

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
Heft: 7-8

Artikel: Vorsicht ist gesund
Autor: Zahner, Karin / Sturzenegger, Kurt
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-724819>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 01.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Vorsicht ist gesund

Was tun mit einer angeschimmelten Konfitüre? Die einen werfen das ganze Glas einfach weg, die anderen tragen nur den Schimmel ab und essen weiter. Lebensmittelinspektor Kurt Sturzenegger erklärt, wie man mit verschimmelten Lebensmitteln umgehen muss und wie man die Küche hygienisch sauber hält.

Von Karin Zahner

Warum ist Hygiene in der Küche so wichtig?

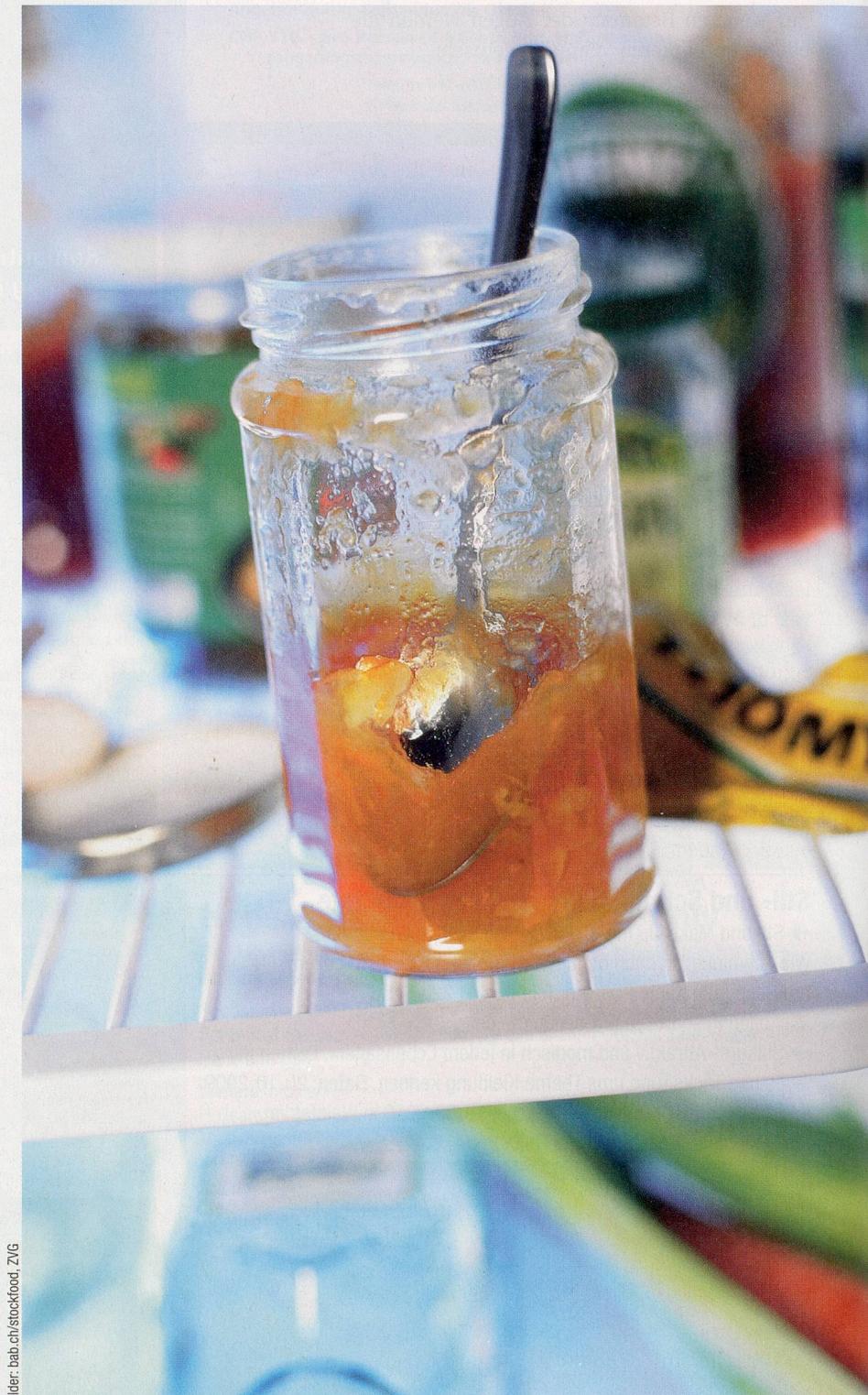
Weil man so vermeiden kann, dass schädliche Mikroorganismen wie Bakterien oder Schimmelpilze durch falsche Lagerung, unsaubere Verarbeitung und unsachgemäße Reinigung auf Lebensmittel übertragen werden.

