



Einkauf, Transport und Aufbewahrung von Lebensmitteln

Inhalt

► Merkblatt Einkauf, Transport und Aufbewahrung von Lebensmitteln / Herbst 2008, aktualisiert Februar 2016

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



Einkauf, Transport und Aufbewahrung von Lebensmitteln

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 optisch zu überprüfen 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. Von 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 verstauen, 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) 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 idealerweise 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 optimalerweise wo im Kühlschrank gelagert wird, wird aus nachfolgender Zusammenstellung 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, 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 aufbewahren“, Speisereste |
| +8°C bis +10°C | im Gemüsefach (Schublade) | <i>Gemüse:</i> Artischocken, Blattgemüse, Blumenkohl, 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 |

Quelle: 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.

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.

| 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: Hausgeräte+



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 Verfallsdatum auf der Verpackung kontrollieren.*

| Nahrungsmittel | Aufbewahrungsart | Haltbarkeitsdauer |
|--|----------------------------------|-------------------|
| <i>Gemüse</i> | | |
| Blattgemüse (Salat, Spinat), grüne Bohnen, Kefen | Kühlschrank | 1–2 Tage |
| Wurzel- und Kohlgemüse (z.B. Sellerie, Karotten) | Kühlschrank | 1–2 Wochen |
| Gekochtes Gemüse | Kühlschrank | 1–2 Tage |
| <i>Früchte</i> | | |
| Beeren | Kühlschrank | 1–2 Tage |
| Kernobst (z.B. Äpfel, Birnen) | Zimmertemperatur | 7–10 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 |



| Nahrungsmittel | Aufbewahrungsart | Haltbarkeitsdauer |
|---|---------------------------|-------------------------|
| <i>Getreideprodukte, Brot, Kartoffeln</i> | | |
| Frisches Brot | Brotkasten | Weissbrot: 1–3 Tage |
| | | Mischbrot: 3–5 Tage |
| Zwieback, Knäckebrot | trocken | mehrere Monate |
| Gekochter Reis, gekochte Teigwaren | Kühlschrank | 1–2 Tage |
| Kartoffeln, roh | dunkel, belüftet und kühl | 6–8 Monate |
| <i>Milch und Milchprodukte</i> | | |
| Milch und Milchprodukte, ungeöffnet | Kühlschrank | Siehe Verpackungsangabe |
| Pasteurisierte Milch, geöffnet | Kühlschrank | 3–5 Tage |
| UHT-Milch, geöffnet | Kühlschrank | 5–7 Tage |
| Pasteurisierter Rahm, geöffnet | Kühlschrank | 3–5 Tage |
| UHT-Rahm, geöffnet | Kühlschrank | 5–7 Tage |
| Weich- und Frischkäse | Kühlschrank | 4–10 Tage |
| Hartkäse bzw. Scheibenkäse, geöffnet | Kühlschrank | 1–3 Wochen |
| <i>Fleisch, Fisch, Eier</i> | | |
| Rohes Fleisch und Geflügel ^{*)} | Kühlschrank | 1–4 Tage |
| Gekochtes Fleisch | Kühlschrank | 2–3 Tage |
| Hackfleisch ^{*)} | Kühlschrank | < 1 Tag |
| Mariniertes Fleisch (mit Öl, Essig, Salz, Gewürzen) ^{*)} | Kühlschrank | 3–5 Tage |
| Innereien ^{*)} | Kühlschrank | max. 1 Tag |
| Brühwurstwaren (Cervelat, Fleischkäse, Aufschnitt) ^{*)} | Kühlschrank | 2–4 Tage |



| Nahrungsmittel | Aufbewahrungsart | Haltbarkeitsdauer |
|---|---------------------------|------------------------------------|
| Gekochter Schinken ¹⁾ | Kühlschrank | 3–5 Tage |
| Geräucherter Schinken ¹⁾ | Kühlschrank | 4–5 Tage |
| Roher Frischfisch ¹⁾ | Kühlschrank | max. 1 Tag |
| Räucherfisch ¹⁾ | Kühlschrank | 1–3 Tage |
| Eier in den Eierkartons haben ein Datum auf dem Karton. | | |
| <i>Fette und Öle</i> | | |
| Butter, Margarine | Kühlschrank | 2–6 Wochen |
| Ungeöffnete Pflanzenöle | dunkel, < 20°C | 6–12 Monate |
| Geöffnete Pflanzenöle | dunkel, < 20°C | 4–8 Wochen |
| <i>Konserven</i> | | |
| Ungeöffnete Konserven, Konfitüre | trocken, belüftet, < 20°C | 1–2 Jahre |
| Geöffnete Konserven | Kühlschrank | 1–3 Tage |
| <i>Tiefkühlprodukte</i> | | |
| 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 |



| Nahrungsmittel | Aufbewahrungsart | Haltbarkeitsdauer |
|---|-------------------|--------------------|
| <i>Trockenprodukte</i> | | |
| Reis, Griess, Grütze, Haferflocken, Stärkemehl, Teigwaren ²⁾ | trocken, belüftet | 1 Jahr |
| Getreidekörner ²⁾ | trocken, belüftet | 1 Jahr |
| 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

- aid Infodienst. Lebensmittelhygiene. aid-Heft, 2013.
- Initiative Hausgeräte+, www.hausgeraete-plus.de/kuehlen_und_gefrieren/kuehlen/geraeteten.php (abgerufen am 2. Februar 2016).
- Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV, www.blv.admin.ch.

Impressum

© **Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE, aktualisierte Fassung Februar 2016**

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

Dank

Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE bedankt sich für die finanzielle Unterstützung durch das Bundesamt für Gesundheit BAG zur Erstellung des vorliegenden Merkblattes (Vertrag 07.005832/414.0000/-1).

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
Schwarztorstrasse 87 | Postfach | CH-3001 Bern
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **nutrinfo®** | Info-Service für Ernährungsfragen
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-d@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Zeitschrift für Ernährung
Redaktion T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Ernährungstest
nutricalc.ch

 **shop sge** | Der Online-Shop der SGE
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Besuchen Sie uns auf Facebook