

# So bleiben Lebensmittel länger haltbar

Mit Hilfe der **Coop-Broschüre „frisch – So bleiben Lebensmittel länger haltbar“** kannst du die folgenden Fragen beantworten. Du findest die Broschüre auf:

[www.coop.ch/content/unternehmen/de/unternehmen/gesund-essen/publikationen/broschueren.html](http://www.coop.ch/content/unternehmen/de/unternehmen/gesund-essen/publikationen/broschueren.html)

## Sicherheit beginnt beim Einkauf:

Wann kaufst du auf deiner Einkaufstour jene Lebensmittel ein, welche gekühlt werden müssen?

---

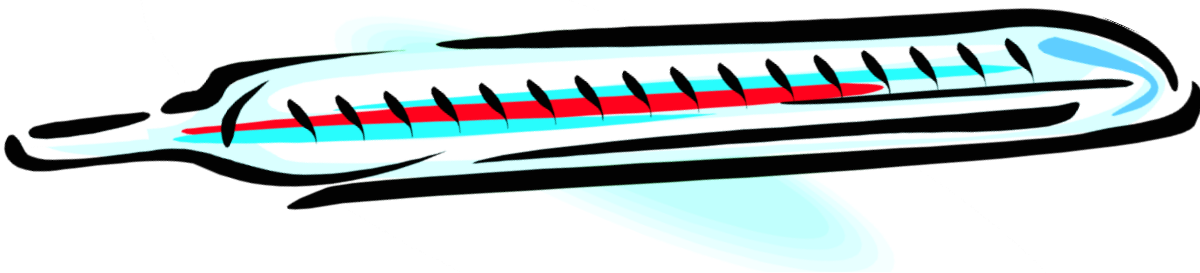
---

Nenne noch einen weiteren Einkaufstipp für verderbliche Lebensmittel.

---

---

Beschrifte dieses Thermometer (Temperatur und Keimvermehrung):



## Der Kühlschrank

In der Regel haben Kühlschränke unterschiedliche Temperaturbereiche.

Die ideale Temperatur beträgt: \_\_\_\_\_

Nenne noch einen weiteren Kühlschrank-Tipp.

---

---

## Essen oder wegwerfen? Beachte das Datum!

Was garantieren die Hersteller mit dem **Mindesthaltbarkeitsdatum** (MHD)?

---

---

Darf man ein Lebensmittel, welches das MHD überschritten hat, trotzdem noch essen?

Was bedeutet das **Verbrauchsdatum** bei Frischprodukten?

**Haltbarkeit und Aufbewahrung – gewusst wie!**

**Brot und Backwaren**



Darfst du mit Schimmel befallenes Brot noch essen oder an Tiere verfüttern?

**Teigwaren, Reis, Getreide und Hülsenfrüchte**



Wie lagerst du diese Lebensmittel?

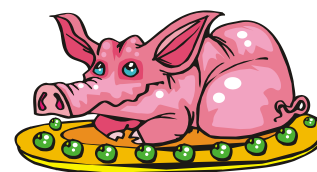
**Eier**



Wie musst du Eier aufbewahren?

Hartgekochte Eier darfst du nicht \_\_\_\_\_

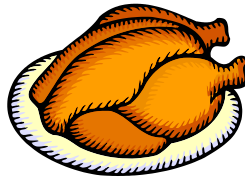
**Fleisch und Wurstwaren**



Wie bewahrst du Fleisch und Wurstwaren auf?

Was gibt es beim Essen von Fondue Chinoise oder beim Grillieren zu beachten?

## Geflügel



Wie bewahrst du Geflügel auf?

---

---

---

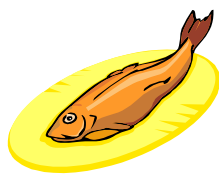
Nenne noch drei wichtige Tipps im Umgang mit frischem Geflügel:

---

---

---

## Fisch und Muscheln



Wie bewahrst du Frischfisch auf?

---

---

Wie lange kannst du frischen Fisch aufbewahren?

---

---

Nenne noch drei wichtige Tipps im Umgang mit Fischen und Muscheln:

---

---

---

## Käse



Auf welcher Kühlschrank-Etage lagerst du Käse? \_\_\_\_\_

Die ideale Lagertemperatur für Käse beträgt \_\_\_\_\_

Nenne noch drei wichtige Käse-Tipps:

---

---

---

---

## Milch und Milchprodukte

Wie bewahrst du Milch und Milchprodukte auf?



---

---

---

---

## Früchte

Wie lagerst du Früchte? Was musst du bei der Lagerung von Früchten beachten?



---

---

---

---

## Pilze

Wie lagerst du frische Pilze? Was musst du bei der Lagerung von Pilzen beachten?



---

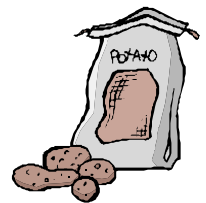
---

---

---

## Gemüse und Kartoffeln

Wie lagerst du Gemüse und Kartoffeln? Was musst du bei der Lagerung von Gemüse und Kartoffeln beachten?



---

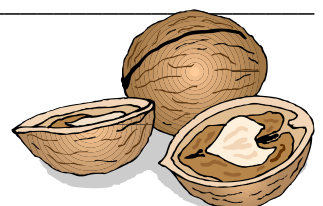
---

---

---

## Nüsse und Samen

Was kann passieren, wenn du Nüsse und Samen zu lange aufbewahrt hast?

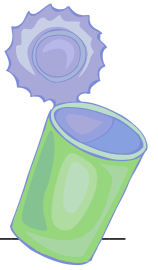


---

---

## Frischconvenience und Konserven

Darf du Konservendosen , bei denen sich der Boden oder Deckel gewölbt hat, noch öffnen?



Darfst du Resten, wie zum Beispiel Ananasscheiben, in der geöffneten Konservendose aufbewahren?

## Korrekte Küchenhygiene

Zähle fünf wichtige Hygienemassnahmen auf:



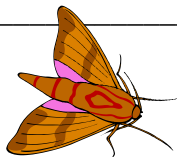
## Kleine Lebewesen, grosse Wirkung

Auf unserer Haut und in unserem Darm leben cirka 100 Billionen Mikroorganismen. Sie machen in etwa \_\_\_\_\_ unseres Körpergewichtes aus.

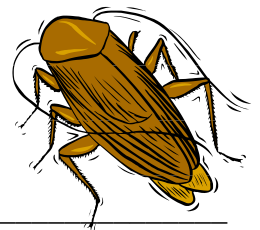
Umgerechnet auf dein Körpergewicht sind das: \_\_\_\_\_

Zu den Mikroorganismen, die in der Küche und in Lebensmitteln vorkommen, gehören:

## Alles was da krecht und fleucht



Was machst du, damit es zu keinem Schädlingsbefall der Vorräte kommt?



Und wenn's trotzdem passiert ist?