

RATGEBER: DER HYGIENISCHE UMGANG MIT LEBENSMITTELN

ERNÄHRUNG

Ein Beitrag von Florian Münch

Ein verantwortungsvoller und hygienischer Umgang mit tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln sollte nicht nur in der eigenen Küche selbstverständlich sein, er kann auch Gegenstand einer Ernährungsberatung werden. Viele Menschen wissen oft nicht, was im Umgang mit Lebensmitteln zu beachten ist, damit sich lebensmittelbedingte Erkrankungen vermeiden lassen. Besonders anfällig dafür sind Kinder, Ältere und vorerkrankte Menschen.

Ein vergessenes Thema? Der richtige Umgang mit Lebensmitteln sollte eigentlich selbstverständlich und jedem klar sein. Doch auch dieses wichtige Thema der Ernährung wird kaum thematisiert, weder in der Schule, noch in den Medien. Dabei darf nicht vergessen werden, dass wir unsere Nahrung in uns aufnehmen und dort wirken die Nährstoffe – aber auch, wenn vorhanden, Bakterien und Schimmelpilze. Da sollte es naheliegend sein, sich über den Zustand, die Zubereitung und die Aufbewahrung von Lebensmitteln Gedanken zu machen. Denn beim Umgang mit Lebensmitteln gibt es vieles zu beachten: die Auswahl, gründliches Reinigen und Desinfizieren, Kochumfeld und Arbeitsumfeld in der Küche, das Trennen von verderblichen

Lebensmitteln (um eine Keimübertragung zu vermeiden), das notwendige Erhitzen und Durchgaren, das optimale Kühlen und das Vorbereiten und der Schutz der Lebensmittel vor äußeren Einflüssen. Nur so kann die Gefahr von lebensmittelbedingten Erkrankungen, wie zum Beispiel Durchfall und Lebensmittelvergiftungen, minimiert werden. Nachfolgend erhältst du zu diesen Themen Handlungsweisen und Tipps.

Für Eilige

Durch simple Maßnahmen können Bakterien und Schimmelpilze entweder abgetötet oder an der Vermehrung, am Wachstum oder an der Bildung von giftigen Stoffwechselprodukten gehindert werden. Denn Bakterien können immer vorhanden sein, auch wenn man sie (nicht immer) sehen, riechen oder schmecken kann. Keime vermehren sich auf und in Lebensmitteln schon bei Zimmertemperatur zum Teil rasend schnell.

Lebensmittel richtig einkaufen. Leicht verderbliche, gekühlte Lebensmittel wie rohes Fleisch, Fisch, Fleisch- und Milcherzeugnisse immer in einer Kühltasche transportieren und zügig nach Hause bringen. Dabei ist darauf zu achten, die Kühlkette nicht zu unterbrechen. D. h. tiefgefrorene Lebensmittel sollten immer zum Schluss in den Einkaufswagen gelegt und in einer Kühltasche transportiert werden. Beim Kauf können wärmebehandelte (pasteurisierte) Milch und Milchprodukte bevorzugt werden, da sie eine verbesserte Sicherheit und Haltbarkeit haben. Zu guter Letzt ist natürlich auf einwandfreie Ware, Unversehrtheit der Verpackung, Frische und Kennzeichnung sowie Mindesthaltbarkeitsdaten und Verbrauchsdaten zu achten.

Reinigen und Desinfizieren. Sauberkeit ist in der Küche natürlich ein absolutes Muss. Eine regelmäßige und gründliche Reinigung von Arbeitsflächen, Schneidebrettern und Gerätschaften (z. B. Messer) verhindern dabei die Verbreitung und Übertragung von Bakterien auf die Lebensmittel. Verwende zum Waschen und Kochen von Lebensmitteln ausschließlich Trinkwasser. In Deutschland kann man

ruhigen Gewissens Leitungswasser nehmen, in manch anderen Ländern sollte man zu Wasser aus Flaschen greifen. Natürlich sollte man sich vor der Zubereitung von Lebensmitteln gründlich die Hände waschen und nach besonderen Kontakten, wie z. B. mit Schmutz, Erde oder Tieren diese auch desinfizieren. Vorhandene Wunden sollten mit einem wasserfesten Pflaster abgedeckt werden, nicht nur, wenn man auch für andere kocht. Auch Handschmuck kann Träger von Bakterien sein und sollte abgelegt werden. Ein Niesen oder Husten auf Lebensmittel gilt es sowieso zu vermeiden.

