شدید، بسته بندی باد کرده اسیدی، نامطبوع	بدون تغییر: مصرف بی ضرر است
2 روز		
ژامبون		
	سطح چرب، تغییر رنگ خاکستری یا سبز، کپک فاسد، کپک زده تلخ	در پایین ترین طبقه یخچال نگه داری کنید قابلیت نگهداری آن در صورت یک تکه بودن بیشتر از حالت قطعه قطعه بودن است.
5 روز		

قابلیت نگهداری	در صورت بروز این تغییرات، محصول را دور بیندازید	نکات مفید و اطلاعات بیشتر
<b>محصولات شیری (به عنوان مثال، ماست، دوغ) به جز کره \ پنیر</b>	 کپک زدگی، بسته بندی باد کرده	 بدون تغییر: مصرف بی ضرر است
5 روز	 تغییریافته، ترش شده	 ترش
<b>موسلی (موسلی میوه، حبوبات، ذرت، گل تاج خروس، کوینو)</b>	 تارهای ریز، آفات، پوشش روشن بر روی میوه های خشک	 آنرا به صورت خشک و در ظرف بدون درز در دمای اتاق نگهداری کنید
2 ماه	 بو گرفته	 بو گرفته
<b>پاستا (خشک)</b>	 تارهای ریز، آفات و حشرات	 در صورت وجود کپک زدگی یا آفات و حشرات، کل بسته را دور بیندازید
1 سال		
<b>آجیل (گردو، بادام زمینی، پسته)</b>	 آفات و حشرات، لکه های سیاه، کپک	 توجه: کپک های ایجاد شده در آجیل بسیار خطرناک است زیرا می تواند مواد سمی ایجاد کند.
28 روز	 کپک زده، بو کرده	 تلخ
<b>چربی های گیاهی \ روغن (مارگارین، زیتون، روغن آفتابگردان)</b>	 کدر	 لخته شدن به معنای کاهش کیفیت نیست
28 روز	 بو کرده، سفت شده، تند، گزنده	 ترشیده، تلخ

قابلیت نگهداری	در صورت بروز این تغییرات، محصول را دور بیندازید	نکات مفید و اطلاعات بیشتر
<b>مارمالاد\مربا</b>	 کپک زدگی	 کم رنگ شدن مشکلی ندارد
1 سال	 تغییر یافته، تخمیر شده	 مارمالاد بازشده را در یخچال نگهداری کنید
<b>مایونز</b>	 کپک زدگی	 پس از باز کردن در یخچال نگهداری کنید
28 روز	 دارای بوی بد، تغییریافته، بو کرده	 فاسد
<b>نمک، بکینگ پودر</b>	 آفات و حشرات، مانند کرم آرد، کرم ریز، شپش ها	 آزمایش آفات و حشرات پخش کنید، سطح را صاف نمایید، در صورتی که سطح پس از 30 دقیقه شیار پیدا کرد، احتمال وجود آفات وجود دارد
1 سال	 کپک زده، ترشیده	
<b>شیر تازه</b>	 بریده بریده شدن، بستن	 بدون تغییر: مصرف بی ضرر است
2 روز	 ترش	 ترش
<b>شیر، قابل نگهداری</b>	 جعبه شیر باد می کند	 لخته نمی شود، ترش نمی شود (!)
28 روز	 لزج، تلخ	 تلخ