Wann gilt eine Küche denn als hygienisch? Wenn sie insgesamt sauber geputzt ist. Das gilt vom Speiseteller bis zur Pfanne, besonders sauber sollten Utensilien wie Mixer, Schwingbesen, Dosenöffner und Schneidebretter sein.

Worauf muss man besonders gut achten? Ganz wichtig ist es, immer saubere Putzlappen, Schwämme und Handtücher zu verwenden. Zudem sollten die Lebensmittel richtig gelagert werden. Dabei ist vor allem die richtig eingestellte Temperatur im Kühlschrank entscheidend. In einem Haushaltkühlschrank sollte sie zwischen zwei und fünf Grad Celsius betragen. Dieser muss auch wöchentlich gereinigt werden. Lebensmittel, die bei Raumtemperatur gelagert werden, sollten monatlich auf Schädlinge wie Motten, Milben oder Reis-/Kornmehlkäfer und auf Ablaufdaten kontrolliert werden.

Und wie stehts mit dem Händewaschen? Das ist natürlich sehr wichtig! Denn der gefährlichste Hygienefaktor in der Küche ist der Mensch selber durch sein Verhalten. Krankheitserreger können von der Hand auf die Lebensmittel übertragen werden. Darum ist das Händewaschen mit Seife vor Arbeitsbeginn und nach verschiedenen Arbeitsgängen wie Rüsten oder Abwaschen dringend angesagt. Wer auf der Toilette war, sollte die Hände sowieso immer gründlich waschen.

Worauf gilt es beim Rüsten von Gemüse, Fisch oder Fleisch zu schauen? Für das Verarbeiten von rohem Geflügel (Poulet-, Enten- und Putenfleisch) sollte stets ein eigenes Schneidebrett verwendet werden, damit keine Querkontami-



Bilder: bab.ch/stockfood, ZVG

nation – beispielsweise durch Salmonellen – auf andere Produkte stattfinden kann. Die Arbeitsflächen sind anschliessend immer sofort zu reinigen und ausserdem die Hände zu waschen.

Wie räumt man den Kühlschrank richtig ein? Die Lebensmittel im Kühlschrank sollten alle sauber verpackt gelagert werden. Dafür eignet sich eine Klarsichtfolie bestens. Der Kühlschrank sollte auch nicht überfüllt sein, da sonst die Kühlleistung beeinträchtigt wird. Rohes Gemüse und Salate lagert man in der dafür vorgesehenen Schublade im unteren Teil des Kühlschranks.

Darf man gekochtes Essen heiß in den Kühlschrank stellen? Kleinere Mengen leicht warmer Speisen kann man in geringer Menge (mit Folie oder Deckel zugedeckt) direkt in den Kühlschrank stellen. Sehr warmes Essen sollte man aber zuerst abkühlen. Am besten stellt man dafür die Pfanne in ein kaltes Wasser im Spülbecken.

Muss man im Sommer andere Regeln beachten als im Winter? Nehmen Sie in der wärmeren Jahreszeit die leicht verderblichen Lebensmittel erst aus dem Kühlschrank, wenn Sie diese wirklich brauchen, und lassen Sie diese nicht in der warmen Umgebungsluft stehen. Denn Mikroorganismen vermehren sich bei warmer Umgebung sehr schnell (alle 20 Minuten!). Schützen Sie die Lebensmittel zudem vor Fliegen und anderen Insekten, da diese oft Träger von gefährlichen Mikroorganismen sind.

