



# E suuberi Sach

Der sachgerechte Umgang mit Lebensmitteln  
und deren Haltbarkeit

**coop**

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>1. Sicherheit beginnt beim Einkauf</b>	<b>5</b>
<b>2. Ihr Kühlschrank – der moderne Vorratsraum</b>	<b>7</b>
<b>3. Essen oder wegwerfen? Das Datum sagt es</b>	<b>9</b>
<b>4. Haltbarkeit und Aufbewahrung – gewusst wie!</b>	<b>11</b>
Brot und Backwaren	11
Teigwaren, Reis und Getreide	12
Eier	13
Geflügel	14
Fisch	15
Fleisch und Wurstwaren	16
Käse	18
Milch und Milchprodukte	19
Früchte	20
Pilze	21
Gemüse und Kartoffeln	22
Nüsse und Samen	24
Fertiggerichte	25
Konserven	26
Konfitüre und Gelee	27
<b>5. Warm halten ja, aber nicht zu lange</b>	<b>29</b>
<b>6. Und wenn etwas übrig bleibt?</b>	<b>31</b>
<b>7. Sauberkeit ist oberstes Gebot</b>	<b>33</b>
<b>8. Kleine Lebewesen, grosse Wirkung</b>	<b>35</b>
<b>9. Alles, was da kriecht und fliecht</b>	<b>39</b>

# E suuberi Sach – vom Laden bis zum Teller

Ihre Ernährung ist unser Anliegen. Denn Lebensmittel sind unser Kerngeschäft. Bei Coop finden Sie die grösste Auswahl an Produkten in allen Preislagen und für die unterschiedlichsten Bedürfnisse.

Bei all unseren Lebensmitteln steht die Qualität im Zentrum. Dieser Aspekt beschäftigt uns entlang der ganzen Warenkette: vom Produzenten über die Verarbeitung und den Transport bis in den Coop Supermarkt. Dabei wird vor allem der Hygiene im Umgang mit Lebensmitteln grosse Beachtung geschenkt.

Bei der Produktdeklaration geht Coop sogar noch weiter als vom Gesetz gefordert. Sie finden auf unseren Verpackungen Informationen zu Produkteigenschaften und nützliche Zusatzinformationen wie zum Beispiel Nährwertinformationen mit dem Food-Profil. Zudem erfahren Sie – wo erforderlich – auch wichtige Zubereitungshinweise oder Tipps zum sicheren Umgang mit den Lebensmitteln.

Unsere Aufgabe ist es, Ihnen Lebensmittel von bester Qualität anzubieten. Mit dieser Broschüre erhalten Sie die wichtigsten Informationen für den richtigen Umgang mit den gekauften Lebensmitteln zu Hause. Sie finden darin wichtige Grundregeln, die Sie bei der Lagerung und der Zubereitung beachten müssen.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Einkaufen, beim Kochen und beim Geniessen. En Guete.



Silvio Raggini  
Leiter Qualitätscenter

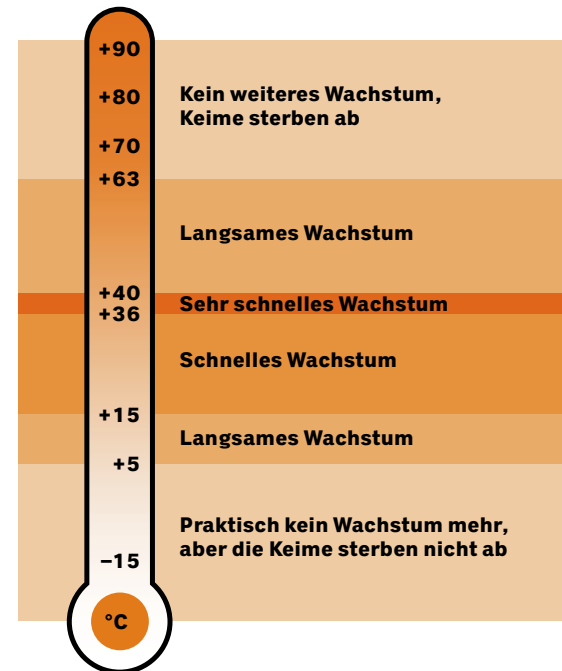


# 1. Sicherheit beginnt beim Einkauf

## Die hygienische Sicherheit von Lebensmitteln beginnt bereits beim Einkauf:

- Was im Laden gekühlt wird, muss auch zu Hause im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Kaufen Sie die kühlbedürftigen Lebensmittel erst zum Schluss ein. Bringen Sie die Waren unmittelbar nach dem Einkauf nach Hause und legen Sie diese sofort in den Kühlschrank.
- Legen Sie die tiefgefrorenen Lebensmittel als letzte in den Einkaufswagen und transportieren Sie diese möglichst in einer Kühltasche nach Hause. So können Sie das Auftauen der Lebensmittel verhindern.

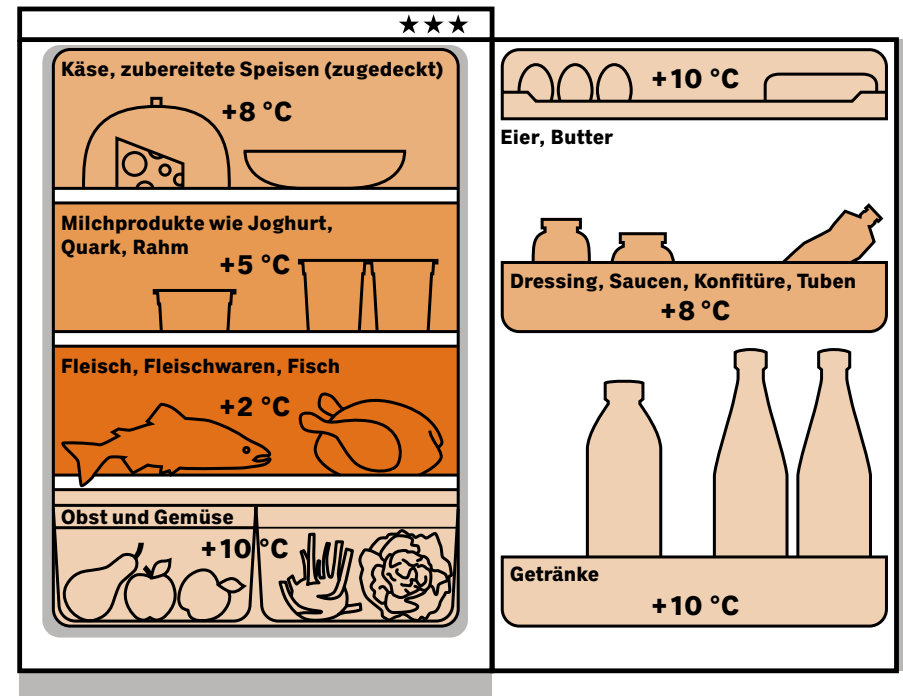
### Temperatur und Keimvermehrung





## 2. Ihr Kühlschrank – der moderne Vorratsraum

Die ideale Temperatur im Kühlschrank beträgt zwischen +2 und +5 °C. Bei diesen Temperaturen vermehren sich die meisten der Bakterien nur sehr langsam. In der Regel haben Kühlschränke unterschiedliche Temperaturbereiche. Für bestimmte Lebensmittel gibt es besonders gute Lagerplätze. Überprüfen Sie die Innentemperatur regelmässig mit einem separaten Thermometer.