Unbedingt müssen Schneidbretter und andere Küchenutensilien nach jedem Kontakt mit rohen tierischen Produkten gründlich gewaschen oder desinfiziert werden. Hier bietet sich an, ein Schneidebrett ausschließlich für die Verarbeitung solcher Produkte zu „reservieren“. Am besten zur sauberen Verarbeitung eignen sich möglichst glatte Schneidebretter oder Oberflächen, wie z. B. Glasbretter. In Holz- oder Plastikbrettern können sich Bakterien besser halten und vermehren, wenn sie nicht richtig gesäubert werden.

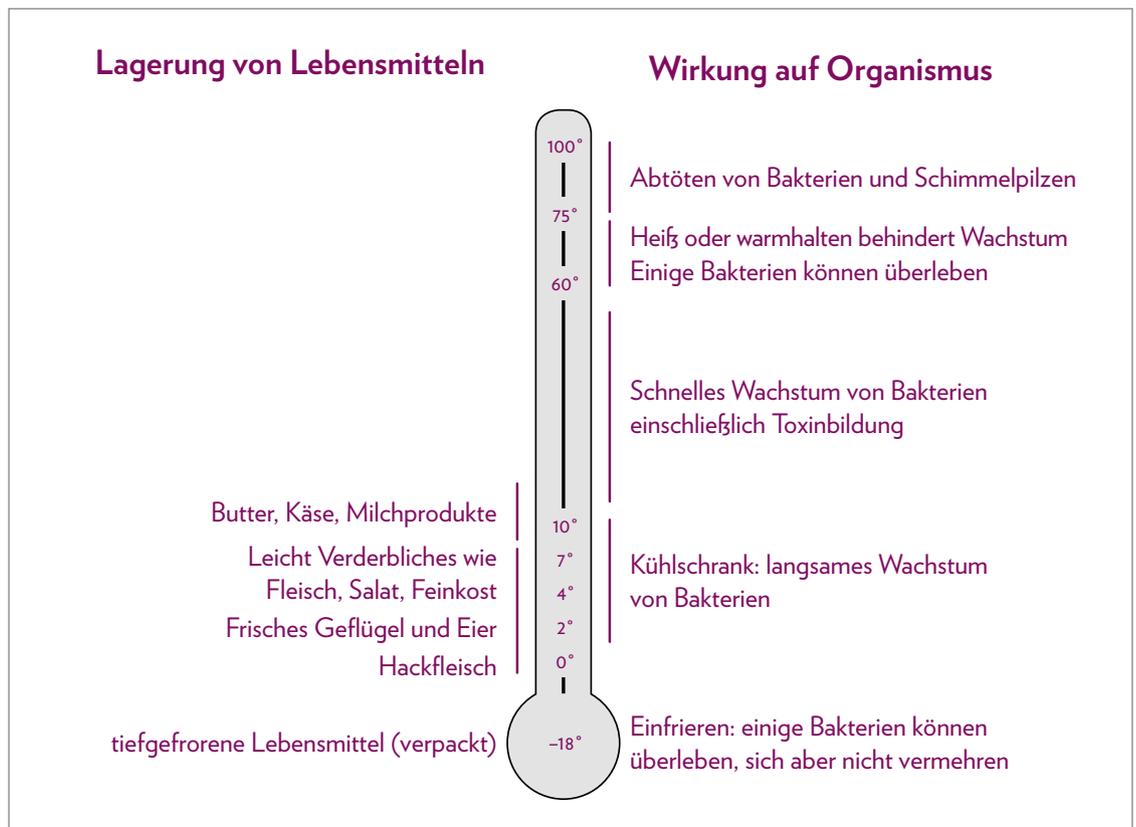


Abbildung 1: Lagerung von Lebensmitteln

Wenn es möglich ist, sollten alle Utensilien nach Beendigung des Kochvorganges in der Spülmaschine oder unter sehr heißem Wasser mit Spülmittel gereinigt werden. Das gilt auch für Küchenhandtücher. Diese sollten regelmäßig gewechselt und in der Kochwäsche gewaschen werden. Eine Alternative wären Einweg- oder Papiertücher, was aber nicht sehr ökologisch ist.

Schutz der Lebensmittel. Um Krankheitserregern nicht Tür und Tor zu öffnen, sollten Lebensmittel ausreichend geschützt werden. Dabei geht es auch um die Abgrenzung zu Haustieren und kleinen Tieren wie z. B. Fliegen. Dazu sind Lebensmittel immer in geschlossenen Behältern zu lagern oder z. B. mit Frischhaltefolie oder Alufolie abzudecken. Auch sollten fertige Speisen natürlich nicht ungeschützt draußen stehen gelassen werden. Und auch die geliebten Haustiere sind von "menschlichen" Lebensmitteln oder der Küche fernzuhalten.

