

Merkblatt

Wie vermeide ich eine Lebensmittelvergiftung?

Krankheitserreger können schon im gekauften Lebensmittel enthalten sein, was am Beispiel von Salmonellen im rohen Hähnchen deutlich wird. Deshalb gilt:

1. Verunreinigungen von verzehrfertigen Lebensmitteln mit Krankheitserregern vermeiden!!! Rohes Fleisch und ungewaschenes, erdbehaftetes Gemüse getrennt von verzehrfertigen Speisen aufbewahren.
2. Saubere Hände!!!
Lebensmittel nur mit sauberen, gewaschenen Händen berühren. Nach Arbeiten mit rohen Lebensmitteln und nach jedem Toilettengang Hände gründlich waschen.
3. Sauberer Arbeitsplatz!!!
Messer, Schneidebretter und anderes Arbeitsgerät nach jedem Arbeitsgang mit rohen Lebensmitteln gründlich reinigen.
4. Vollständige Erhitzung!!!
Alle Lebensmittel, die gekocht oder gebraten werden, müssen vollständig durchgegart werden, um ggf. vorhandene Krankheitserreger abzutöten.
5. Immer für ausreichende Kühlung sorgen!!!
Rohe und bereits durcherhitzte Lebensmittel getrennt lagern
6. Das Auftauwasser von Fleisch und Geflügel darf nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen!!!
7. Vorsicht Schimmelpilze!!!
Einige Schimmelpilze, die auf Lebensmitteln wachsen, können Pilzgifte, die sogenannten Mykotoxine bilden. Besonders gefährliche Pilzgifte sind die Aflatoxine, die als krebserregend eingestuft werden. Derartige Schimmelpilze finden wir besonders häufig in Erdnüssen, Pistazien und Kokosraspeln. Pilzgifte verstecken sich nicht nur im sichtbaren Pilzrasen sondern auch in dem teilweise unsichtbaren Pilzgeflecht, welches tief in das Lebensmittel eindringen kann. Deshalb gilt: alle verschimmelten Lebensmittel sollten im Ganzen verworfen und nicht mehr verzehrt werden