



Inhalt:

Einkauf, Transport und Aufbewahrung von Lebensmitteln

- S. 2** Weshalb ein Merkblatt zu Einkauf, Transport und Aufbewahrung von Lebensmitteln?
- S. 2** Was muss beim Einkaufen von Lebensmitteln beachtet werden?
- S. 2** Wie soll man Lebensmittel transportieren?
- S. 3** Wo können Lebensmittel aufbewahrt werden?
- S. 7** Wie lange kann man Lebensmittel aufbewahren?
- S. 9** Einkauf, Transport und Aufbewahrung von Lebensmitteln – das merke ich mir
- S. 10** Quellen
- S. 11** Impressum

Weshalb ein Merkblatt zu Einkauf, Transport und Aufbewahrung von Lebensmitteln?

Die folgenden Informationen und Tipps im Zusammenhang mit Einkauf, Transport und Aufbewahrung von Lebensmitteln sollen dazu beitragen, dass eingekaufte Lebensmittel länger frisch bleiben, weniger verdorbene Lebensmittel weggeworfen werden müssen und auch Lebensmittelvergiftungen und -infektionen möglichst vermieden werden.

Was muss beim Einkaufen von Lebensmitteln beachtet werden?

- Immer zuerst das Etikett auf der Lebensmittelverpackung lesen. Es enthält Angaben zu Aufbewahrungsort, -temperatur und -dauer. Lebensmittel mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum („mindestens haltbar bis“) sind lange haltbar und können auch nach Ablauf des Datums noch verzehrt werden. Der Hersteller gibt danach jedoch keine Garantie mehr für spezifische Eigenschaften wie Geruch, Geschmack oder Farbe. Je länger das Mindesthaltbarkeitsdatum überschritten ist, desto stärker können die Abweichungen von der ursprünglichen Qualität sein. Es empfiehlt sich also, ein abgelaufenes Produkt einem genauen Augenschein zu unterziehen und auch daran zu riechen, bevor man es konsumieren möchte. Einige Lebensmittel besitzen kein Mindesthaltbarkeitsdatum, sondern ein Verbrauchsdatum („verbrauchen bis“) und müssen meist gekühlt gelagert werden. Nach Ablauf des Verbrauchsdatums dürfen diese nicht mehr verkauft oder an Konsumenten oder Kunden abgegeben werden. Vor einem Verzehr muss – aus gesundheitlichen Gründen – vorsichtshalber abgeraten werden.
- Keine Nahrungsmittel kaufen, dessen Verpackung (z.B. Tetra Pak, PET-Flasche, Beutel, Schachtel) beschädigt, zerrissen oder geöffnet ist.
- Keine frischen Nahrungsmittel kaufen, die sichtbar beschädigt oder verdorben sind (Fleisch, Fisch, Eier, Gemüse, Früchte).
- In der Frischabteilung keine stark mit Feuchtigkeit angelaufenen Verpackungen (z.B. gerüstete Salate) wählen. Dies deutet auf einen Unterbruch der Kühlkette hin.
- Tiefkühlprodukte ganz am Schluss einkaufen.
- Keine Tiefkühlprodukte wählen, welche vereist sind.

Wie soll man Lebensmittel transportieren?

- Fleisch, Geflügel und Fisch in separate Plastiksäcke packen und sie so in der Einkaufstasche



verstauben, dass allenfalls auslaufender Saft nicht mit den roh zu verzehrenden Nahrungsmitteln (z.B. Früchte und Gemüse) in Berührung kommen kann.

- Bei langen Transportzeiten von Tiefkühlprodukten (über eine Stunde) oder bei sommerlichen Temperaturen eine Isolier- oder Kühltasche (ggf. zusätzlich mit Kühlelementen) verwenden, um die Kühlkette nicht zu unterbrechen.
- Früchte, Gemüse und Eier so einpacken und transportieren, dass sie nicht beschädigt (z.B. zerquetscht, verdrückt) werden.
- Kühl zu lagernde Ware zu Hause unverzüglich in den Kühlschrank stellen und Gefrorenes in den Tiefkühler oder das Gefrierfach legen.

