

# Sichere Handhabung von Lebensmitteln

## Säubern, voneinander getrennt halten, garen, kühlen.

---

### Über die sichere Handhabung von Lebensmitteln

Jedes Jahr leiden tausende von Menschen in Ontario an durch Nahrungsmittel übertragenen Erkrankungen (die auch als Lebensmittelvergiftung bezeichnet werden).

Die meisten der durch Lebensmittel übertragenen Erkrankungen werden durch Bakterien verursacht. Sie können jedoch auch durch Viren, Parasiten, Giftstoffe (oder Gifte), die von einigen Bakterien produziert werden, oder durch Chemikalien, die unter Umständen in Ihre Lebensmittel gelangen, verursacht werden. Obwohl sie traditionell nicht als durch Lebensmittel verursachte Erkrankungen betrachtet werden, können Allergene in bestimmten Lebensmitteln (wie zum Beispiel Erdnüsse) unter Umständen auch leichte bis starke Reaktionen bei einigen Menschen verursachen.

Sie können die Bakterien oder anderen Krankheitserreger, die durch Lebensmittel übertragenen Erkrankungen verursachen können, weder sehen noch riechen oder schmecken. Sie können sich bei der richtigen Temperatur innerhalb von wenigen Stunden zu Millionen vervielfachen.

Zu den Symptomen der durch Lebensmitteln übertragenen Erkrankungen zählen unter anderem:

- Übelkeit
- Erbrechen
- Durchfall
- Fieber
- Magenkrämpfe

Es ist nicht immer leicht, sagen zu können, ob Ihre Symptome durch Lebensmittel verursacht worden sind. Sie können innerhalb von Stunden bis hin zu Wochen nachdem Sie die Lebensmittel gegessen haben anfangen, sich krank zu fühlen. In den meisten Fällen erkranken Personen innerhalb der nächsten paar Tage nachdem dem Genuss von verunreinigten Lebensmitteln.

In manchen Fällen kann es zu langfristigen Komplikationen oder sogar zum Todesfall kommen.

Zu den Personengruppen, die am wahrscheinlichsten sehr krank werden, zählen:

- Ältere Personen
- Junge Kinder
- Schwangere Frauen
- Personen mit angeschlagener Gesundheit

Falls Sie glauben, an einer durch Lebensmittel übertragenen Erkrankung zu leiden, suchen Sie Ihren Arzt auf und benachrichtigen Sie umgehend Ihre örtliche Gesundheitsbehörde.

Sie können das Risiko einer durch Lebensmittel übertragenen Erkrankung durch Befolgen der folgenden vier Schritte reduzieren:

**Säubern, voneinander getrennt halten, garen, kühlen.**

## 1. Schritt: Säubern

Säubern Sie Ihre Hände, Oberflächen und Geräte. Tun Sie dies oft und tun Sie dies gründlich! Bakterien können auf Ihre Hände, Schneidebretter, Messer, Spül- und Geschirrtücher, Arbeitsplatten und die Speisen selbst gelangen.

### Tipps zum Händewaschen

1. Benässen Sie Ihre Hände mit warmem, fließendem Wasser.
2. Seifen Sie Ihre Hände für 15 bis 20 Sekunden mit Seife ein.
3. Spülen Sie Ihre Hände gründlich ab und tupfen Sie sie mit einem Papierhandtuch trocken.

### Wann sollten Sie Ihre Hände waschen?

Waschen Sie Ihre Hände **bevor** Sie Lebensmittel zubereiten, handhaben, servieren oder essen.

Waschen Sie Ihre Hände **nachdem** Sie:

- die Toilette benutzt haben
- geniest, gehustet oder Ihre Nase geschnäuzt haben
- Ihr Gesicht, Ihren Mund oder Ihre Haare berührt haben
- rohes Fleisch oder andere rohe Lebensmittel gehandhabt haben bzw. die Oberflächen, mit denen diese in Berührung gekommen sind (z. B. Schneidebretter, Arbeitsplatten)
- beschmutztes Besteck oder Geschirr gehandhabt haben
- Geld gehandhabt haben
- geraucht haben
- Haustiere berührt haben
- etwas gereinigt haben
- Abfall oder Müll gehandhabt haben

Handhaben Sie bitte keine Lebensmittel, wenn Sie krank sind – insbesondere nicht, wenn Sie sich übergeben haben oder an Durchfall leiden.