### 3. Essen oder wegwerfen? Das Datum sagt es

Mit dem **Mindesthaltbarkeitsdatum** garantiert der Hersteller, dass die Lebensmittel bei angemessener Lagerung mindestens bis zu diesem Stichtag genießbar bleiben. Nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums ist es ratsam, das Lebensmittel auf Aussehen, Geruch und Geschmack gewissenhaft zu prüfen. Beachten Sie: Das Mindesthaltbarkeitsdatum gilt nur für original verschlossene Verpackungen und bei Einhaltung der angegebenen Aufbewahrungsbedingungen. Nach dem Öffnen der Verpackung gelangen Sauerstoff, Feuchtigkeit und Mikroorganismen von aussen an das Lebensmittel und verursachen und beschleunigen den Verderbungsprozess.

Im Unterschied zum Mindesthaltbarkeitsdatum gibt das **Verbrauchsdatum** bei den Frischprodukten den Zeitpunkt an, bis zu dem das Lebensmittel spätestens verzehrt werden sollte. Das Verbrauchsdatum ist vorgeschrieben für leicht verderbliche oder hygienisch kritische Lebensmittel wie zum Beispiel Frischgeflügel oder Hackfleisch. Werfen Sie Lebensmittel mit abgelaufenem Verbrauchsdatum unbedingt in den Abfall.

Die Dauer der Haltbarkeit wird vom Hersteller festgelegt. Dieser garantiert bis zu dem angegebenen Zeitpunkt eine einwandfreie Qualität seiner Ware. Auf einigen Verpackungen werden in Verbindung mit dem Haltbarkeitsdatum Hinweise zu den Lagerbedingungen angegeben. Diese haben folgende Bedeutung:

<b>tiefgekühlt lagern</b>	bei mindestens $-18\text{ °C}$ im Tiefkühler aufbewahren
<b>gekühlt lagern</b>	bei $+2$ bis $+5\text{ °C}$ lagern
<b>kühl lagern</b>	bei Temperaturen bis $+15\text{ °C}$ lagern, nicht im Kühlschrank
<b>bei Zimmertemperatur lagern</b>	bei $+18$ bis $+22\text{ °C}$ lagern
<b>trocken lagern</b>	an einem trockenen Ort mit max. 70 % Luftfeuchtigkeit lagern
<b>lichtgeschützt lagern</b>	vor direktem Lichteinfall schützen
<b>feucht und kühl lagern</b>	bei $+6$ bis $+15\text{ °C}$ und 70 bis 90 % Luftfeuchtigkeit lagern



## 4. Haltbarkeit und Aufbewahrung – gewusst wie!

### Brot und Backwaren

Bewahren Sie Brot trocken, luftig und nicht zu warm auf. Optimal lagert es mit der Schnittfläche nach unten in einem Brotkasten oder Brottopf. Verschimmeltes Brot ist nicht mehr zum Verzehr geeignet. Werfen Sie es weg. Verschimmelte Produkte dürfen auf keinen Fall an Tiere verfüttert werden, da die Schimmelpilzgifte (Mykotoxine) auch bei Tieren Gesundheitsschäden verursachen können.

#### Empfohlene Lagerbedingungen und Lagerdauer

Lebensmittel	Lagerbedingungen	Lagerdauer
Weissbrot Weizenmischbrot Roggenmischbrot	Brotkasten, Schnittkante nach unten legen	1 bis 2 Tage 3 Tage 5 bis 7 Tage
Toastbrot	verschlossen in Originalverpackung	7 Tage, Verbrauchsdatum beachten
Backwaren, gekühlt	im Kühlschrank in der Originalverpackung	Verbrauchsdatum beachten
Brot, Brötchen Tortenboden, selbst eingefroren	im Tiefkühler bei $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ , gut verpackt, um Gefrierbrand zu vermeiden	1 bis 3 Monate 2 bis 3 Monate
Torten, Kuchen mit Fruchtbelag Rahmfüllung	im Kühlschrank, zugedeckt	1 bis 2 Tage, Verbrauchsdatum beachten
Trockene Kuchen, z. B. Rührkuchen	gut verpackt, trocken	1 bis 2 Wochen, Verbrauchsdatum beachten

## Teigwaren, Reis und Getreide

Teigwaren, Reis und Getreide sollten trocken und verschlossen in Gläsern oder Dosen gelagert und vor Lichteinfluss, Geruchseinflüssen und Schädlingen geschützt werden. Einen Schädlingsbefall können Sie an Verunreinigungen erkennen oder daran, dass die Lebensmittel verklumpt sind.

### Empfohlene Lagerbedingungen und Lagerdauer

Lebensmittel	Lagerbedingungen	Lagerdauer
Mehl	trocken, in dicht schliessenden Gefässen	mindestens 1 Jahr, Mindesthaltbarkeitsdatum beachten
Frühstücksflocken, Müesli, Cornflakes	trocken, in dicht schliessenden Gefässen	mindestens 1 Jahr, Mindesthaltbarkeitsdatum beachten
Reis, Teigwaren	trocken, in dicht schliessenden Gefässen	mindestens 1 Jahr, Mindesthaltbarkeitsdatum beachten
Teigwaren, gegart Reis, gegart	im Kühlschrank, zugedeckt Achtung: erst zudecken, wenn das Produkt abgekühlt ist	1 bis 2 Tage 1 bis 2 Tage



## Eier

Bewahren Sie Eier zu Hause im Kühlschrank auf. Verwenden Sie zur Zubereitung von Speisen, die nicht mehr erhitzt werden – wie zum Beispiel Tiramisù oder Mayonnaise – nur frische Eier (nicht älter als 15 Tage nach Legedatum). Stellen Sie Speisen mit rohen Eiern sofort und maximal für 24 Stunden in den Kühlschrank.

Hart gekochte Eier bleiben länger haltbar, wenn sie nicht abgeschreckt werden. Das Wasser aus der Wasserversorgung ist zum Trinken geeignet, es ist jedoch nicht ganz keimfrei. Da sich das Innere des Eies durch das Abkühlen mit dem kalten Wasser zusammenzieht, wird das Wasser durch die Schale förmlich hineingesogen. Damit gelangen auch Keime ins sonst sterile Innere des Eies und können sich vermehren. Das Abschrecken der Eier hilft nicht, sie besser schälen zu können.

Hart gekochte, industriell gefärbte Eier sind bei Zimmertemperatur über mehrere Wochen hinweg haltbar. Nach dem Färben wird ein Schutzlack aufgesprüht. Dieser verunmöglicht das Eindringen von Bakterien und verlängert somit die Haltbarkeit.

