



PRESSEINFORMATION

Damit Salmonellen und Co. auch bei Sommerhitze keine Chance haben

Was Verbraucher beim Umgang mit Lebensmitteln beachten sollen

Die Quecksilbersäule klettert über 30 Grad. Die Lust auf einen schnellen Grillabend steigt. Gerade bei heißem Wetter ist ein sorgfältiger Umgang mit Lebensmitteln jedoch sehr wichtig. Denn Salmonellen oder andere Bakterien mögen Wärme und vermehren sich bei Sommerhitze besonders gut. Schwere Lebensmittelvergiftungen können die Folge sein. Das Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) gibt die folgenden Tipps für heiße Tage.

Lebensmittel schon während des Einkaufs kühlen

Gerade eingekaufte Lebensmittel können bei warmem Wetter schon auf dem Weg nach Hause verderben. Rohes Fleisch und roher Fisch, Milch, Eier und andere empfindliche Produkte aus der Kühltheke sollten Sie bei längeren Einkäufen oder Autofahrten vom Geschäft nach Hause in einer Kühltasche transportieren. Kaufen Sie tiefgefrorene Lebensmittel am besten als letztes und kühlen Sie sie ebenfalls beim Transport.

Verbrauchsdatum beachten

Leicht verderbliche Lebensmittel sind mit einem Verbrauchsdatum (zu verbrauchen bis...) versehen. Haben die Lebensmittel dieses Verbrauchsdatum überschritten, verzehren Sie diese nicht mehr! Die Keimbelastung der Lebensmittel könnte zu groß geworden sein. Mit bloßem Auge ist dies nicht erkennbar. Anders sieht es mit Lebensmitteln aus, die ein Mindesthaltbarkeitsdatum haben. Dieses garantiert nur den Zeitraum, in dem die Qualität des Produktes gewährleistet ist. Nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums können Sie die Lebensmittel in vielen Fällen durchaus noch verwenden. Bei warmem Wetter halten sich einige Lebensmittel nicht sehr lange. Machen Sie die Probe und vertrauen Sie dabei auf Ihre Sinne: Wenn der Joghurt oder die Marmelade merkwürdig riecht oder sich gar Schimmel

gebildet hat – werfen Sie es weg! Lebensmittel aus undichten Einmachgläsern oder aus Konservendosen mit beschädigten Wänden oder aufgewölbtem Deckel sollten Sie auf keinen Fall verzehren, da sie gesundheitsschädliche Krankheitserreger oder deren Giftstoffe (Toxine) enthalten können.

Küchenhygiene unbedingt einhalten

Da sich bei warmem Wetter Keime besonders schnell vermehren, ist Küchenhygiene besonders wichtig. Verwenden Sie für rohe Erzeugnisse tierischen Ursprungs wie Eier, Fisch oder Fleisch eigene Schneidebretter, Schälchen und Messer. So verhindern Sie, dass Erreger, die diesen Erzeugnissen anhaften, auf andere Lebensmittel wie Gemüse und Salat übertragen werden, die Sie roh essen. Zum Abtrocknen verwenden Sie am besten kochfeste Küchentücher, die Sie regelmäßig waschen, oder Küchenpapier. Nach dem Kontakt mit rohem Fleisch, Eiern oder Fisch müssen Sie nicht nur Ihre Hände, sondern auch die Arbeitsflächen, die mit den rohen Lebensmitteln in Kontakt gekommen sind, reinigen. Tauen Sie Tiefkühlkost nach Möglichkeit im Kühlschrank und nicht bei Zimmertemperatur auf. Fangen Sie das Abtauwasser auf und entsorgen es. Es kann mit Mikroorganismen belastet sein. Grundsätzlich gilt, aufgetaute Lebensmittel nicht wieder einzufrieren.

Ausreichend erhitzen - Langes Warmhalten vermeiden

Um Krankheitserreger wie Salmonellen abzutöten, sollten gegarte Lebensmittel eine Kerntemperatur von mindestens 70 Grad Celsius erreichen. Verzehren Sie gekochte Speisen möglichst sofort. Werden Speisen lange bei zu niedrigen Temperaturen warm gehalten, können sich Krankheitserreger schnell vermehren. Lebensmittel bzw. zubereitete Speisen, in denen sich Krankheitserreger vermehren können, sollten grundsätzlich bei Temperaturen von maximal 5° C (d.h. Kühlschranktemperatur) oder mindestens 65° C (Heißhalten zubereiteter Speisen) aufbewahrt werden.

Fleisch

Frisches Fleisch verdirbt relativ leicht und muss daher besonders hygienisch behandelt werden. Unverpacktes Fleisch sollte innerhalb von zwei Tagen, unverpacktes Hackfleisch noch am selben Tag zubereitet werden. Lagern Sie rohes sowie zubereitetes Fleisch immer kühl und zugedeckt. Braten Sie Fleisch immer durch. Bleibt das Fleischinnere nämlich roh,

werden dort befindliche Mikroorganismen nicht verlässlich abgetötet. Kleinkinder, ältere und immungeschwächte Menschen sowie Schwangere sollten auf rohes Hackfleisch und rohe Fleischprodukte verzichten.

Fisch

Achten Sie darauf, nur frischen Fisch zu kaufen. Feuchte, hellrote Kiemen, glänzende Haut, ein neutraler Geruch und klare Augen sind Zeichen für Frische. Beim Händler angebotener Fisch sollte nicht nur auf Eis liegen, sondern auch damit bedeckt sein. Legen Sie beim Einkauf frischen Fisch am besten sofort in eine Kühltasche und transportiert ihn umgehend nach Hause. Im Kühlschrank kann roher Fisch bei vier Grad Celsius etwa einen Tag aufbewahrt werden. Gegerter oder geräucherter Fisch hält sich im Kühlschrank etwa zwei Tage. Garen Sie frischen Fisch so lange, bis er nicht mehr glasig und mit der Gabel leicht zerteilbar ist. Soll Fisch roh, etwa als Sushi, verzehrt werden, so muss er einige Tage lang bei -20 Grad Celsius eingefroren werden. Durch Auftauen im Kühlschrank oder in der Mikrowelle wird die Vermehrung von Keimen vermieden.

Eier

Ein großer Teil aller lebensmittelbedingten Erkrankungen wird durch Eier oder durch mit Rohei hergestellte Speisen hervorgerufen. Eine Belastung von Eiern mit Salmonellen ist auch bei strenger Kontrolle nicht völlig auszuschließen. Durch gründliches Erhitzen von Eiern oder Eiprodukten kann jedoch ein Großteil der Salmonellen-Infektionen vermieden werden. Achten Sie auf die gesetzlich vorgeschriebenen Hinweise auf der Verpackung: „Nach Kauf bei Kühlschranktemperatur aufbewahren“ und „Nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums durcherhitzen“. Verwenden Sie für Produkte wie Tiramisu und Mayonnaise, die rohe Eier enthalten, unbedingt frische Eier und essen Sie die Speisen sofort. Auch bei guter Kühlung sollten Tiramisu und Co. nur wenige Stunden aufgehoben werden. Lassen Sie sie im Sommer auf keinen Fall länger auf dem Buffet stehen. Haben Sie während des Kochens mit Eiern gearbeitet oder Eierschalen angefasst, waschen Sie sich die Hände. Reinigen Sie gründlich Kochutensilien, die mit rohem Ei oder der Eierschale in Kontakt gekommen sind, ehe sie mit anderen Lebensmitteln zusammen kommen. Lagern Sie Eier und Eierspeisen getrennt von anderen Lebensmitteln.