Wo können Lebensmittel aufbewahrt werden?

Nachfolgend werden die wichtigsten Aufbewahrungsorte in einem Haushalt dargelegt.

Im Küchen- oder Vorratsschrank

Geeignet für: Trockene Lebensmittel (Flocken, Griess, Mehl, Hülsenfrüchte, Beutelsuppen, Kräuter und Gewürze, usw.), Konserven, Öle, Sirup.

- Küchenschränke direkt neben Wärmequellen wie Kochherd oder Kühlschrank nicht zur Aufbewahrung von Lebensmitteln verwenden.
- Die Aufstellung von Speiseschränken in der Nähe einer Wärmequelle (Herd, Heizkörper, Kühlschrank usw.) ist zu vermeiden.
- Den Inhalt angebrochener Packungen (Getreideflocken, Mehl, Griess, Bohnen, Linsen usw.) in luftdichte Behälter aus Glas oder Plastik umfüllen. Nicht vergessen, den Behälter mit dem entsprechenden Haltbarkeitsdatum zu bezeichnen.
- Die Haltbarkeitsdaten regelmässig kontrollieren und den Vorrat erneuern, indem zuerst die ältesten Nahrungsmittel verzehrt werden.

Im Keller oder in der Speisekammer

Geeignet für: Kälteempfindliche Gemüse und Früchte, Kartoffeln, Konserven, Öle, Sirup, trockene Lebensmittel wie Flocken, Griess, Mehl, Hülsenfrüchte, Beutelsuppen usw.(nur in trockenen Kellern und Speisekammern).

- Der Raum sollte dunkel und gut belüftet sein und idealer Weise eine Temperatur von höchstens 18°C aufweisen.

- Den Inhalt angebrochener Packungen (Getreideflocken, Mehl, Griess, Bohnen, Linsen usw.) in luftdichte Behälter aus Glas oder Plastik umfüllen. Nicht vergessen, den Behälter mit dem entsprechenden Haltbarkeitsdatum zu bezeichnen.
- Die Haltbarkeitsdaten regelmässig kontrollieren und den Vorrat erneuern, indem zuerst die ältesten Nahrungsmittel verzehrt werden.
- Selbst eingemachte Produkte mit Datum und Inhalt bezeichnen.
- Kälteempfindliche Früchte oder Gemüse (siehe Kasten) gehören nicht in den Kühlschrank, sondern in einen kühlen Raum – Aussehen, Geschmack, Geruch und Konsistenz könnten sich sonst verändern.
- Obst und Gemüse sind getrennt zu lagern. Denn Obst nimmt sehr leicht geschmacksverändernde Fremdgerüche besonders von Kohl, Zwiebeln und Kartoffeln an. Zudem beschleunigt das von den Früchten (inklusive Tomaten) abgesonderte Ethylen die Alterung von Gemüse und das vorzeitige Austreiben von Kartoffeln.

Kälteempfindliche Früchte	Kälteempfindliche Gemüse	Weitere kälteempfindliche Lebensmittel
Früchte aus südlichen Ländern wie Ananas, Guave, Mango, Papaya, Passionsfrucht, Avocados, Bananen, Zitronen, Orangen, Grapefruits, Mandarinen, Melonen	Auberginen, Salatgurken, Kürbis, Peperoni, Tomaten, Zucchini	Kartoffeln

Im Kühlschrank

Geeignet für: leicht verderbliche Produkte wie Milch, Milchprodukte, Fleisch, Fisch und Eier, Margarine, Brotaufstriche, kälteunempfindliche Gemüse und Früchte, Speisereste

- Den Kühlschrank nicht überladen, damit die Luft zirkulieren kann und so eine Temperaturerhöhung vermieden wird.
- Kühlschranktemperaturen regelmässig prüfen (nicht höher als 5°C im Hauptfach), vereiste Geräte abtauen.
- Die Kühlschranktür immer nur kurz öffnen, um die Innentemperatur konstant zu halten.
- Die Temperaturen im Kühlschrank können je nach Bereich beträchtlich variieren. Welches Nahrungsmittel optimaler Weise wo im Kühlschrank gelagert wird, wird aus nachfolgender Zusammenstel-



lung ersichtlich (siehe Kasten).