### Empfohlene Lagerbedingungen und Lagerdauer

Lebensmittel	Lagerbedingungen	Lagerdauer
Eier, roh	im Kühlschrank	Mindesthaltbarkeitsdatum beachten
Kalt angerührte Speisen mit rohen Eiern	im Kühlschrank, zugedeckt	maximal 1 Tag
Selbst hart gekochte Eier - nicht abgeschreckt - abgeschreckt - abgeschreckt	ungekühlt ungekühlt gekühlt	1 Monat 2 bis 3 Tage 1 bis 2 Wochen
Industriell gefärbte Eier	ungekühlt	Mindesthaltbarkeitsdatum beachten
Selbst gefärbte Eier, nicht abgeschreckt	ungekühlt	1 Monat

## Geflügel

Bei abgepacktem frischen Geflügel ist immer das Verbrauchsdatum angegeben, da es sich dabei um ein leicht verderbliches Produkt handelt. Verbrauchen Sie das Fleisch unbedingt vor Ablauf des Verbrauchsdatums. Andernfalls ist eine gesundheitliche Gefährdung nicht auszuschliessen.

Lassen Sie Tiefkühlgeflügel zugedeckt im Kühlschrank auftauen. Entfernen Sie dazu die Verpackung und legen Sie das Geflügel oder einzelne Geflügelteile in ein Gefäss, am besten mit einem Siebeinsatz, damit der Fleischsaft abtropfen kann. Giessen Sie die Auftauflüssigkeit weg und verhindern Sie den Kontakt der Flüssigkeit mit Lebensmitteln, die nicht mehr erhitzt werden. Reinigen Sie alle mit dem Geflügel in Berührung gekommenen Arbeitsutensilien mit heissem Wasser und Spülmittel. Hände mit Warmwasser und Seife waschen. Achten Sie bei der Zubereitung auf ausreichend lange Garzeiten und eine Kerntemperatur von 70 bis 80 °C. Das Geflügel ist gar, wenn beim Einstechen mit einer Gabel ein farbloser Fleischsaft herausläuft. Aufgetautes Geflügel sollte innerhalb eines Tages zubereitet und möglichst am gleichen Tag verzehrt werden. Achten Sie beim Fondue chinoise und beim Grillieren darauf, dass rohes Poulet oder Pouletsaft nicht mit Beilagen, Saucen und dem gegarten Fleisch in Kontakt kommt. Benützen Sie für das rohe Fleisch separate Teller.

### Empfohlene Lagerbedingungen und Lagerdauer

Lebensmittel	Lagerbedingungen	Lagerdauer
Frisches Geflügel aus dem Offenverkauf, roh	im Kühlschrank	1 bis 2 Tage
Frisches Geflügel, abgepackt, roh	im Kühlschrank	Verbrauchsdatum beachten
Geflügel, gegart	im Kühlschrank, zugedeckt	2 bis 3 Tage
Geflügelsalate	im Kühlschrank, zugedeckt	2 bis 3 Tage
Geflügel, selbst eingefroren	im Tiefkühler bei -18 °C, gut verpackt, um Gefrierbrand zu vermeiden	4 bis 6 Monate

## Fisch

Fisch zählt zu den sehr leicht verderblichen Lebensmitteln und sollte deshalb am Einkaufstag verzehrt werden.

Tiefgefrorene Fische können unaufgetaut verarbeitet werden. Zum Panieren empfiehlt es sich, diese im Kühlschrank leicht antauen zu lassen.

Bei abgepacktem frischem Fisch gilt das auf der Verpackung angegebene Verbrauchsdatum. Nach dem Öffnen der Verpackung sollte er sofort zubereitet werden.

### Empfohlene Lagerbedingungen und Lagerdauer

Lebensmittel	Lagerbedingungen	Lagerdauer
Frischfisch aus dem Offenverkauf	im Kühlschrank	am Einkaufstag
Frischfisch, abgepackt	im Kühlschrank	Verbrauchsdatum beachten
Fisch, geräuchert, aus dem Offenverkauf	im Kühlschrank	1 bis 2 Tage
Fisch, geräuchert, abgepackt	im Kühlschrank	Verbrauchsdatum beachten
Fisch, Tiefkühlware	im Tiefkühler bei -18 °C	Verpackungshinweis beachten
Frischfisch, selbst eingefroren	im Tiefkühler bei -18 °C, gut verpackt, um Gefrierbrand zu vermeiden	2 bis 6 Monate



## Fleisch und Wurstwaren

Im Kühlschrank sollten Fleisch und Wurstwaren an der kältesten Stelle aufbewahrt werden. In der Regel ist das die Glasplatte oberhalb des Früchte- und Gemüsefachs.

Vakuumverpacktes Frischfleisch ist in der Originalverpackung mindestens bis zum angegebenen Datum lagerfähig. Verbrauchen Sie das Fleisch rasch, wenn die Packung einmal geöffnet ist.

Tauen Sie Tiefkühlfleisch am besten in einem zugedeckten Gefäß im Kühlschrank auf und verarbeiten Sie aufgetaute Fleischstücke noch am selben Tag. Achten Sie bei der Zubereitung darauf, dass kein Fleischsaft auf andere Lebensmittel tropft.

Kochschinken und Aufschnittware wie zum Beispiel Lyoner verderben schnell. Sie sollten deshalb verpackt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Gereifte Rohwurst wie Salami oder roher Schinken am Stück können ausserhalb des Kühlschranks an einem kühlen und luftigen Ort aufbewahrt werden. Verdorbene oder verschimmelte Wurstwaren sollten Sie wegwerfen, da diese giftige Stoffwechselprodukte enthalten können.



## Empfohlene Lagerbedingungen und Lagerdauer

Lebensmittel	Lagerbedingungen	Lagerdauer
Hackfleisch, roh, aus dem Offenverkauf	im Kühlschrank	am Einkaufstag
Hackfleisch, roh, abgepackt	im Kühlschrank	Verbrauchsdatum beachten
Hackfleisch, durchgebraten	im Kühlschrank, zugedeckt	2 bis 3 Tage
Hackfleisch, roh, selbst eingefroren	im Tiefkühler bei $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ , gut verpackt, um Gefrierbrand zu vermeiden	1 bis 3 Monate
Fleisch, roh (in Scheiben oder am Stück)	im Kühlschrank	2 bis 3 Tage, Verbrauchsdatum beachten
Gulasch, Spiesse, Geschnetzeltes etc., roh	im Kühlschrank	bis 1 Tag, Verbrauchsdatum beachten
Fleisch, gebraten	im Kühlschrank, zugedeckt	2 bis 3 Tage
Rindfleisch, selbst eingefroren	im Tiefkühler bei $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ , gut verpackt, um Gefrierbrand zu vermeiden	6 bis 10 Monate
Schweinefleisch, selbst eingefroren	im Tiefkühler bei $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ , gut verpackt, um Gefrierbrand zu vermeiden	4 bis 6 Monate
Aufschnittware wie Kochschinken, Lyoner	im Kühlschrank, verpackt	1 bis 3 Tage, Verbrauchsdatum beachten
Aufgeschnittene, gereifte Rohwurst wie Salami, Rohschinken	im Kühlschrank, verpackt	10 Tage, Verbrauchsdatum beachten
Gereifte Rohwurst und Rohschinken am Stück	kühl ( $+12$ bis $+15\text{ }^{\circ}\text{C}$ ) und luftig	mehrere Wochen, Verbrauchsdatum beachten
Würste im verschlossenen Darm wie Wienerli, Schübli etc.	im Kühlschrank, verpackt	10 Tage, Verbrauchsdatum beachten
Wurst, abgepackt	im Kühlschrank	Verbrauchsdatum beachten

