

# Fünf Schlüssel zu sichereren Lebensmitteln



## Halte Sauberkeit

- Wasche die Hände vor und während der Zubereitung von Speisen
- Wasche die Hände nach der Toilette
- Wasche und reinige alle Flächen und Geräte, die für die Speisenzubereitung verwendet werden (vor, zwischendurch und nach der Zubereitung)
- Schütze Küchenbereiche und Lebensmittel vor Insekten, Haustieren und anderen Tieren

### Warum?

Während die meisten Mikroorganismen keine Krankheiten verursachen, findet man jedoch gefährliche Mikroorganismen in der Erde, im Wasser, in Tieren und Menschen. Diese Mikroorganismen werden durch Hände, Putztücher und Utensilien, speziell Schneidbretter auf Lebensmittel übertragen und können Erkrankungen hervorrufen.



## Trenne Roh und Gekocht

- Trenne rohes Fleisch, Geflügel und Meeresfrüchte von anderen Lebensmitteln
- Verwende getrennte Utensilien, wie Messer und Schneidbretter, für die Bearbeitung von rohen Lebensmitteln
- Lagere Lebensmittel in Behältern um Kontakt zwischen roh und gekocht zu vermeiden

### Warum?

Rohes Fleisch, speziell Geflügel und Meeresfrüchte, und deren Fleischsaft, können gefährliche Mikroorganismen enthalten, welche dann während der Zubereitung oder Lagerung auf andere Lebensmittel übertragen werden können.

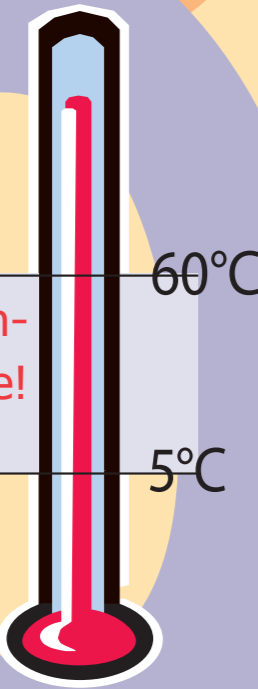


## Erhitze gründlich

- Erhitze Lebensmittel gründlich durch, speziell Fleisch, Geflügel, Eier und Meeresfrüchte
- Sei sicher, dass Suppen und Eintöpfe mindestens über 70°C erhitzt werden
- Sei sicher, dass der Fleischsaft klar und nicht mehr rosa ist; idealer Weise verwende ein Thermometer
- Wärme gekochte Lebensmittel gründlich auf

### Warum?

Richtiges Kochen tötet beinahe alle gefährlichen Mikroorganismen. Studien haben bewiesen, dass über 70°C erhitzte Speisen als sicher zum Verzehr gelten. Besondere Vorsicht gilt für Hackfleisch, große Fleischstücke und Geflügel im Ganzen.



## Lagere Lebensmittel bei sicheren Temperaturen

- Vermeide Lagerung von zubereiteten Speisen über 2 Stunden bei Raumtemperatur
- Kühle umgehend gekochte und verderbliche Lebensmittel (unter 5°C)
- Halte gekochte Speisen bis zum Servieren heiß (über 60°C)
- Lagere Lebensmittel – auch im Kühlschrank – nicht zu lange
- Tauge gefrorene Lebensmittel nicht bei Raumtemperatur auf

### Warum?

Mikroorganismen können sich sehr schnell vermehren, wenn Lebensmittel bei Raumtemperatur gelagert werden. Bei Temperaturen unter 5°C oder über 60°C ist das Wachstum der Mikroorganismen verlangsamt oder gestoppt. Manche gefährliche Mikroorganismen vermehren sich dennoch bei Temperaturen unter 5°C.



## Verwende sicheres Wasser und unbehandelte Zutaten

- Verwende sicheres Wasser oder behandle es damit es sicher wird
- Verwende frische und gesunde Lebensmittel
- Wähle verarbeitete sichere Lebensmittel, wie z.B. pasteurisierte Milch
- Wasche Früchte und Gemüse, speziell wenn sie roh verzehrt werden

### Warum?

Rohe Materialien, einschließlich Wasser und Eis, können mit gefährlichen Mikroorganismen oder Chemikalien behaftet sein. Giftige Toxine können in beschädigten und angeschnittenen Lebensmitteln gebildet werden. Treffe sorgfältig die Wahl auf Ausgangsmaterialien und einfache Maßnahmen wie waschen und schälen um das Risiko zu vermindern.