- Um Geruchsübertragung und Austrocknung zu vermeiden, sollten im Kühlschrank alle Lebensmittel gut verschlossen (in Verpackung, Gefäss, mit Folie) aufbewahrt werden.
- Gekochte Reste auf Raumtemperatur abkühlen lassen, bevor sie in den Kühlschrank gelegt werden.
- Rohes Fleisch und rohen Fisch so aufbewahren, dass ihr Saft nicht mit anderen Nahrungsmitteln in Kontakt kommt.
- Reste von Lebensmitteln aus Metall-Dosen zur Aufbewahrung in ein anderes Gefäss umfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Kühlschrank: Was gehört wohin?

Temperatur	Bereich	Nahrungsmittel
+5°C bis +8°C	im Kühlschrank, Hauptfach, oben	Räucherfleisch, Käse, Fertiggerichte, Speisereste, Kuchen, Eier
+4°C	Mitte	Milch, Joghurt, Quark
0°C bis +2°C (tiefste Temperatur)	auf der Glasplatte (über dem Gemüsefach)	Fleisch, Wurst, Fisch, Weichtiere, Krustentiere, Lebensmittel mit dem Hinweis „Gekühlt aufbe- wahren“
+8°C bis +10°C	im Gemüsefach (Schublade)	<i>Gemüse:</i> Artischocken, Blattgemüse, Blumen- kohl, Broccoli, Erbsen, Karotten, Kohl, Radieschen, Rosenkohl, Randen, Sellerie, Spargel, Spinat, Zwiebel etc. <i>Früchte:</i> Äpfel, Aprikosen, Birnen, Erdbeeren, Kirschen, Kiwi, Nektarinen, Pflaumen, Pfirsiche, Trauben, Zwetschgen etc.
Zwischen +10°C und +12°C	oben in der Türe	Butter, Margarine, Käse
	in der Mitte der Türe	Konfitüre, Mayonnaise, Senf, Ketchup, Saucen
	unten in der Türe	Getränke

Quellen: aid



Im Kühlfach

Geeignet für: Gefrorene Produkte, Herstellung von Eiswürfeln

- Kühlfach nicht überfüllen, damit die Temperatur nicht unnötig ansteigt.
- Keine warmen oder heissen Produkte ins Kühlfach stellen, um Temperaturerhöhungen zu vermeiden.
- Die Kühlfachtür immer nur kurz öffnen, um die Innentemperatur konstant zu halten.
- Vereiste Fächer regelmässig abtauen.
- Je nach Sternekennzeichnung (siehe Kasten) kann das Gefrierfach zur kurz- bis langfristigen Lagerung von gefrorenen Produkten verwendet werden.

Sterne	Temperatur	Anwendung	Empfohlene Lagerdauer
*	Mind. -6°C	Kurzfristige Lagerung von gefrorenen Produkten	Bis zu 1 Woche
**	Mind. -12°C	Mittelfristige Lagerung von gefrorenen Produkten	Bis zu 3 Wochen
***	Mind. -18°C	Langfristige Lagerung von gefrorenen Produkten	Mehrere Monate (je nach Lebensmittel)
****	Mind. -18°C	Einfrieren von Lebensmitteln und langfristige Lagerung von gefrorenen Produkten	Mehrere Monate (je nach Lebensmittel)

Quelle: Gesellschaft für Energiedienstleistung

Im Tiefkühlschrank

Geeignet für: Gefrorene Produkte

- Temperatur des Tiefkühlers (sollte nicht über -18°C liegen) regelmässig überprüfen, vereiste Geräte abtauen. Die Türe immer nur kurz öffnen, um die Temperatur konstant zu halten.
- Tiefkühlprodukte nach dem Einkauf sofort in den Tiefkühler räumen, um die Kühlkette nicht zu unterbrechen.
- Zu lange im Tiefkühler aufbewahrte Produkte verlieren allmählich an Qualität (Geruch, Geschmack usw.).
- Selbst eingefrorene Produkte mit Datum versehen.
- Nahrungsmittel in kleinen Portionen einfrieren, damit diese portionenweise entnommen werden können.