## Käse

Käse ist ein empfindliches Lebensmittel, das bei falscher Aufbewahrung an Qualität verliert und vorzeitig verdirbt. Legen Sie Käse immer verpackt in den Kühlschrank, damit er nicht austrocknet. Bei Käse am Stück sollten Sie die Rinde nicht abschneiden, sie schützt vor Schimmelbefall. Edelschimmelkäse hält sich am besten, wenn Sie ihn in Folie wickeln oder in einer Vorratsdose aufbewahren. So können sich die Schimmelpilze nicht unkontrolliert auf andere Sorten ausbreiten.

Wie Schimmelbefall bei Käse zu handhaben ist, hängt von der Käseart ab. Bei Edelschimmelkäse wie Camembert oder Roquefort sind die zur Reifung verwendeten Schimmelpilze gesundheitlich unbedenklich. Sie können sie essen, auch wenn die Schnittflächen damit überzogen sind. Bei Hartkäse wie Emmentaler sollten Sie oberflächliche Schimmelflecken grosszügig abschneiden. Achten Sie darauf, dass der Schimmel nicht ins Käseinnere gewachsen ist. Ist der Käse durch und durch mit grünem Schimmel überzogen, muss er weggeworfen werden. Auch Frischkäse, Halbhartkäse und Aufschnittware, die verschimmelt sind, sollten Sie sofort wegwerfen.

Zum Einfrieren ist Käse nur bedingt geeignet. Weichkäse, Halbhartkäse und Hartkäse verlieren beim Tiefgefrieren an Geschmack. Die Konsistenz wird oft krümelig und trocken.

### Empfohlene Lagerbedingungen und Lagerdauer

Lebensmittel	Lagerbedingungen	Lagerdauer
Weichkäse (Camembert, Limburger)	im Kühlschrank, verpackt	8 bis 10 Tage
Halbhartkäse am Stück (Tilsiter, Raclettekäse)	im Kühlschrank, verpackt	8 bis 10 Tage
Hartkäse am Stück (Emmentaler)	im Kühlschrank, verpackt	3 Wochen
Käse, Aufschnittware	im Kühlschrank, verpackt	7 Tage
Frischkäse, angebrochene Verpackung	im Kühlschrank, zugedeckt	3 bis 4 Tage



## Milch und Milchprodukte

Pasteurisierte Milch und Milchprodukte müssen immer im Kühlschrank aufbewahrt werden. Für ungeöffnete Produkte gilt das Haltbarkeitsdatum; geöffnet halten sich die Produkte noch 1 bis 3 Tage. UHT-Milch und UHT-Milchprodukte können bei verschlossener Verpackung ungekühlt gemäss Mindesthaltbarkeitsdatum gelagert werden. Einmal geöffnete UHT-Milchpackungen unbedingt in den Kühlschrank stellen und innerhalb von 2 bis 3 Tagen verbrauchen.

### Empfohlene Lagerbedingungen und Lagerdauer

Lebensmittel	Lagerbedingungen	Lagerdauer
Pasteurisierte Milch, ungeöffnet	im Kühlschrank	Mindesthaltbarkeitsdatum beachten
Pasteurisierte Milch, geöffnet	im Kühlschrank	1 bis 3 Tage
UHT-Milch, ungeöffnet	bei Raumtemperatur	Mindesthaltbarkeitsdatum beachten
UHT-Milch, geöffnet	im Kühlschrank	2 bis 3 Tage
Joghurt, Quark, Crème fraîche, ungeöffnet	im Kühlschrank	Verbrauchsdatum beachten
Joghurt, Quark, Crème fraîche, geöffnet	im Kühlschrank	3 bis 4 Tage

## Früchte

Die meisten Früchte können Sie idealerweise kühl und dunkel, am besten im Obst- und Gemüsefach des Kühlschranks, im Keller oder in einem kühlen Vorratsraum aufbewahren. Doch nicht alle Früchte lassen sich bei der Lagerung miteinander kombinieren. Einige sondern das in der Natur verbreitete Gas Ethylen ab. Das beschleunigt die Reifung der anderen Früchte und verringert deren Haltbarkeit. So werden zum Beispiel Kiwis weich, wenn sie zusammen mit Äpfeln aufbewahrt werden. Ethylenempfindliche Früchte sollten immer getrennt von starken Ethylenausscheidern aufbewahrt werden.

Diese Früchte bei der Aufbewahrung ...	... nicht mit diesen Früchten kombinieren.
Äpfel, Aprikosen, Avocados, Bananen, Birnen, Nektarinen, Pfirsiche, Pflaumen	Kiwis, Honigmelonen

Nicht für jede Frucht ist der Kühlschrank der optimale Aufbewahrungsort. Es gibt eine Reihe von Früchten, die kälteempfindlich sind. Bewahren Sie solche Früchte im Vorratsraum, in der Küche oder in einer Fruchteschale auf.

Kälteempfindliche Früchte.	Kühlschrankverträgliche Früchte
Ananas, Avocados, Bananen, Kochbananen, Mangos, Melonen, Papayas, Zitrusfrüchte	Äpfel, Aprikosen, Birnen, Beerenobst (Erdbeeren, Himbeeren etc.), Feigen, Kirschen, Kiwis, Nektarinen, Pflaumen, Pfirsiche, Weintrauben, Zwetschgen

### Empfohlene Lagerbedingungen und Lagerdauer

Lebensmittel	Lagerbedingungen	Lagerdauer
Beerenobst (Erdbeeren, Himbeeren)	im Kühlschrank, Obst- und Gemüsefach	1 bis 2 Tage
Steinobst (Aprikosen, Nektarinen)	im Kühlschrank, Obst- und Gemüsefach	2 bis 3 Tage
Zitrusfrüchte (Orangen, Zitronen)	nicht im Kühlschrank	8 bis 10 Tage
Südfrüchte (Ananas, Bananen)	nicht im Kühlschrank	wenige Tage
Äpfel	möglichst unter +5 °C	3 bis 5 Monate
Birnen	dunkel, luftig	1 bis 3 Monate

## Pilze

Pilze sind oft verschmutzt und müssen deshalb vor der Verarbeitung gereinigt werden. Am einfachsten reinigen Sie die Pilze mit einem feinen Küchenpinsel oder halten Sie sie kurz unter das fließende Wasser. Morcheln können im Innern Erde und kleine Steine enthalten, die sich nach dem Halbieren des Pilzes entfernen lassen.

