



## Hinweise zum Umgang mit Lebensmitteln im Haushalt



Der Schutz des Verbrauchers vor gesundheitlichen Gefahren ist das wichtigste Ziel der amtlichen Lebensmittelüberwachung.

Erkrankungen nach dem Verzehr von Lebensmitteln sind trotz sorgfältiger Herstellung und amtlicher Überwachung nicht völlig auszuschließen.

Der Verbraucher kann jedoch durch sein Verhalten entscheidend dazu beitragen, solche Erkrankungen zu vermeiden. Dazu möchte der ZVL einige Hinweise geben.

Der sachgerechte Umgang mit Lebensmitteln beginnt bereits beim **Einkaufen**.

Achten Sie besonders auf

- ☞ das Mindesthaltbarkeitsdatum oder die Verbrauchsfrist und die angegebenen Lagerungsbedingungen bei verpackten Lebensmitteln
- ☞ unbeschädigte Verpackungen, insbesondere bei tiefgefrorenen Lebensmitteln und bei Konserven
- ☞ eine möglichst kurze Transportzeit nach dem Einkauf bei leicht verderblichen Lebensmitteln, besonders in der warmen Jahreszeit.

Die Beschaffenheit von Lebensmitteln wird durch die **Lagerung** erheblich beeinflusst.

Deshalb denken Sie daran:

- ☞ leicht verderbliche Lebensmittel gehören immer in den Kühlschrank
- ☞ die auf der Verpackung angegebene Temperatur ist einzuhalten
- ☞ bei nicht festverpackten Lebensmitteln ist die Umhüllung (Papier, Folie) zu entfernen
- ☞ zur Aufbewahrung sollen leicht zu reinigende Gefäße verwendet werden
- ☞ rohe und gegarte Lebensmittel werden stets getrennt gelagert
- ☞ eingewecktes Obst oder Gemüse muss kühl gelagert werden, der Inhalt von aufgegangenen Gläsern darf nicht verzehrt werden
- ☞ zum Einfrieren eignet sich nur einwandfreie, frische Ware, aufgetaute Lebensmittel sollen nicht wieder eingefroren werden.

Zur Sorgfalt im Haushalt gehört auch die **Küchenhygiene**.

Die Arbeitsflächen in Ihrer Küche müssen nach jedem Arbeitsgang gründlich gereinigt werden. Das gilt auch für die Gerätschaften und Ihre Hände.

Besonders nach der Bearbeitung von rohem Fleisch, Geflügel, Wildbret und Fisch sowie nach dem Putzen von erdhaltigem Gemüse ist eine Zwischenreinigung unerlässlich.

Spültücher und ähnliches sollten regelmäßig ausgekocht oder ausgewechselt werden.

Auch bei der **Zubereitung** Ihrer Mahlzeiten gibt es einiges zu beachten.

Leicht verderbliche Lebensmittel sollten Sie so bald wie möglich verbrauchen. Hackfleisch ist nur am Tag des Einkaufs zum Rohverzehr geeignet.

Zur Zubereitung von Eierspeisen und als Frühstücksei verwenden Sie nur frische Eier, die erst wenige Tage alt sind. Ältere Eier sind bevorzugt zum Backen zu verwenden. Speisen mit rohem Ei bereiten

Sie am besten erst unmittelbar vor dem Verzehr zu. Eine Aufbewahrung sollte nur kurze Zeit und stets unter Kühlung erfolgen.

Sofern das Zubereiten von Mahlzeiten am Vortag des Verzehrs erforderlich ist, sollten diese Speisen immer vollständig durchgegart und Fleisch nicht nur angebraten werden. Halten Sie zubereitete Speisen nicht über längere Zeit warm. Reste werden schnell abgekühlt, kühl gelagert und vor dem Verzehr gründlich durcherhitzt, am besten aufgekocht. Wenn Sie eine Mikrowelle verwenden, wählen Sie eine ausreichend lange Zeit, damit die Speisen auch im Inneren erhitzt werden. Insbesondere Geflügel und Wildbret sollten Sie nur vollständig durchgegart verzehren.

Gewürze sollten nach Möglichkeit zugegeben werden, bevor der Erhitzungsprozess abgeschlossen ist. Nicht erhitzte Speisen werden immer erst unmittelbar vor dem Verzehr gewürzt.

Tiefgefrorenes Fleisch oder Geflügel nehmen Sie vor dem Auftauen aus der Verpackung. Benutzen Sie zum Auftauen einen Behälter mit Siebeinsatz. Die Auftauflüssigkeit ist wegzuschütten.

### **Faustregel: Schnell einfrieren - langsam auftauen!**

Nach dem Bearbeiten von rohem Fleisch, insbesondere Geflügel, waschen Sie sich sofort die Hände. Gleichzeitiges Hantieren mit rohen und gegarten Lebensmitteln ist nach Möglichkeit zu vermeiden.

Obst und Gemüse werden vor dem Verzehr oder der Weiterverarbeitung immer gründlich unter fließendem Wasser abgewaschen.

Insbesondere Kleinkinder, ältere Menschen und Kranke sind durch krankmachende Erreger, wie Salmonellen und Campylobacter gefährdet.

Für diesen Personenkreis sind zusätzlich besondere Vorsichtsmaßnahmen zu empfehlen.

Da die Erreger erst bei ca. 70°C abgetötet werden, vermeiden Sie den Genuss von

- ☞ rohem Hackfleisch,
- ☞ frischer Rohwurst (z.B. Mett),
- ☞ weich gekochten Eiern und
- ☞ roheihaltigen Speisen, welche im Anschluss an Ihre Zubereitung nicht oder nicht ausreichend erhitzt werden.

Spiegeleier sollen immer von beiden Seiten gebraten werden. Alle Fleischgerichte, auch Steaks, werden vollständig durchgebraten.

Babynahrung wird immer erst unmittelbar vor der Mahlzeit zubereitet. Reste davon werden für das Baby nicht wieder verwendet.

### **Wussten Sie schon ...?**

Eine durch Salmonellen hervorgerufene Erkrankung kann als Durchfall ohne wesentliche Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens auftreten, verschiedentlich kommt es jedoch auch zu schweren Verläufen mit hohem Fieber und Kreislaufversagen. Die Schwere des Krankheitsverlaufes wird hauptsächlich durch die Zahl der aufgenommenen Erreger bestimmt. Diese Zahl verdoppelt sich unter günstigen Vermehrungsbedingungen (unzureichende Lebensmittelhygiene) alle 20 Minuten. Das gilt nicht nur für Salmonellen, sondern auch für andere Erreger, die Lebensmittelvergiftungen auslösen können.