Wie lange kann man Lebensmittel aufbewahren?

Die nachstehenden Angaben sind als Richtlinien zu verstehen. Die Haltbarkeitsdauer kann je nach Temperatur und Feuchtigkeitsgehalt des Aufbewahrungsortes und je nach Frische, Reifegrad und Qualität der Nahrungsmittel unterschiedlich sein. **Auf jeden Fall immer das Verfalldatum auf der Verpackung kontrollieren.**

Nahrungsmittel	Aufbewahrungsart	Haltbarkeitsdauer
Gemüse		
Blattgemüse (Salat, Spinat), Peperoni, grüne Bohnen, Kefen	Kühlschrank	1-2 Tage
Wurzel- und Kohlgemüse (z.B. Sellerie, Karotten)	Kühlschrank	6-8 Tage
Gekochtes Gemüse	Kühlschrank	1-2 Tage
Früchte		
Beeren	Kühlschrank	1-2 Tage
Kernobst (z.B. Äpfel, Birnen)	Kühlschrank	2-3 Tage
Exotische Früchte (z.B. Bananen, Kiwi, Mango), unreife Zitrusfrüchte	kühl	unterschiedlich
Reife Zitrusfrüchte	Kühlschrank	8-10 Tage
Gekochte Früchte	Kühlschrank	2-3 Tage
Äpfel	Keller, belüftet, 5-12°C, dunkel	3-5 Monate
Birnen	Keller, belüftet, 5-12°C, dunkel	1-3 Monate
Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln		
Frisches Brot	Brotkasten	Weissbrot: 1-2 Tage
		Vollkornbrot: 10-12 Tage
Zwieback, Knäckebrot	trocken	1 Jahr
Gekochter Reis, gekochte Teigwaren	Kühlschrank	1-2 Tage
Kleine Mengen Kartoffeln, roh	dunkel, trocken, belüftet und kühl	wenige Wochen



Milch und Milchprodukte		
Milch und Milchprodukte, ungeöffnet	Kühlschrank	Siehe Verpackungsangabe
Pasteurisierte Milch, geöffnet	Kühlschrank	1-2 Tage
UHT-Milch, geöffnet	Kühlschrank	5-7 Tage
Pasteurisierter Rahm, geöffnet	Kühlschrank	3-4 Tage
UHT-Rahm, geöffnet	Kühlschrank	5-7 Tage
Weich- und Frischkäse	Kühlschrank	3-4 Tage
Hartkäse bzw. Scheibenkäse, geöffnet	Kühlschrank	8-10 Tage
Fleisch, Fisch, Eier		
Rohes Fleisch und Geflügel ¹⁾	Kühlschrank	1-2 Tage
Gekochtes Fleisch	Kühlschrank	2-3 Tage
Hackfleisch ¹⁾	Kühlschrank	<1 Tag
Mariniertes Fleisch (mit Öl, Essig, Salz, Gewürzen) ¹⁾	Kühlschrank	3-5 Tage
Innereien ¹⁾	Kühlschrank	max. 1 Tag
Brühwurstwaren (Cervelat, Fleisch- käse, Aufschnitt) ¹⁾	Kühlschrank	2 Tage
Gekochter Schinken ¹⁾	Kühlschrank	2-3 Tage
Geräucherter Schinken ¹⁾	Kühlschrank	4-5 Tage
Roher Frischfisch ¹⁾	Kühlschrank	max. 1 Tag
Räucherfisch ¹⁾	Kühlschrank	1-2 Tage
Eier in den Eierkartons haben ein Datum auf dem Karton.		
Fette und Öle		
Butter, Margarine	Kühlschrank	4-6 Wochen
Ungeöffnete Pflanzenöle	dunkel, <20°C	6-12 Monate
Geöffnete Pflanzenöle	dunkel, <20°C	4-8 Wochen
Konserven		
Ungeöffnete Konserven, Konfitüre	trocken, belüftet, <20°C	1-2 Jahre
Geöffnete Konserven	Kühlschrank	2-3 Tage