Getrocknete Pilze werden einige Stunden in zimmerwarmem Wasser eingeweicht und anschließend verarbeitet. Tiefgekühlte Pilze lassen sich am besten schneiden, wenn sie leicht angetaut und nicht vollständig aufgetaut sind.

Werfen Sie Speisepilze, die verschimmelt, von Insekten befallen, zu lange gelagert oder beschädigt sind, weg. Frische Pilze erkennt man an ihrem frischen, artspezifischen Geruch und an ihrer glatten, druckstellenfreien Oberfläche. Sie dürfen nicht wässrig oder grau verfärbt sein.

Pilze haben einen hohen Wassergehalt und sollten deshalb immer kühl und nicht zugedeckt gelagert werden. Im Kühlschrank halten sie sich circa zwei Tage. Am besten schmecken Pilze aber, wenn sie direkt nach dem Kauf verarbeitet werden.



## Gemüse und Kartoffeln

Die meisten Gemüsearten sollten kühl und dunkel gelagert werden. Bewahren Sie diese am besten im Obst- und Gemüsefach des Kühlschranks oder in einem kühlen Vorratsraum auf. Bei höherer Temperatur und bei Licht sind die Pflanzen stoffwechselaktiver. Das bedeutet, dass das Gemüse schneller welkt und verstärkt Vitamine abbaut. Zu lange gelagertes Gemüse kann faulen oder zu schimmeln beginnen. Verfaultes Gemüse ist verdorben und nicht mehr zum Verzehr geeignet.

Waschen und putzen Sie Gemüse immer getrennt von der Zubereitung anderer Speisen wie Fleisch, Geflügel oder Frischeierspeisen.

Wie bei den Früchten gibt es auch Gemüsesorten, die das Gas Ethylen ausscheiden beziehungsweise empfindlich gegenüber Ethylen reagieren. So wird zum Beispiel Weisskohl gelb, wenn er zusammen mit Äpfeln gelagert wird. Unter den Gemüsesorten scheiden Tomaten am meisten Ethylen aus. Bewahren Sie deshalb Tomaten nicht zusammen mit anderem ethylenempfindlichen Gemüse auf.

### Ethylenempfindliches Gemüse

Blumenkohl, Brokkoli, Gurken, Kartoffeln, Lauch, Peperoni, Rosenkohl, Spinat

Bei einigen Gemüsesorten treten Kälteschäden auf, wenn diese bei zu niedrigen Temperaturen gelagert werden. Kälteempfindliches Gemüse sollte im Vorratsraum oder im Keller aufbewahrt werden.

### Nicht im Kühlschrank aufbewahren

Auberginen, Gurken, grüne Bohnen, Kartoffeln, Kürbis, Peperoni, Tomaten, Zucchini

### Im Kühlschrank aufbewahren

Blattsalate, Blumenkohl, Brokkoli, Karotten, Weisskohl, Radieschen, Rosenkohl, Randen, Sellerie, Spargel, Zwiebeln

Fast alle Gemüse eignen sich zum Einfrieren. Damit Farbe, Geschmack und Vitamine auch über längere Zeit gut erhalten bleiben, kann das Gemüse vor dem Einfrieren blanchiert werden. Dafür wird es für ein bis drei Minuten in kochendem Wasser erhitzt und in Eiswasser abgeschreckt.

Packen Sie Kartoffeln in Folienbeuteln zu Hause aus und lagern Sie sie luftig, dunkel und kühl. Kartoffeln, die nicht lichtgeschützt gelagert werden, bilden grüne Stellen, in denen sich das Pflanzengift Solanin anreichert. Dies kann zu Vergiftungserscheinungen führen. Deshalb sollten die grünen Stellen immer grosszügig ausgeschnitten werden.

## Empfohlene Lagerbedingungen und Lagerdauer

Lebensmittel	Lagerbedingungen	Lagerdauer
Mischsalat in Beuteln, vorgefertigt	im Kühlschrank, Obst- und Gemüsefach	Verbrauchsdatum beachten
Blattgemüse (Salat, Spinat)	im Kühlschrank, Obst- und Gemüsefach	wenige Tage
Fruchtgemüse (Peperoni, Gurken)	kühl und dunkel, nicht im Kühlschrank	wenige Tage
Wurzelgemüse (Karotten, Kohlrabi)	im Kühlschrank, Obst- und Gemüsefach	bis zu 8 Tage
Kohl Gemüse und Randen	im Kühlschrank, Obst- und Gemüsefach	3 bis 4 Monate
Gemüse, gekocht	im Kühlschrank	1 bis 2 Tage
Gemüse, selbst eingefroren	im Tiefkühler bei $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ , gut verpackt	6 bis 12 Monate
Gemüse, tiefgekühlt	im Tiefkühler bei $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$	Mindesthaltbarkeitsdatum beachten
Gekochte Kartoffeln (Gschwelli)	im Kühlschrank	2 bis 3 Tage
Frühkartoffeln	kühl und dunkel	bald verbrauchen
Mittelfrühe bis späte Kartoffeln	kühl und dunkel	6 bis 8 Monate



## Nüsse und Samen

Nüsse und viele Samen wie zum Beispiel Sonnenblumenkerne und Pistazien sind sehr fettreich. Wenn sie zu lange gelagert werden, können sie ranzig oder schimmelig werden. Verschimmelte Nüsse und Samen dürfen auf keinen Fall verzehrt werden. Die Schimmelpilze bilden Giftstoffe, zum Beispiel Aflatoxine, die gesundheitliche Beschwerden hervorrufen können. Bewahren Sie Nüsse und Samen dunkel, kühl und trocken in ihrer Originalverpackung oder in verschlossenen Gefäßen auf.

### Empfohlene Lagerbedingungen und Lagerdauer

Lebensmittel	Lagerbedingungen	Lagerdauer
Nüsse aller Art	trocken, dunkel, unter +20 °C	Mindesthaltbarkeitsdatum beachten
Samen (Pistazien, Sonnenblumenkerne)	trocken, dunkel, unter +20 °C	Mindesthaltbarkeitsdatum beachten



## Fertiggerichte

Fertigprodukte werden in unterschiedlichen Verarbeitungsstufen angeboten. Wie lange sie sich halten, hängt von der Art der Verarbeitung ab. Beachten Sie bei originalverschlossener Verpackung das Mindesthaltbarkeitsdatum. Einmal geöffnet, sollten die Produkte sofort gegessen werden.

Halten Sie bei der Zubereitung von Fertiggerichten unbedingt die auf der Verpackung angegebenen Garbedingungen (Zeit- und Temperaturangaben) ein. Das gilt insbesondere bei der Zubereitung im Mikrowellengerät.

