

Bundessenioren

Wir wollen, dass
Sie sicher leben!

Lebensmittel

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) rät, diese „Fünf-Schlüssel-Strategie“ für sichere Lebensmittel zu beachten:

- Halte Hände und Arbeitsflächen in der Küche sauber
- Trenne rohe und gekochte Speisen
- Erhitze Lebensmittel sorgfältig
- Lagere Lebensmittel bei „sicheren“ Temperaturen
- Verwende sauberes Wasser und saubere Ausgangsprodukte

EINKAUF

- **KÜHLKETTE NICHT UNTERBRECHEN**

Lebensmittel, die tiefgefroren oder gekühlt werden müssen (z. B. Eis, frischer Fisch oder Hackfleisch) sollten Sie gerade im Sommer schnell nach Hause transportieren und sofort tiefgefrieren oder kühlen. Benutzen Sie Kühlboxen oder Isoliertaschen.

- **KLEINE MENGEN KAUFEN**

Kaufen Sie nur solche Mengen auf Vorrat, die Sie auch wie vorgeschrieben lagern können (z. B. im Tiefkühlfach oder Kühlschrank) und die Sie vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums verzehren können.

- **VERBRAUCHSDATUM IST NICHT GLEICH MINDESTHALTBARKEITSDATUM**

Achten Sie schon beim Einkauf darauf: Besonders empfindliche Lebensmittel, wie Räucherlachs oder Hackfleisch sind bei den angegebenen Temperaturen (meistens nur 2 Grad Celsius!) zu lagern und spätestens bis zum entsprechenden Datum zu verbrauchen (= Verbrauchsdatum).
Das Mindesthaltbarkeitsdatum gibt das Datum an, bis zu dem die Ware bei Einhaltung der angegebenen Lagerbedingungen mindestens haltbar ist.

LAGERUNG UND SICHERHEIT

- **VORGESCHRIEBENE LAGERTEMPERATUR EINHALTEN**

Das Mindesthaltbarkeitsdatum für zu kühlende Lebensmittel bezieht sich meist auf einen Bereich zwischen 6 und 8 Grad Celsius. Manche Produkte brauchen mehr Kälte. Wenn diese Kühltemperaturen nicht eingehalten werden können, müssen solche Lebensmittel noch am Einkaufstag verbraucht oder verarbeitet werden.

- **DEN KÜHLSCHRANK NICHT ZU VOLL PACKEN**

Je nach Modell herrschen unterschiedliche Temperaturzonen im Kühlschrank. Messen Sie im Zweifel mit einem Thermometer nach. Bedenken Sie auch: Wenn der Kühlschrank zu voll ist, geht die Temperatur hoch.

• RICHTIGE AUFBEWAHRUNG IM KÜHLSCHRANK

Fleisch, Fisch	2 Grad Celsius
Milchprodukte, Aufschnitt	4-5 Grad Celsius
Eier, Käse, Gebäck	8 Grad Celsius
Obst, Gemüse	10 Grad Celsius

• REGELMÄSSIGE KONTROLLE DER VORRÄTE

Kühl- und Vorratsschränke regelmäßig kontrollieren und reinigen. Konserven mit gewölbtem Boden/Deckel gehören in den Hausmüll.

• GEÖFFNETE LEBENSMITTEL KÜHL LAGERN UND ZÜGIG VERBRAUCHEN

Nach Anbruch: Konserven umfüllen; Marmelade in den Kühlschrank stellen; H-Milch ist nur noch begrenzt haltbar (2 – 3 Tage). Notieren Sie gegebenenfalls das Datum des Anbruchs auf der Verpackung.

• HYGIENISCHER UMGANG VERZÖGERT DEN VERDERB GEÖFFNETER WARE

Lebensmittel (z. B. saure Gurken, Marmelade) mit sauberen Küchengeräten (Gabeln, Löffeln) entnehmen und zwar in der Menge, die Sie benötigen. Den Rest sofort in den Kühlschrank zurückstellen. Dies gilt besonders bei sommerlichen Temperaturen: Zügig verbrauchen und nichts lange in der Sonne stehen lassen.

ZUBEREITUNG

• FLEISCH DURCHERHITZEN

Fleisch, Hackfleisch, Geflügel und frische Bratwurst unbedingt völlig durcherhitzen (Kerntemperatur im Fleisch von 70 Grad Celsius für mindestens 10 Minuten).

• RICHTIG AUFTAUEN

Die Auftauflüssigkeit von tiefgefrorenem Fleisch und Geflügel auffangen, wegschütten und auf keinen Fall mit rohen Lebensmitteln in Berührung bringen.

• SPEISEN MIT ROHEN EIERN SOFORT IN DEN KÜHLSCHRANK

Tiramisu oder Mayonnaise sowie andere nicht erhitzte Speisen mit rohen Eiern sofort nach der Zubereitung in den Kühlschrank stellen und innerhalb von 24 Stunden verzehren.

• KEINE SPEISEN MIT ROHEN EIERN FÜR RISIKOGRUPPEN

Ältere Menschen, kleine Kinder, Schwangere oder immungeschwächte Menschen sollen auf Speisen mit rohen Eiern verzichten.

- **SPEISEN NICHT LANGE WARM HALTEN**

Fertig zubereitete Speisen schnell herunterkühlen, kühl lagern und vor dem Verzehr erneut durcherhitzen, insbesondere beim Aufwärmen in der Mikrowelle.

ARBEITSMITTEL UND PERSÖNLICHE HYGIENE

- **ZERKRATZTE SCHNEIDEBRETT ERSETZEN**

Egal ob aus Holz oder aus Plastik – in den Rillen der Brettchen können sich die Keime gut vermehren.

- **SAUBERE UND UNSAUBERE ARBEITEN TRENNEN**

Z. B. rohes Fleisch und Salat nicht auf demselben Brett schneiden.

- **KÜCHENGERÄTSCHAFTEN REINIGEN**

Messer, Unterlagen usw., die mit Fleisch, Fisch, Geflügel oder rohen Eiern in Berührung kamen, sofort nach der Benutzung mit heißem Wasser und Spülmittel sorgfältig reinigen.

- **SPÜLLAPPEN REGELMÄSSIG AUSTAUSCHEN**

Lappen, Bürsten und Handtücher regelmäßig wechseln (Spüllappen etwa alle zwei Tage, bei Sommerhitze besser jeden Tag, Handtücher mindestens einmal die Woche) und heiß waschen, die Spülbürste in der Spülmaschine reinigen.

- **HÄNDE WASCHEN**

Vor und zwischen den einzelnen Arbeitsgängen (beispielsweise bei der Zubereitung von Fleisch und Salat) die Hände waschen.

- **SIE HABEN EINE SPÜLMASCHINE**

Sammeln Sie das Geschirr nicht eine ganze Woche lang. Sonst entwickelt sich die Spülmaschine zum Brutkasten für Keime. Lassen Sie die Spülmaschine mit 65 Grad laufen.

- **UND EIN LETZTES: WUNDEN ABDECKEN**

Decken Sie Wunden sorgsam ab. Sie könnten mit Keimen infiziert sein, die zu den Lebensmittelvergiftern zählen.

Diese Tipps stammen zum Teil von der

Verbraucherzentrale Nordrhein-Westfalen, Gruppe Ernährung, Mintropstr. 27, 40215 Düsseldorf
Telefon (02 11) 3 80 92 02

DPVKOM-Senioren – AKTIV ÄLTER WERDEN

Herausgeber: DPVKOM-Bundessenoren • Postfach 14 31 • 53004 Bonn • Tel. (02 28) 9 11 40-0 • www.dpvkom.de