## Gerätereinigungstipps:

Säubern Sie Küchengeräte und Geschirr mit heißem Wasser und Geschirrspülmittel, spülen Sie es ab und desinfizieren Sie es anschließend.

Sie können Geschirr und Schneidebretter folgendermaßen desinfizieren:

- Fügen Sie 2,5 ml (1/2 Teelöffel) Haushaltsbleiche pro Liter warmen Wassers in Ihrem Spülbecken hinzu. Weichen Sie das Geschirr und die Schneidebretter mindestens 45 Sekunden lang darin ein. Lassen Sie sie vor der erneuten Benutzung vollständig an der Luft trocknen.

Um Küchenanrichten, Tische, Hähne, Spülbecken und Haushaltsgeräte (einschließlich der Griffe des Kühlschranks) zu desinfizieren, befolgen Sie diese Schritte:

- Vermengen Sie 5 ml (1 Teelöffel) Haushaltsbleiche mit 1 Liter Wasser. Geben Sie die Mixtur in eine entsprechend beschriftete Sprühflasche. Sprühen Sie die Mixtur auf Arbeitsplatten und andere Oberflächen. Wischen Sie diese anschließend mit einem sauberen Tuch oder Papierhandtuch ab. Setzen Sie häufig eine neue Lösung an.

Geben Sie Tischtücher, Schürzen und Handtücher zur Reinigung häufig in die Waschmaschine.

## 2. Schritt: Voneinander getrennt halten

Verunreinigen Sie nicht Ihre Lebensmittel! Wechselseitige Verunreinigung kann auftreten, wenn sich Bakterien von einem Lebensmittel auf ein anderes ausbreiten. Dies kann recht leicht geschehen, wenn gegarte oder essensfertige Lebensmittel mit rohen Fleisch oder ungegarten Lebensmitteln, schmutzigen Händen oder verunreinigtem Besteck in Kontakt kommen. **Halten Sie rohe und essensfertig Lebensmittel voneinander getrennt!**

Gängige Quellen wechselseitiger Verunreinigung sind unter anderem:

- Schneidebretter, Arbeitsflächen, Teller und Oberflächen anderer Lebensmittel
- Schneidemaschinen, Mixer und Mahlwerke bzw. Fleischwölfe
- Servierbesteck, -messer und Greifer
- Hände
- Insekten
- Speisethermometer (diese werden dazu verwendet, die Temperatur im Inneren von Speisen zu messen)
- Fleischsäfte rohen Fleisches, die auf gegarte oder essensfertige Speisen tropfen

Tipps zum voneinander getrennt halten:

- Lagern Sie rohes Fleisch, Geflügel und Meeresfrüchte im unteren Fach Ihres Kühlschranks.
- Verwenden Sie separate Schneidebretter (z. B. immer ein und dasselbe für rohes Fleisch und ein anderes Brett für Früchte und Gemüse).
- Waschen Sie Schneidebretter, Besteck und Speisethermometer ab, spülen Sie sie ab und desinfizieren Sie sie, bevor Sie diese erneut verwenden.
- Geben Sie nie eine gegarte Speise auf einen Teller, ein Schneidebrett oder eine Oberfläche, die für rohes Fleisch, Geflügel, Meeresfrüchte oder Eier benutzt worden ist.
- Marinieren Sie Speisen im Kühlschrank und verwenden Sie niemals die gleiche Marinade zum Begießen.
- Rauchen Sie nicht während der Speisezubereitung.

### 3. Schritt: Garen

Garen Sie Speisen bei einer Temperatur, die hoch genug ist und halten Sie diese aus dem Gefahrenbereich heraus! Der Gefahrenbereich, in dem Bakterien rasch wachsen, liegt zwischen 4°C (40°F) und 60°C (140°F).