قابلیت نگهداری	در صورت بروز این تغییرات، محصول را دور بیندازید	نکات مفید و اطلاعات بیشتر
<b>پنیر (پنیر نرم، پنیر تازه، به جز پنیر شیر خام)</b>	 کپک در رنگ های مختلف: سبز مایل به خاکستری، صورتی-سفید، سفید	 در طبقه میانی یخچال نگهداری کنید، قطعه کامل بیشتر از حالت بریده شده باقی می ماند
10 روز		
<b>پنیر (پنیر شیر خام، همیشه به این عنوان نشان داده می شود)</b>		
0 روز		
<b>بیسکویت</b>	 بوی زننده، بو کرده، تغییریافته	 آنرا به صورت خشک و در تاریکی در دمای اتاق نگهداری کنید
چندین ماه	 تلخ، بو کرده	
<b>اسنک (چیپس سیب زمینی، پفک بادام زمینی، کراکر)</b>		
<b>کنسروها (کنسروهای سبزیجات و میوه، غذاهای آماده)</b>	 کپک زدگی	 آنرا به صورت خشک و در تاریکی در دمای اتاق نگهداری کنید
2 ماه	 بو کرده، بوی تند	 بو کرده، تغییریافته
<b>کنسروها (کنسروهای سبزیجات و میوه، غذاهای آماده)</b>		
<b>بقی مانده محتویات</b>	 قوطی های کپک زده، دارای درز، فاسد شده، قوطی هایی که ضربه خورده اند (فلز وارد محتویات می شود)	 قوطی های کپک زده، دارای درز، فاسد شده، قوطی هایی که ضربه خورده اند (فلز وارد محتویات می شود)
1 سال	 در حال تخمیر، ترش	 در حال تخمیر، ترش
	 اسیدی، فلزی، فاسد	 فلزی، فاسد

قابلیت نگهداری	در صورت بروز این تغییرات، محصول را دور بیندازید	نکات مفید و اطلاعات بیشتر
<b>حبوبات</b>	 تارهای ریز، آفات و بو گرفته	 آنرا به صورت خشک و در ظرف بدون درز در دمای اتاق نگهداری کنید
2 ماه		
<b>ادویه جات (فلفل، نمک، ترکیبات ادویه)</b>	 غیریکنواخت، آفات و کپک زده	 در جای خشک و تاریک نگهداری کنید، ظروف باز را در صورت وجود تماس مکرر با بخار آب، به طور منظم بررسی کنید
1 سال	 غیرمعمول	
<b>عسل</b>	 ایجاد حباب	 قندک زدن اشکالی ندارد
1 سال	 تخمیر و ترش شدگی	 دوباره در حمام آبی با دمای 40 درجه سانتی گراد نرم می شوند
<b>قهوه و کاکائو</b>	 آفات و حشرات، تارهای نازک	 دور از رطوبت نگهداری کنید
1 سال	 کپک زده، تغییر کرده	
<b>پنیر (پنیر بریده شده، پنیر سخت، به جز پنیر شیر خام)</b>	 کپک در رنگ های مختلف: سبز مایل به خاکستری، صورتی-سفید، سفید	 در طبقه میانی یخچال نگهداری کنید، قطعه کامل بیشتر از حالت بریده شده باقی می ماند
21 روز	 کپک زده، در حال تخمیر	 کپک زده، در حال تخمیر

قابلیت نگهداری	در صورت بروز این تغییرات، محصول را دور بیندازید	نکات مفید و اطلاعات بیشتر
<b>نان، کلوچه، محصولات قنادی</b>	 کپک (کپک با نقاط کوچک سفید شروع می شود، سپس گسترش می یابد و به رنگ آبی-سبز در می آید)	 ساختار خیلی نرم یا ترد اشکالی ندارد
2 روز		 از نان خشک برای نان سوخاری \ ورقه نازک نان استفاده کنید
<b>کره</b>	 بو کرده، غیرمعمول	 آن را به صورت بسته در سطح میانی یخچال نگهداری کنید
2 روز	 بو کرده، بوی تند، غیرمعمول	
<b>تخم مرغ</b>	 فاسد	 (آزمایش): تخم مرغ را در لیوان پر از آب قرار دهید تازه: تخم مرغ در پایین قرار می گیرد خراب: تخم مرغ روی آب باقی می ماند
21 روز	 فیبری (با تخم مرغ پخته شده)	
<b>سرکه</b>	 کدر، لایه خز مانند، در حال تخمیر	 لخته شدن در روغن های گیاهی سرد شده اشکالی ندارد.
چندین ماه	 بو کرده، تلخ	
<b>آب میوه</b>	 کپک زدن، تشکیل	 در دمای اتاق به صورت باز نشده نگهداری کنید، در جای تاریک قرار دهید؛ در صورت باز کردن در یخچال نگهداری کنید
28 روز	 کپک زده، تخمیر شده	