

Fragen Sie sich manchmal, ob Sie ein bestimmtes Lebensmittel bedenkenlos konsumieren können? Dann sind Sie in guter Gesellschaft. Nämlich über die Hälfte der Bevölkerung macht sich beim Einkaufen Gedanken zur Lebensmittelsicherheit.

Der richtige Umgang mit Esswaren ist eine Herausforderung. Beim Transport des Einkaufs nach Hause sowie bei der Lagerung und Zubereitung der Lebensmittel gibt es ein paar einfache Regeln zu beachten. Wir haben deshalb für Sie einige Tipps und wichtige Hygieneregeln zusammengestellt.

### Essen? Aber sicher!



## Tipps für den sicheren Umgang mit Lebensmitteln

1. Nehmen Sie **gekühlte oder gefrorene Esswaren** erst am Ende des Einkaufs und legen Sie diese zu Hause unverzüglich in den Kühlschrank bzw. in den Tiefkühler.
2. Die **optimale Kühlschranktemperatur** beträgt max. 5°C, die des Tiefkühlers max. -18°C. Einmal aufgetaute Lebensmittel sollten Sie nicht erneut einfrieren.
3. Lagern Sie die Produkte nach den Vorgaben auf der Verpackung und verzehren Sie diese bis zum **Verbrauchsdatum**. So vermeiden Sie das Risiko einer Lebensmittelinfektion. Dies betrifft leicht verderbliche Lebensmittel (z.B. Hackfleisch), die bereits nach kurzer Zeit eine Gefahr für die Gesundheit darstellen können. Ist lediglich das **Mindesthaltbarkeitsdatum** (mindestens haltbar bis) überschritten, kann das Produkt, falls es gut aussieht und riecht, bedenkenlos verzehrt werden (z.B. Biscuits, die nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatum etwas trockener, gesundheitlich aber unbedenklich sind).
4. **Schimmel** ist, wenn auch nur am Rand sichtbar, im gesamten Lebensmittel verbreitet und **gesundheitsschädigend**. Entsorgen Sie Lebensmittel, welche von Schimmel befallen sind. Auch angeschimmeltes Brot sollte vollständig entsorgt werden. Eine Ausnahme ist Hartkäse. Da dieser wenig Feuchtigkeit enthält, kann das vom Schimmel befallene Stück grosszügig abgeschnitten und der Hartkäse nach wie vor genossen werden.
5. **Fisch** gehört zu den **leicht verderblichen Lebensmitteln** und sollte möglichst am Einkaufstag verzehrt werden. Bei Raumtemperatur verdirbt Fisch innerhalb weniger Stunden. Im Tiefkühler kann Fisch bei -18°C 2 bis 6 Monate gelagert werden.
6. Achten Sie bei **rohem Fleisch, Geflügel und Fisch** darauf, dass die Produkte und deren Saft nicht in Kontakt mit anderen Lebensmitteln kommen. Benutzen Sie daher **separate Arbeitsutensilien** und waschen Sie diese nach dem Gebrauch gründlich.
7. **Tiefgefrorenes Fleisch, Geflügel und Fisch** sollten zugedeckt im Kühlschrank aufgetaut und noch am selben Tag verarbeitet werden.

8. Hygienisch besonders gefährdetes **Fleisch** wie Hackfleischprodukte und Geflügel müssen **vollständig erhitzt** werden. Braten Sie dieses bis kein roter Fleischsaft und keine roten Stellen mehr vorhanden sind. Beim Poulet muss der austretende Fleischsaft klar sein.
9. Lebensmittel aus **rohem Fisch oder Fleisch** wie Sushi oder Tartar, sowie Roheierspeisen wie z.B. Tiramisù, beinhalten immer ein mögliches Restrisiko einer Lebensmittelinfektion. Verwenden Sie **frische Produkte** und lagern Sie die Speisen im **Kühlschrank**. Verzehren Sie die Produkte innert 24 Stunden.
10. Mögliche **Krankheitserreger** werden durch **Erhitzung** abgetötet. Erhitzen Sie deshalb alle zu kochenden Speisen genug hoch und genug lang. Dies gilt auch für das Wiederaufwärmen von Produkten.
11. Schwämme, Lappen und Küchentücher sind mögliche **Bakterienreservoirs**. Wechseln Sie diese bei intensivem Gebrauch täglich, spätestens jedoch **nach drei Tagen**.

## Das macht Coop für die Sicherheit der Lebensmittel

Bei Coop hat Qualität, Sicherheit und Transparenz höchste Priorität. Das Coop Qualitätsmanagement führt risikobezogene Aktivitäten entlang der gesamten Beschaffungskette durch. So wird für die bestmögliche Qualität und Sicherheit gesorgt. Dazu werden zum Beispiel die Lieferanten von Experten begutachtet und die Produkte im Coop-eigenen Zentrallabor geprüft. Die Lieferanten sind dazu verpflichtet, qualitative Produktstandards zu erfüllen und korrekte Arbeitsbedingungen sowie Umweltschutz zu gewährleisten. Die Einhaltung der vorgeschriebenen Kühlung der Ware während Lagerung und Transport wird auf dem ganzen Weg bis in die Verkaufsstelle überprüft. Die Mitarbeitenden im Verkauf werden periodisch zum Thema Hygiene geschult. Regelmässig werden Laden-Checks sowie Hygienekontrollen und Laboruntersuchungen durchgeführt

## Noch mehr Informationen erwünscht?

Mit der Broschüre „E suuberi Sach“ erhalten Sie weitere wichtige Informationen für den richtigen Umgang mit Lebensmitteln. Bestellen Sie diese unter folgender Adresse:

### Coop Info Service

Postfach 2550  
4002 Basel

Telefon 0848 888 444  
[www.coop.ch](http://www.coop.ch)



Wünschen Sie Ideen und Tipps rund um Ernährung und Wohlbefinden?  
Dann melden Sie sich für den Coop Newsletter Ernährung an.  
[www.coop.ch/newsletter](http://www.coop.ch/newsletter)