- Erhitzen Sie Fleisch, Geflügel, Fisch und Eier, um sie ordentlich zu garen lang genug, um der Vermehrung der schädlichen Bakterien vorzubeugen (siehe Temperatur-Tabelle).
- Nach dem Garen müssen Sie die Speisen bis zum Servieren auf mindestens 60°C (140°F) halten.
- Servieren Sie heiße Speisen während sie heiß sind oder geben Sie diese sobald wie möglich nachdem sie abgekühlt sind in den Kühl- bzw. Gefrierschrank oder die Kühltruhe (innerhalb von zwei Stunden nach Zubereitung).

Kochtipps:

- Stellen Sie sicher, dass sowohl die Lebensmittel als auch das Wasser aus einer sicheren und zuverlässigen Quelle stammen.
- Verwenden Sie ein Speisethermometer, um die Temperatur im Inneren gegarter Speisen (z. B. Fleisch, Geflügel, Fisch) zu messen, so dass Sie sicher sein können, dass diese Speisen auf eine hinreichend hohe Temperatur gegart worden sind.
- Essen Sie Hamburger (Gehacktes) keinesfalls englisch gebraten. Garen Sie Hamburger (Gehacktes vom Rind) und anderes Hackfleisch immer auf die korrekte Temperatur im Inneren des Fleisches.
- Garen Sie Fisch auf die korrekte Temperatur im Inneren, bis er sich mit Leichtigkeit mit einer Gabel zerlegen lässt.
- Verwenden Sie Ihre Mikrowelle ordnungsgemäß, indem Sie die Speisen vor dem Erwärmen abdecken, und sie zwecks gleichmäßigen Garens zwischendurch umrühren und ggf. drehen. Dies hilft dabei, kalte Stellen in der Speise zu vermeiden.
- Bringen Sie Saucen, Suppen und Bratensaft jedes Mal vollständig zum Kochen, wenn Sie diese aufwärmen. Erhitzen Sie andere Reste gründlich auf 74°C (165°F).

## 4. Schritt: Kühlen

Halten Sie kalte Speisen kalt! Dies hilft dabei, das Risiko der durch Lebensmittel übertragenen Erkrankungen zu reduzieren, da kalte Temperaturen das Wachstum der Bakterien verlangsamen.

Halten Sie Speisen aus dem Gefahrenbereich heraus.

- Halten Sie Speisen im Kühlschrank bei 4°C (40°F) oder kühler
- Halten Sie Speisen im Gefrierschrank oder der Kühltruhe bei -18°C (0°F) oder kälter

### Kühlschrankschritte:

- Legen Sie Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier und Milchprodukte innerhalb von zwei Stunden nach dem Einkauf oder der Zubereitung in den Kühlschrank.
- Bewahren Sie Eier im eigentlichen Kühlschrank selbst auf, anstatt in der Kühlschranktür.
- Geben Sie heiße Speisen in kleine, flache Behälter, bevor Sie sie in den Kühlschrank stellen. Die hilft den Speisen beim schnellen Abkühlen im Kühlschrank.
- Überfüllen Sie den Kühlschrank nicht. Um Lebensmittel sicher darin aufzubewahren, muss kühle Luft zirkulieren können.
- Verwenden Sie in Kühlschränken und Kühlern Thermometer, um zu prüfen, ob diese kalt genug bleiben.

## Tipps zum Auftauen:

Hier ein paar sichere und effektive Arten und Weisen zum Auftauen von Speisen:

- Tauen Sie Speisen im Kühlschrank auf. Platzieren Sie die Speise in einem Behälter auf einem der unteren Böden und geben Sie ihr zum Auftauen pro Kilogramm 10 Stunden Zeit.
- Tauen Sie Speisen unter kaltem, fließendem Wasser auf.
- Tauen Sie Speisen in der Mikrowelle auf. Garen Sie sie umgehend nach dem Auftauen.

### **Tauen Sie Speisen nie auf der**

**Küchenanrichte auf.** Die äußeren Schichten der Speise tauen zuerst auf, bevor das Innere auftaut. Unter diesen Bedingungen können Bakterien wachsen.

