

# Tipps für den Haushalt: Wie gehe ich richtig mit Lebensmitteln um?

In den letzten Jahren hat die Zahl der durch Bakterien verursachten Lebensmittelvergiftungen in der Schweiz zugenommen. Lebensmittelvergiftungen sind in der Regel auf falschen und unzuverlässigen Umgang mit Lebensmitteln zurückzuführen. Falsche Ernährung ist die Ursache für eine ganze Reihe von Zivilisationskrankheiten.

Für unser Wohlbefinden ist eine vielseitige und abwechslungsreiche Ernährung

**Kantonales Laboratorium**  
062 835 30 20

wichtig.  
Saisongerechte

Früchte und Gemüse sind frischer, schmackhafter und enthalten im Allgemeinen weniger Pflanzenbehandlungsmittel (Pestizide).

## Was beim Einkaufen zu beachten ist

- Bedenken Sie beim Einkaufen: Der Durchschnittsschweizer isst zu viel, zu süss, zu salzig, zu fett und zu wenig Ballaststoffe.
- Kaufen Sie leicht verderbliche Lebensmittel am Ende der Einkaufstour oder benützen Sie für diese Produkte zum Beispiel eine Isoliertragtasche. Dadurch bleiben die Produkte gekühlt.



*Verschimmelter Schinken*

Foto: Kantonales Laboratorium

## Empfehlungen zum Lagern von Lebensmitteln

- Leicht verderbliche Lebensmittel gehören in den Kühlschrank. Prüfen Sie die Temperatur in Ihrem Kühlschrank: Ideal sind 2°C bis 5°C. Ohne ausreichende Kühlung vermehren sich Bakterien schnell und können Krankheiten auslösen. Der Bakterienbefall kann schon gefährlich sein, wenn ein Lebensmittel noch gut aussieht und normal schmeckt.
- Kühlen Sie gekochte, nicht zum sofortigen Verzehr bestimmte Speisen rasch ab. Der kritische Bereich für das Bakterienwachstum liegt zwischen 10°C und 50°C.
- Lebensmittel nicht überlagern – beachten Sie die Konsumfristen. Vorgekochte Speisen, zum Beispiel Reis oder Teigwaren, bleiben auch im Kühlschrank nur zwei bis drei Tage mikrobiologisch einwandfrei.
- Um Bakterienübertragungen im

*Gekochte Lebensmittel, hier fritierte Fische, bleiben auch im Kühlschrank nur kurze Zeit mikrobiologisch einwandfrei.*

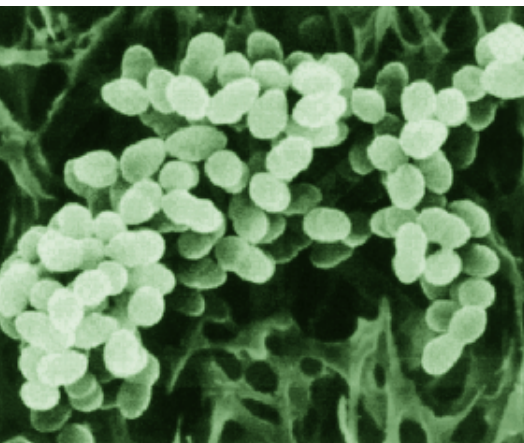
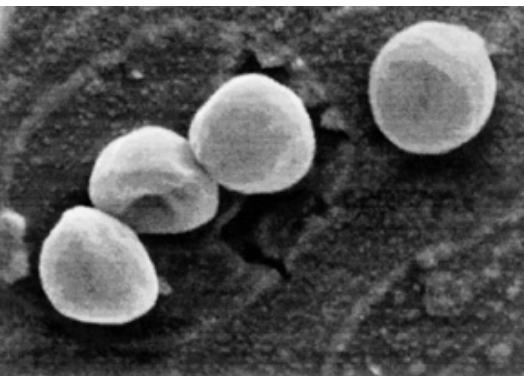
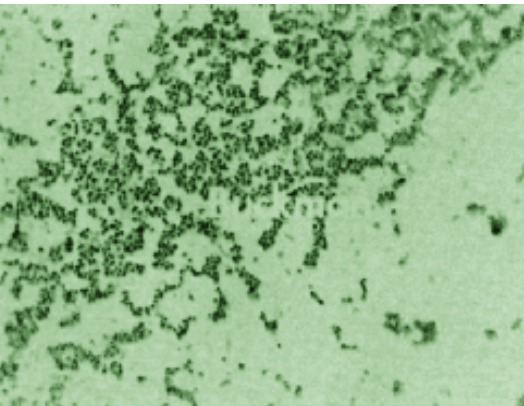
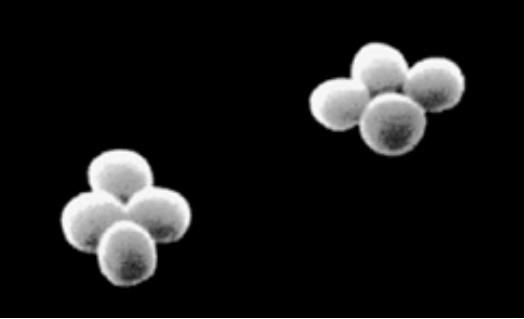
Foto: Kantonales Laboratorium