Tiefkühlprodukte		
Früchte	Tiefkühlschrank	8-12 Monate
Gemüse	Tiefkühlschrank	6-12 Monate
Brot	Tiefkühlschrank	1-3 Monate
Fleisch	Tiefkühlschrank	3-12 Monate, je nach Fettgehalt
Käse	Tiefkühlschrank	2-4 Monate
Geöffnete, aufgetaute Tiefkühlprodukte	Kühlschrank	1 Tag
Trockenprodukte		
Reis, Griess, Grütze, Haferflocken, Maisflocken, Stärkemehl, Teigwaren ²⁾	trocken, belüftet	1 Jahr
Getreidekörner ²⁾	trocken, belüftet	2 Jahre
Zucker, Salz	trocken	Unbegrenzt haltbar
Pulverkaffee, Kakao, Schokolade, Tee	15-20°C	siehe Datum

Quelle: aid

Hinweise:

1) Viele frische Lebensmittel werden heutzutage auch unter Schutzgasatmosphäre verpackt, um die Haltbarkeit zu verlängern. So ist z.B. Hackfleisch oder frischer Fisch statt 1 Tag dann 4-6 Tage haltbar. Dieses gilt explizit nur bei ungeöffneter Verpackung.

2) Getrocknete Waren wie z.B. Getreide, Müesli oder Hülsenfrüchte können mikrobiologisch eigentlich nicht verderben, ausser bei Zutritt von Feuchtigkeit. Häufiger ist hier der Befall von Insekten-Schädlingen, z.B. der Mehlmotte. Daher Inhalt geöffneter Packungen in gut verschliessbare Gefässe umfüllen.

Einkauf, Transport und Aufbewahrung von Lebensmitteln – das merke ich mir

- Fast alle Lebensmittel können altern und verderben.
- Sorgfältige Auswahl beim Einkaufen verhindert böse Überraschungen zu Hause.
- Optimal aufbewahrte Lebensmittel bleiben länger frisch und werden nicht zum Gesundheitsrisiko.
- Haltbarkeitsdaten überprüfen.



Quellen

1. aid Infodienst, 'Lebensmittelvorrat', aid-Heft, 1996
2. aid Infodienst, 'Richtig lagern im Kühlschrank', aid-Heft, 1999
3. Gesellschaft für Energiedienstleistung, 'Sterne-Kennzeichnung beim Gefrierfach' abgerufen am 6. Februar 2008 auf www.hausgeraete-plus.de/kuehlen_und_gefrieren/kuehlen/geraetetypen.php
4. Bundesamt für Gesundheit, Lebensmittelhygiene:
www.bag.admin.ch/themen/lebensmittel/04858/04860/index.html?lang=de



Impressum

© 2008 Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Alle in diesem Merkblatt publizierten Informationen können bei Angabe des obigen Quellenvermerkes frei verwendet werden.

Herausgeber

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Schwarztorstrasse 87

Postfach 8333

CH-3001 Bern

Tel. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

E-Mail info@sge-ssn.ch

Internet www.sge-ssn.ch

Überarbeitung

Infanger Esther, dipl. Ernährungsberaterin HF

Fachliche Beratung und Mitarbeit

Dr. Bachmann Hans-Peter, Agroscope – SGE-Vorstandsmitglied

Bernet Caroline, dipl. Ernährungsberaterin HF – SGE-Geschäftsstelle

Prof. Loessner Martin J. – ETH Zürich

Dr. Matzke Annette, Diplom-Oecotrophologin – BAG

Mühlemann Pascale, dipl. Lebensmittelingenieurin NDS Humanernährung – SGE-Geschäftsstelle

Welter Angelika, Diplom-Oecotrophologin – SGE-Geschäftsstelle

Dank

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung bedankt sich für die finanzielle Unterstützung durch das Bundesamt für Gesundheit zur Erstellung des vorliegenden Merkblattes (Vertrag 07.005832 / 414.0000 / -1) sowie für die fachliche Beratung und Mitarbeit der oben erwähnten Experten.