## Transport und Aufbewahrung von Speisen

- Halten Sie die Speisen außer bei der Vorbereitung oder dem Servieren jederzeit bedeckt.
- Bewahren Sie Speisen zum Transport oder zur Aufbewahrung dicht abgedeckt in sauberen Speisebehältern oder Einwegspeisebeuteln, Kunststoff- oder Aluminiumfolie auf.
- Falls Sie heiße Speisen von einem Ort an einen anderen transportieren, geben Sie die abgedeckte Speise in einen isolierten Thermosbehälter oder wickeln Sie sie in Folie und decken Sie sie mit dicken Handtüchern ab. Fügen Sie ein Thermometer bei, um zu prüfen, ob die Speise auf 60°C (140°F) oder heißer verbleibt.
- Falls Sie kalte oder kühlende Speisen von einem Ort an einen anderen transportieren, geben Sie die abgedeckte Speise in einem Kühlbehälter, der Eis oder gefrorene Kühlblöcke enthält. Fügen Sie ein Thermometer bei, um zu prüfen, ob die Speise auf 4°C (40°F) oder kälter verbleibt.

## Temperaturregeln für sicheres Garen

Garen Sie Speisen, bis deren Temperatur im Inneren die unten aufgeführten Temperaturen erreicht und garen Sie es noch für mindestens 15 Sekunden länger.

<b>Ganzes Geflügel</b> (z. B. Hähnchen, Pute, Ente)	<b>(82°C) 180°F</b>
<b>Füllung in Geflügel</b>	<b>(74°C) 165°F</b>
<b>Geflügelteile oder Geflügelhackfleisch</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Geflügelteile (z. B. Brust, Schenkel, Flügel)</li><li>• Geflügelhackfleisch</li></ul>	<b>(74°C) 165°F</b>
<b>Mischspeisen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mischspeisen (z. B. Suppen, Eintöpfe, Kasserollen, Brühe, Bratensaft), die Geflügel, Eier, Fleisch oder Fisch enthalten</li></ul>	<b>(74°C) 165°F</b>
<b>Fleisch</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Rind, Lamm, Kalb oder Ziege (Braten und Steak – halbgar)</li><li>• Schwein oder frisch geräucherter Schinken</li><li>• Hackfleisch, außer Geflügelhack (z. B. Rind, Schwein)</li></ul>	<b>(71°C) 160°F</b>
<b>Fisch</b>	<b>(70°C) 158°F</b>

Diese Publikation wurde mit wertvoller Beihilfe der folgenden Organisationen entwickelt:

Farmers' Markets Ontario

Canadian Partnership for Consumer Food Safety Education

Association of Supervisors of Public Health Inspectors of Ontario

Association of Local Public Health Agencies

Ryerson University, School of Occupational and Public Health

Environmental Health Foundation of Canada

Mitgliedern der Food Safety Education Campaign Review Group:

- Canadian Institute of Public Health Inspectors (Ontario Branch)
- City of Hamilton, Public Health Services
- Community Food Advisors Program, Nutrition Resource Centre, Ontario Public Health Association
- Durham Region Health Department
- Federated Women's Institutes of Ontario (ROSE Program)
- Haliburton, Kawartha, Pine Ridge District Health Unit
- Leeds, Grenville and Lanark District Health Unit
- Ontario Ministry of Agriculture, Food and Rural Affairs
- Ontario Ministry of Health Promotion
- Oxford County Public Health and Emergency Services
- Regional of Peel – Public Health

- Thunder Bay District Health Unit
- Toronto Public Health
- York Region Health Services Department

Public Health Unit Consultation Sites:

- City of Hamilton Public Health Services
- Durham Region Health Department
- Huron County Health Unit
- Leeds, Grenville and Lanark District Health Unit
- Niagara Region Public Health Department
- Ottawa Public Health
- Peterborough County-City Health Unit
- Sudbury & District Health Unit

## Informationen der Regierung von Ontario

[www.health.gov.on.ca](http://www.health.gov.on.ca)

INFOline +1-866-801-7242

TTY +1-800-387-5559

TeleHealth Ontario, Kanada

+1-866-797-0000

TTY +1-866-797-0007

TeleHealth Ontario ist ein Service, der rund um die Uhr zur Verfügung steht, und bei dem Nurse Practitioner Ihre dringenden Gesundheitsfragen beantworten.