Kühlschrank zu vermeiden, sollten gekochte und essfertige Speisen von «schmutzigen» Rohwaren (Gemüse, Früchte) durch Verpackung und Platzierung gut getrennt werden. Schmutzpartikel enthalten Bakterien. Es muss daher vermieden werden, dass diese auf essfertige Lebensmittel gelangen.

- Lebensmittel, die nicht im Kühl-

## Beispiele von leicht verderblichen Lebensmitteln

- Fleisch
- Milch und Milchprodukte
- Dessertprodukte wie Crêmen, Pudding und Pâtisserie
- Fertigsalate aus Gemüse (inkl. Kartoffeln)
- Eier und vor allem roheierhaltige Speisen



Staphylokokken, x-1000-mal vergrössert

### Lebensmittelvergiftungen

Damit weitere Erkrankungen vermieden werden können, ist das Kantonale Laboratorium gerne behilflich, die Ursachen von Lebensmittelvergiftungen abzuklären. Nehmen Sie bitte unter Telefon 062 835 30 20 Kontakt mit uns auf.

schränk gelagert werden, sollen trocken und vor Licht und Wärme geschützt aufbewahrt werden. Durch geeignete Verpackung sollen die Lebensmittel vor Insekten und anderen tierischen Schädlingen (Mäuse usw.) geschützt werden.

- Der Inhalt von Konservendosen soll nach dem Öffnen in ein Glas oder ein Plastikgefäss umgeschüttet werden. Konservendosen korrodieren in Gegenwart von Luft und können gesundheitsgefährdende Metalle abgeben.

### H Hygienemassnahmen bei der Zubereitung

- Die Temperatur im Innern des Lebensmittels soll beim Erhitzen mindestens 70°C betragen. Besonders wichtig ist dies bei Fleisch und Eiergerichten. Die Temperatur kann mit einem Bratenthermometer überprüft werden.
- Gekochte, zum Verzehr bestimmte Speisen heiss halten (über 60°C), nie während längerer Zeit lauwarm aufbewahren.
- Tiefkühlfleisch, insbesondere Geflügel, nur in Schalen und im Kühlschrank auftauen. Es soll keine Auftau-Flüssigkeit auf andere Lebensmittel gelangen.
- Um Bakterienübertragungen zu vermeiden, sollen essfertige Lebensmittel nicht mit Rohwaren und Rüstwaren in Kontakt kommen (Trennung in saubere und unsaubere Bereiche).
- Verschimmelte Lebensmittel müssen prinzipiell vernichtet werden. Ausnahmen: Bei trockenen Produkten wie Speck oder Hartkäse kann die verschimmelte Stelle grosszügig entfernt werden. Lebensmittel verschimmeln wegen zu feuchter und/oder zu langer Lagerung.
- Einwandfreie, saubere Geräte, Geschirr und Arbeitsfläche benutzen. Schneidebretter aus Holz sollen rechtzeitig ersetzt werden; aus hygienischen Gründen sind Kunststoffbretter zu bevorzugen.

### A Allgemeine Hygiene

Salmonellen unter dem Mikroskop

- Hände waschen! Vor dem Kontakt mit Lebensmitteln, nach dem Verarbeiten von Rohwaren (Fleisch, Gemüse, Früchte) und selbstverständlich nach der Toilette sind die Hände zu waschen.
- Haustiere können Mikroorganismen übertragen. Halten Sie Ihre Tiere deshalb während des Kochens von der Küche fern.
- Hand-, Geschirr- und Putztücher immer gut trocknen lassen und regelmässig waschen (Kochwäsche).

### D Diverses

- Lassen Sie selbst gesammelte Pilze, sofern Sie nicht routinierte Pilzkenner sind, stets beim amtlichen Pilzkontrolleur prüfen.
- Souvenir-Geschirr kann Blei und Cadmium abgeben. Werden diese Gegenstände nicht nur als Dekorationsobjekte gebraucht, sondern mit Lebensmitteln in Kontakt gebracht, ist eine Prüfung des Geschirrs im kantonalen Labor empfehlenswert.