Trennen von Lebensmitteln. Keimübertragungen von einem zum anderen Lebensmittel (sog. Kreuzkontaminationen) sollten unbedingt vermieden werden. Besonders ist bei rohen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Meeresfrüchten, Eiern, Salat usw. darauf zu achten, dass sie – oder von ihnen austretende Flüssigkeiten – nicht in Kontakt mit verzehrfertigen Speisen kommen. Auch Auftauflüssigkeiten und Verpackungsmaterial von gefrorenem Fleisch und Fisch gilt es sorgfältig zu entfernen und sofort zu entsorgen sowie deren Kontakt mit anderen Lebensmitteln zu vermeiden. Auch sollten verzehrfertige Speisen (z. B. Salat und Gemüse) nicht in Behältnisse gegeben werden, wo sich vorher rohe Lebensmittel befunden haben. Rohe Lebensmittel müssen bei der Lagerung (z. B. im Kühlschrank) abgedeckt oder in geschlossene Behältnisse gegeben werden.



Foto: GRAFstock / shutterstock.com

Erhitzen oder Durchgaren von Lebensmitteln. Krankheitserreger wie Bakterien und Salmonellen können in rohen Lebensmitteln immer vorhanden sein. Um die Gefahr einer Infektion zu verringern, sollten diese Lebensmittel für mindestens 10 Min. bei 70 bis 80 °C durchgegart werden. Das gilt auch für Fisch- und Fleischgerichte, besonders Hühnerfleisch sollte nur durchgebraten verzehrt werden. Für große Fleischstücke (z. B. XL-Steak oder Braten), kann hierzu ein Bratthermometer verwendet werden. Gebratenes Fleisch verzehrst du wenn möglich am gleichen Tag. Hackfleisch (oder stark zerkleinertes Fleisch, wie z. B. Geschnetzeltes) wenn möglich am selben Tag zubereiten und verzehren, denn beim Zerkleinern können Keime von der Fleischoberfläche in der gesamten Fleischmasse verteilt werden.

Exkurs: Obst und Gemüse einfach nur waschen?

Jedes im Supermarkt erhältliche Obst und Gemüse ist in irgendeiner Art und Weise behandelt. Auf der Schale befinden sich nicht nur Konservierungsstoffe und Rückstände von Pestiziden und Autoabgasen, sondern auch künstliche Wachse. Reicht es da, die Früchte und das Gemüse mit Wasser zu waschen?

Wer sicher gehen will, wäscht das Obst oder Gemüse gründlich mit einer Bürste und einem speziellen Obstwaschmittel (in Reformhäusern erhältlich) und trocknet es mit einem Papiertuch ab (Handtücher könnten wieder Keime und Bakterien übertragen). Um alle Rückstände zu entfernen, gibt es einen kleinen Trick: Das Obst oder Gemüse für ca. 10 Min. in eine Mischung aus Wasser, Zitronensaft und etwas Essig legen. Das löst alle Rückstände und künstliche Wachse.



Achte auch bei besonderen Zubereitungsarten von Fleisch und Fisch wie very rare (fast roh), rare (Kern roh), medium rare (innerer Kern roh), medium (halb durchgeraten) und medium well (fast durchgebraten) auf eine besonders gute Qualität des Lebensmittels und einen optimalen Transport und Lagerung. Rühr- und Spiegeleier gilt es sowieso durchzubraten und gekochte Eier sollten immer mindestens 5 Minuten im kochenden Wasser verbleiben. Vor allem frischer Fisch sollte unbedingt durchgegart werden. Muscheln und Austern müssen mindestens 10 Minuten kochen (geschlossene Muscheln sind nicht zum Verzehr geeignet). Bereits fertig gegarte Speisen sollten so schnell wie möglich verzehrt und nicht stundenlang warm gehalten werden, und wenn gilt es beim Warmhalten immer über 65 °C zu bleiben. Auch beim Aufwärmen (z. B. in der Mikrowelle) müssen Speisereste immer gründlich erhitzt werden. Was kaum jemand macht, aber empfohlen wird, ist rohe Milch (z. B. direkt vom Bauern, auch in Bioqualität) vor dem Verzehr abzukochen. Dass Inhalte beschädigter Dosen, offene Einmachgläser oder Dosen/Becher mit gewölbtem Deckel nicht verzehrt werden sollten, ist selbstverständlich.

Optimale Kühlung von Lebensmitteln. Eine sofortige und ausreichende Kühlung von verderblichen Lebensmitteln kann viele lebensmittelbedingte Erkrankungen verhindern. Dafür sollte die

Temperatur im Kühlschrank um die 7 bis 8 °C und im Gefrierschrank auf -18 bis -20 °C eingestellt sein (Abb. 1). Natürlich müssen verderbliche Lebensmittel, gekochte Speisen und Reste sofort gekühlt oder eingefroren werden.