### Empfohlene Lagerbedingungen und Lagerdauer

Lebensmittel	Lagerbedingungen	Lagerdauer
Gekühlte Fertiggerichte wie Sandwiches, Salate, gefüllte Teigwaren, Frischpizzen	im Kühlschrank	Verbrauchsdatum beachten
Pizza, Snacks, Tiefkühlware	im Tiefkühler	Mindesthaltbarkeitsdatum beachten

## Konserven

Konservendosen sind in der Regel auch nach Ablauf des aufgedruckten Mindesthaltbarkeitsdatums noch essbar. Allerdings können Farbe, Geschmack oder Nährstoffgehalt beeinträchtigt sein. Konservendosen mit gewölbtem Deckel oder Boden dürfen unter keinen Umständen geöffnet werden. Bei solchen Dosen besteht ein Gesundheitsrisiko. Werfen Sie diese ungeöffnet weg.

Einmal geöffnet, sollten Konserven rasch verzehrt werden. Reste nicht in der Dose aufbewahren, sondern in einen Glas- oder Kunststoffbehälter umfüllen, und im Kühlschrank lagern.

### Empfohlene Lagerbedingungen und Lagerdauer

Lebensmittel	Lagerbedingungen	Lagerdauer
Konserven, geöffnet	nach Umfüllen im Kühlschrank	2 bis 3 Tage
Konserven, geschlossen	trocken, möglichst unter +20 °C	1 Jahr, Mindesthaltbarkeitsdatum beachten
Fischkonserven, geöffnet	nach Umfüllen im Kühlschrank	1 bis 2 Tage

## Konfitüre und Gelee

Werden Früchte zu Konfitüre oder Gelee verarbeitet, bestimmt vor allem die zugesetzte Zuckermenge die Haltbarkeit des Produkts. Konfitüre, die aus gleichen Teilen Zucker und Früchten hergestellt wurde, hält sich verschlossen ein Jahr und länger. Konfitüren, die mit geringerem Zuckeranteil, mit Zuckeraustauschstoffen oder Süsstoffen hergestellt wurden, sind in der Regel kürzer haltbar. Beachten Sie das Mindesthaltbarkeitsdatum auf der Verpackung.

Bewahren Sie angebrochene Konfitüren und Gelees grundsätzlich und unabhängig vom Zuckergehalt im Kühlschrank auf.

Wenn sich an der Oberfläche Schimmel bildet, werfen Sie am besten den gesamten Inhalt weg.

### Empfohlene Lagerbedingungen und Lagerdauer

Lebensmittel	Lagerbedingungen	Lagerdauer
Konfitüre, Gelee, selbst gemacht, verschlossen	trocken, möglichst unter +20 °C, dunkel	1 Jahr
Konfitüre, Gelee, selbst gemacht, geöffnet	im Kühlschrank	innerhalb von 3 bis 4 Wochen verbrauchen
Konfitüre, Gelee, verschlossen	trocken, möglichst unter +20 °C, dunkel	1 Jahr und länger, Mindesthaltbarkeitsdatum beachten
Konfitüre, Gelee, geöffnet	im Kühlschrank	innerhalb von 3 bis 4 Wochen verbrauchen

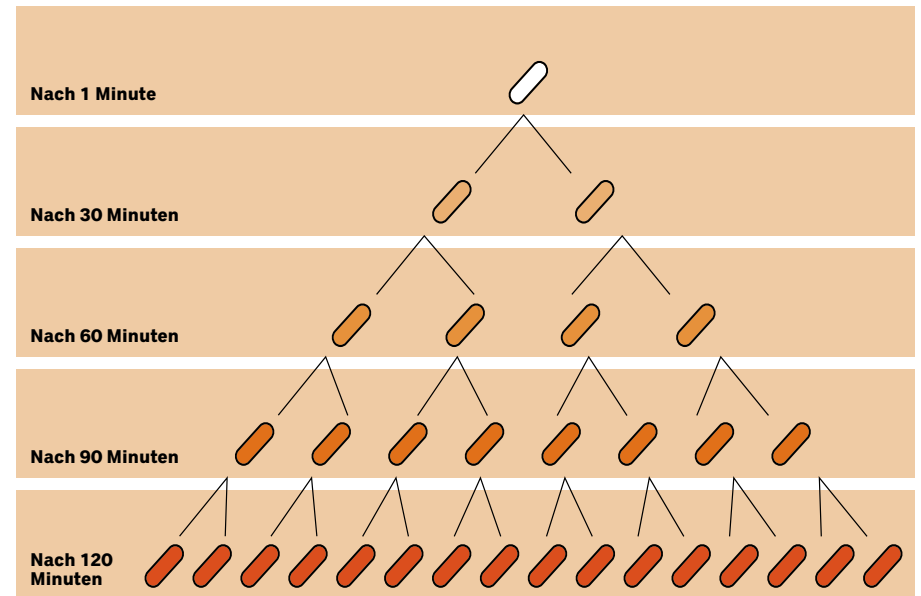




## 5. Warm halten ja, aber nicht zu lange

Beim langen Warmhalten leidet der Geschmack gegarter Lebensmittel und ihr Vitamingehalt nimmt ab. Speisen sollten deshalb nicht länger als 30 Minuten warm gehalten werden. Besser ist, sie abzukühlen, kühl zu lagern und bei Bedarf erneut zu erhitzen. Aus Hygienegründen sollte die Temperatur beim Warmhalten und beim Wiederaufwärmen mindestens 70 °C betragen. Bei diesen Temperaturen können sich vorhandene Mikroorganismen nicht mehr vermehren. Besonders empfindlich sind Säuglinge und Kleinkinder: Schoppen und Gläschennahrung sollten nicht über längere Zeit warm gehalten oder nochmals aufgewärmt werden.

**Mikroorganismen vermehren sich bei Zimmertemperatur explosionsartig in kürzester Zeit.**





## 6. Und wenn etwas übrig bleibt?

Warme Speisen und Getränke, die nicht sofort verzehrt werden, müssen rasch abgekühlt und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahrt werden. Falls die Reste nicht am nächsten Tag aufgegessen werden, ist es besser, sie tiefzukühlen. Einmal aufgetaute Speisen sollten nicht wieder eingefroren werden.

Pilzgerichte können problemlos ein zweites Mal erwärmt werden, falls sie in der kurzen Zwischenzeit im Kühlschrank gelagert und vor dem Genuss noch einmal richtig erhitzt wurden. Pilze bilden aufgrund ihres hohen Wasser- und Eiweißgehaltes einen idealen Nährboden für bestimmte Keime. Aus Sicherheitsgründen sollten Säuglinge und Kleinkinder keine aufgewärmten Pilzgerichte essen, da ihr Abwehrsystem noch nicht ausgereift ist.



## 7. Sauberkeit ist oberstes Gebot

Bei der Küchenarbeit können Mikroorganismen über die ganze Küche verbreitet werden – vom Küchenboden und von den Arbeitsflächen über Schneidebretter, Besteck und Küchengeräte bis zu den fertigen Speisen. Der beste Schutz dagegen ist Sauberkeit.