Auf Konfitüre, Fruchtsaft oder Brot gibt es gerne Schimmelpilze. Muss man die betroffenen Lebensmittel in jedem Fall wegwerfen? Es ist für den Konsumenten oder die Konsumentin sehr schwierig, einen schädlichen von einem unschädlichen Schimmelpilz zu unterscheiden. Wächst auf einem Produkt ein Schimmelpilz (meist weisslich, grünlich oder schwarz), dann muss man immer von einem schädlichen Schimmelpilz ausgehen und das Produkt entsorgen. Schimmelpilze können für den Menschen schädliche Gifte bilden. Deshalb mein Rat: Entsorgen!

Wo wachsen die Schimmelpilze mit Vorliebe? Auf allen Lebensmitteln, die Wasser enthalten. Dabei genügen ganz kleine Mengenanteile! Es gibt aber auch nützliche Schimmelpilze. Diese werden in der Nahrungsmittelindustrie beispielsweise für Käse oder Rohwurstwaren eingesetzt.



Kurt Sturzenegger ist kantonaler Lebensmittelinspektor beim Amt für Gesundheits- und Verbraucherschutz des Kantons St.Gallen.

Was bedeutet die Aufschrift «Zu verbrauchen bis auf einem Produkt? Leicht verderbliche Lebensmittel – sie enthalten viel Wasser – verderben bei normaler Lagerung sehr schnell. Darum sollten diese immer im Kühlschrank gelagert werden. Erkennen kann man dies am Hinweis «Zu verbrauchen bis». Dieses Datum zeigt den Konsumenten und Konsumentinnen, dass sie dieses Lebensmittel bis zu diesem Tag verzehrt haben sollten. Verwendet man diese Produkte über dieses Datum hinaus, kann es bereits verdorben sein. Wichtig zu wissen: Beim Einkauf von leicht verderblichen Lebensmitteln sollte die Kühlkette immer eingehalten werden. Man müsste für den Transport also stets eine Kühlertasche verwenden. Die meisten Konsumenten tun dies jedoch nicht. Deshalb wird die Kühlkette unterbrochen, und das Produkt kann schon vor dem Verfalldatum verdorben sein.

Und was bedeutet die Aufschrift «Mindestens haltbar bis? Dieses Verbrauchsdatum wird bei Produkten verwendet, die nicht gekühlt aufbewahrt werden müssen. Für die Verbraucherinnen und Verbraucher bedeutet dies, dass das Lebensmittel mindestens bis zu diesem Datum die gleiche Qualität aufweist wie bei der Produktion. Diese Lebensmittel kann man also über das angegebene Datum hinaus einige Zeit weiterverwenden. Es tritt lediglich ein Qualitätsverlust ein.

Kann man geöffnetes Mineralwasser länger als einen Tag aufbewahren? Ja, kohlensäurehaltiges Mineralwasser ist absolut problemlos, da die Kohlensäure das Wachstum der Mikroorganismen verhindert. Geöffnete Flaschen mit Mineralwasser ohne Kohlensäure sollte man aber innert zweier Tage trinken. Fruchtsäfte und Limonaden enthalten oft den Hinweis, dass man sie nach dem Öffnen kühl lagern muss und innert dreier Tage trinken sollte.

Tipps für die Lebensmittelhygiene

- Nur einwandfreie, frische Ware kaufen.
- Lebensmittel auf mindestens 70° C erhitzen und gut durchgaren.
- Gekochtes unmittelbar nach der Herstellung verzehren.
- Esswaren kühl lagern.
- Abgekühlte Resten vor erneutem Verzehr nochmals auf 70° C Kerntemperatur erhitzen.
- Kontakt zwischen rohen und gekochten Nahrungsmitteln vermeiden.
- Hände vor, während und nach dem Kontakt mit Lebensmitteln waschen.
- Auf Sauberkeit in der Küche achten.
- Esswaren vor Schädlingen schützen.

Informationen und Tipps zur Lebensmittelhygiene erhalten Sie bei den verschiedenen Kantonalen Labors, beim Amt für Verbraucherschutz oder auf den entsprechenden Internetseiten, etwa beim Kanton St.Gallen: www.afgvs.sg.ch