Hier weitere Tipps zur optimalen Kühlung (Temperatur) von Lebensmitteln:

- Frischer Fisch, Fischerzeugnisse und Meeresfrüchte sollten bei einer Temperatur von unter 2 °C gelagert und schnell zubereitet werden.
- Lebende Schalen- und Meerestiere halten sich am besten (so kurz wie möglich) bei 4 °C bis 10 °C.
- Fleisch und Fisch im Kühlschrank oder in der Mikrowelle auftauen. Bei Zimmertemperatur oder in warmem Wasser können sich Keime und Bakterien sehr schnell vermehren.
- Bevor man zubereitete Speisen in den Kühlschrank stellt, bei Zimmertemperatur abkühlen lassen (Zeitraum so kurz wie möglich halten).
- Eier immer im Kühlschrank aufbewahren (Speisen, die rohe Eier enthalten wie z. B. selbstgemachte Mayonnaise, Tiramisu usw. nur mit frischen und unversehrten Eiern zubereiten, sofort kühlen und zeitnah verzehren).

Exkurs: Blanchieren

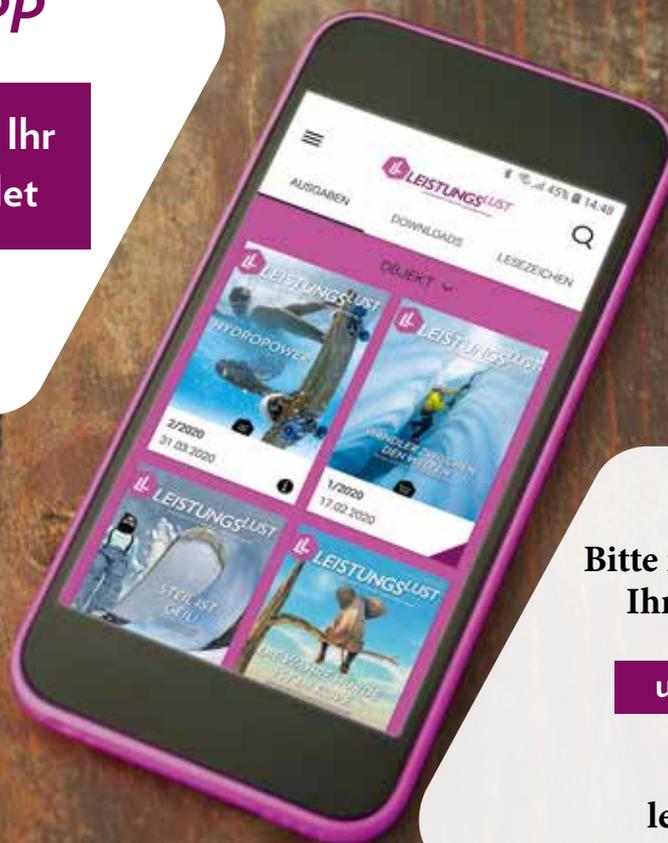
Blanchieren, auch Brühen, Überbrühen, Abwällen, ist die Bezeichnung für eine kurzzeitige thermische Behandlung von Lebensmitteln in siedendem Wasser oder in heißem Wasserdampf. Blanchieren gehört zur Gruppe der Vorbereitungsverfahren. Das Garziehen in heißer Flüssigkeit nennt man Pochieren.

Vor- und zubereiten (waschen, schälen und blanchieren). Neben tierischen Produkten können auch Obst und Gemüse (besonders wenn sie in Bodennähe gewachsen sind oder eine lange Reise hinter sich haben) mit Erregern von Lebensmittelinfektionen kontaminiert sein. Bei der Verarbeitung können sich dann Mikroorganismen vermehren, wenn man das Obst und Gemüse vorher nicht angemessen reinigt. Deswegen gilt die Regel Obst, Salat und Gemüse immer ausreichend (und wenn möglich mehrmals) mit Trinkwasser zu

waschen. Um dabei alle Schmutzpartikel und eventuelle Keime zu entfernen, sollte die Temperatur leicht über der des zu waschenden Lebensmittels liegen. Obst, Salat und Gemüse nach dem Waschen nicht nass liegen lassen, sondern sofort abtrocknen und wenn möglich Rinde, Haut oder Schale entfernen (schälen). Angeschimmelte Lebensmittel sollten nicht mehr verzehrt und zeitnah entsorgt werden. Eine effektive Reduzierung von Keimen kann auch durch das Blanchieren erreicht werden (siehe Infobox). ●

LL JETZT AUCH ALS APP

Laden Sie die App auf Ihr
Smartphone und Tablet



Bitte registrieren Sie sich mit
Ihrer Abo-Nummer auf

url.rpv.media/ll-login

Noch kein Abo?
leistungslust.de/abo/