### **Persönliche Hygiene**

- Vor dem Kochen, nach dem Umgang mit rohem Fleisch und nach jedem Toilettengang die Hände und Fingernägel mit warmem Wasser und Seife waschen.
- Handschmuck am besten ablegen, denn unter dem Schmuck sind die Mikroorganismen vor Seifenwasser sicher.
- Zum Trocknen der Hände nach dem Waschen ein sauberes Tuch verwenden.
- Vorhandene offene Wunden an den Händen sauber zudecken.

### **Tücher und Putzlappen**

- Küchentücher und Putzlappen regelmässig wechseln; bei intensivem Gebrauch täglich, spätestens jedoch nach 3 Tagen.
- Lappen, Bürsten und Schwämme nach jedem Gebrauch heiss ausspülen und zum Trocknen aufhängen.
- Saft von rohem Fleisch, Fisch und Poulet mit Einwegtuch oder Haushaltspapier aufsaugen.

### **Schneidebretter und Messer**

- Schneidebretter und Messer nach jedem Gebrauch entweder in der Geschirrspülmaschine reinigen oder gründlich mit heissem Wasser und Spülmittel reinigen.
- Rohes Fleisch und Poulet auf separater Unterlage bearbeiten (Teller oder Schneidebrett).

### **Küchengeräte und Küchenmaschinen**

- Nach jedem Gebrauch Küchengeräte und Küchenutensilien in der Geschirrspülmaschine oder mit heissem Wasser und Spülmittel reinigen und lufttrocknen lassen oder mit sauberem Tuch oder Haushaltspapier abtrocknen.
- Bei Küchenmaschinen das Schneidmesser nach jedem Gebrauch ausbauen und mit heissem Wasser und Spülmittel reinigen.



## 8. Kleine Lebewesen, grosse Wirkung

Mikroorganismen sind allgegenwärtig – in der Luft, im Wasser und am Boden. Sie sind auch auf unserer Haut zu finden und helfen im Darm bei der Verdauung. Schätzungen zufolge gibt es auf der Erde über 500 000 Arten von Bakterien, von denen nur rund 2 000 näher beschrieben sind.

Zu den Mikroorganismen, die in der Küche und in Lebensmitteln vorkommen, gehören Bakterien, Hefen und Schimmelpilze. Einige von ihnen sind sehr nützlich und werden gezielt bei der Herstellung von Lebensmitteln eingesetzt, wie etwa Milchsäurebakterien zur Herstellung von Joghurt, Hefen für Brot und Wein oder Schimmelpilze beim Weichkäse. Andere Mikroorganismen sind schädlich, führen zum Verderb der Lebensmittel und können beim Menschen Erkrankungen hervorrufen.

Bei sachgemässer und hygienischer Handhabung der Lebensmittel kann jedoch die Übertragung und die Vermehrung solcher krankheitserregender Bakterien verhindert werden.

## Was tun bei Unwohlsein?

Wenn Sie an Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Fieber oder Krämpfen leiden, kann es sich um eine Lebensmittelvergiftung handeln. Eine Diagnose ist allerdings nicht ganz einfach. Zum einen können zwischen Ansteckung und Ausbruch der Krankheit mehrere Tage bis Wochen vergehen. Fachleute bezeichnen diese Zeit als Inkubationszeit. Zum anderen sind die Anzeichen je nach Erreger sehr unterschiedlich.

Ein Anruf beim Arzt ist nötig, wenn die Symptome sehr stark sind oder wenn es sich bei dem Betroffenen um ein kleines Kind, eine schwangere Frau oder um eine ältere Person handelt.

Wenn sich der Verdacht erhärtet, dass ein Lebensmittel von Coop Ursache einer Lebensmittelvergiftung sein könnte, bitten wir Sie, den Coop Konsumentendienst anzurufen: Telefon 0848 888 444.

Bitte notieren Sie sich die genaue Artikelbezeichnung, die Datierung und wenn möglich den Chargen-Code. Diese Angaben sind erforderlich, damit eine mögliche Ursache für die Magenverstimmung anhand von Rückstellmustern geprüft werden kann.

## Die wichtigsten Krankheitserreger

Erreger	Inkubationszeit	Symptome	Übertragungswege
Salmonellen	5 bis 72 Stunden	Durchfall, Erbrechen, Bauchschmerzen, Schüttelfrost, Fieber	Fleisch, Geflügel, Eier und daraus hergestellte Erzeugnisse
Staphylococcus aureus	1 bis 6 Stunden	heftiges Erbrechen, Austrocknung, Durchfall, Kollaps	Fleisch und Fleischprodukte, Geflügel, Milch, Käse, Eier, Glace, Crèmefüllungen, mayonnaisehaltige Salate
Bacillus cereus	8 bis 16 Stunden	Durchfall, Bauchkrämpfe	ungekühlt aufbewahrte, verzehrfertige Speisen
Clostridium perfringens	8 bis 24 Stunden	Bauchkrämpfe, Durchfall, Blähungen	Fleisch und Geflügel
Campylobacter jejuni	3 bis 5 Tage	Fieber, Bauchkrämpfe, Durchfall	ungenügend erhitztes Geflügel und anderes Fleisch, verunreinigtes Trinkwasser
Listerien	einige Tage bis mehrere Wochen	Fieber, Übelkeit, Kopfschmerzen, Erbrechen	Rohmilchkäse, rohes Fleisch und rohe Fleischerzeugnisse, Geflügel
Escherichia coli	3 bis 9 Tage	Erbrechen, Durchfall, Krämpfe	nicht ausreichend erhitztes Rindfleisch, Rohmilch



## 9. Alles, was da kreucht und fleucht

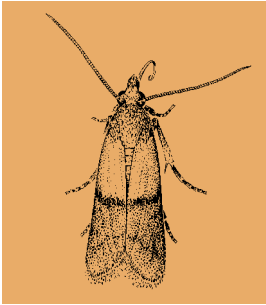
### Vorsicht: Haushaltsschädlinge

Um einen Befall von unerwünschten Schädlingen zu verhindern, müssen Vorräte regelmässig auf Motten, Milben oder Käferbefall kontrolliert werden. Insekten können praktisch alle Trockenvorräte wie Nüsse, Teigwaren, Reis, Mehl oder Dörrobst befallen. Wärme und Feuchtigkeit fördern ihre Verbreitung. Deshalb sollten Vorräte kühl, trocken und in dicht schliessenden Vorratsbehältern gelagert werden.

Schädlingsbefall ist ärgerlich, aber kein Grund zur Panik. Bei richtigem Vorgehen lassen sich die Plagegeister meist ohne chemische Mittel vertreiben. Werden Schädlinge entdeckt, ist Folgendes vorzunehmen:

- Die befallenen Produkte wegwerfen. Sie sind verunreinigt und deshalb ungeniessbar.
- Den Vorratsschrank und seine Umgebung am besten mit dem Staubsauger reinigen, besondere Beachtung gilt den Ecken und Ritzen. Schädlinge mögen Feuchtigkeit, deshalb ist eine Nassreinigung nicht ratsam. Schrankpapier muss entfernt und nach der Reinigung der Tablette erneuert werden.
- Die befallenen Lebensmittel, der Staubsaugersack und das herausgenommene Schrankpapier gehören in einen Abfallsack, der fest verschlossen und möglichst sofort ins Freie gestellt werden sollte, da sich sonst die Schädlinge leicht wieder einschleichen.
- Genügen diese Massnahmen nicht, finden Sie Produkte zur Schädlingsbekämpfung im Coop Supermarkt. In hartnäckigen Fällen kann auch das Kantonslabor Adressen von Schädlingsbekämpfern vermitteln.
- Bitte senden Sie dem Coop Konsumentendienst keine von Schädlingen befallenen Lebensmittel. Schädlinge finden auch aus dem bestverschnürten Paket einen Ausgang und können sich so im Postbüro sowie im Bahnwagen und in anderen Transportmitteln ausbreiten.
- Teilen Sie dem Coop Konsumentendienst telefonisch mit (Tel. 0848 888 444), um welches Produkt es sich handelt, und wo sie es gekauft haben. Auch das Einsenden von einem Foto kann hilfreich sein.

## Motten: Mehlmotte, Dörrobstmotte



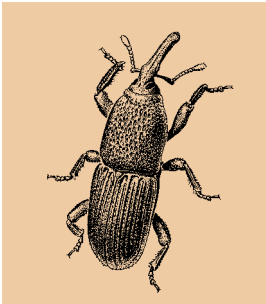
Sie sind besonders aktiv während Wärmeperioden. Sie gelangen durch geöffnete Fenster ins Haus. Ihre bevorzugte Nahrung sind alle Getreideprodukte wie Mehl, Backwaren, Haferflocken, Teigwaren und Reis sowie Nüsse, Schokolade, Dörrobst, Hülsenfrüchte und Tiertrockenfutter.

## Brotkäfer



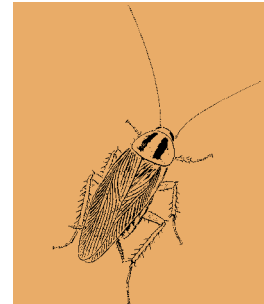
Der Brotkäfer ist flugfähig und wird von Licht angezogen. Er frisst stechnadelkopfgrosse Löcher in Brot, Gebäck, Getreidekörner, Teigwaren, Fertigsuppen und Tee. Er durchnagt Karton- und Papierpackungen.

## Rüsselkäfer: Kornkäfer, Reiskäfer



Der Rüsselkäfer ist vor allem in Getreideprodukten und Tiertrockenfutter zu finden. Ein Befall wird oft sehr spät bemerkt, da sich die Käfer im Inneren des Getreidekorns entwickeln.

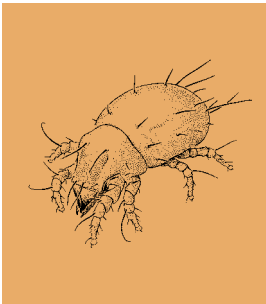
## Schaben: Deutsche Schabe, Küchenschabe



Schaben sind lichtscheu, rennen schnell und sind gefährliche Krankheitsüberträger. Tagsüber verstecken sie sich in Ritzen und Spalten. Sie haben eine Vorliebe für saftige pflanzliche Nahrung, Essensreste und Abfälle. Deshalb sollten Sie keine Nahrungsmittel offen stehen lassen und auf Sauberkeit in der Küche achten.

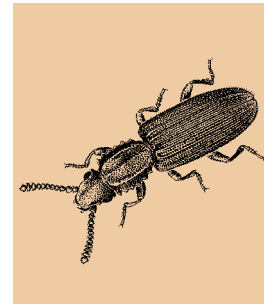
**Müssen von Fachleuten bekämpft werden.**

## Vorratsmilben



Milben werden häufig über die Beine von Fliegen übertragen. Sie befallen vor allem Getreideprodukte oder Schokolade. Milbenbefallene Produkte erkennen Sie an einer weisslichen Schicht (watte- oder spinnwebenähnlich) oder durch Frassspuren bei der Schokolade. Die befallenen Produkte sind ungeniessbar.

## Getreideplattkäfer



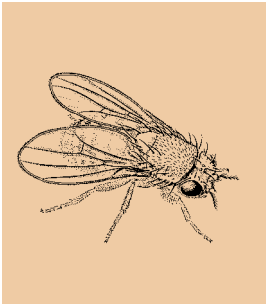
Der Getreideplattkäfer ist empfindlich auf Frost und Trockenheit. Er frisst Getreideprodukte aller Art wie Backwaren, Teigwaren, Mehl, aber auch andere Trockenprodukte wie Dörrobst, Nüsse und Schokolade.

## Speisebohnenkäfer



Der Speisebohnenkäfer bevorzugt warme Räume. Er befällt vor allem Bohnen und selten auch Erbsen, Kichererbsen und Sojabohnen. Die betroffenen Hülsenfrüchte zeigen von aussen Frassspuren und im Inneren Larven.

## Fruchtfliegen



Fruchtfliegen sind das ganze Jahr aktiv, hauptsächlich im Spätsommer. Sie befallen Früchte, Gemüse, Fruchtgetränke, Essig, Wein und Kompostabfälle. Früchte und Gemüse sollten deshalb nicht offen gelagert werden. Leeren Sie täglich den Kompost und werfen Sie faulende Früchte und Gemüse weg.

## Stubenfliege



Stubenfliegen sind gefährliche Krankheitsüberträger. Sie wechseln hin und her zwischen Mist, Kot, Abfällen und Lebensmitteln und legen überall ihre Eier ab. Sie bevorzugen Süßigkeiten, Wurst, Käse, Fisch und gekochte Lebensmittel. Fliegengitter vor den Fenstern halten die Stubenfliege draussen.

## Ameisen



Ameisen kommen im Sommer von draussen in die Häuser und suchen süsse (Früchte, Zucker, Konfitüre) oder eiweisshaltige (Fleisch, Wurst) Nahrungsmittel. Lassen Sie Lebensmittel nicht offen liegen. Ameisen können mit Köderboxen oder anderen Mitteln bekämpft werden.

## Silberfischchen



Silberfischchen bevorzugen feuchtwarme Räume. Sie sind harmlos und leben von stärkehaltigen Produkten wie Mehl und Brot.

### **Information / Kontakt / Bestellung**

Coop  
Info Service  
Postfach 2550  
4002 Basel  
Telefon 0848 888 444  
[www.coop.ch](http://www.coop.ch)

### **Herausgeberin**

Coop Genossenschaft  
Public Relations  
Januar 2010



**Recycling**  
Unterstützt  
verantwortungsbewussten  
Umgang mit Waldressourcen

---

Cert no. SQS-COC-021279  
[www.fsc.org](http://www.fsc.org)  
© 1996 Forest Stewardship Council