



AUSGABE
2016

Tragen Sie als Verbraucher zu Ihrer eigenen Lebensmittelsicherheit bei!

Föderale Agentur für die Sicherheit der Nahrungsmittelkette



Verantwortlicher Herausgeber: Herman Diricks

Föderale Agentur für die Sicherheit der Nahrungsmittelkette

CA - Botanique, Food Safety Center

Bd. du Jardin botanique 55

B-1000 Brüssel

Endgültige Fassung: Marie-Claire Tennstedt, Jean Sébastien Walhin

Grafik und Layout: Gert Van Kerckhove

Druck: FASNK

Übersetzung: Übersetzungsdienst der FASNK

Pflichtexemplar D/2016/10.413/7

© FASNK — September 2016

Die Quelle der genannten Daten muss angegeben werden

Kontaktieren Sie uns, falls Sie Bilder und grafische Abbildungen übernehmen möchten.

Diese Broschüre ist auch in niederländischer und französischer Sprache verfügbar

Gedruckt auf Papier mit FSC-Gütesiegel

**Tragen Sie als Verbraucher
zu Ihrer eigenen
Lebensmittelsicherheit bei!**



Inhaltsverzeichnis

1. Tätigen Sie Ihre Einkäufe gewissenhaft	7
1.1 Kaufen Sie in der richtigen Reihenfolge ein	7
1.2 Berücksichtigen Sie das Haltbarkeitsdatum	8
1.3 Achten Sie auf das Vorhandensein von Allergenen	10
2. In der Küche	12
2.1 Achten Sie auf die persönliche Hygiene	12
2.2 Handhaben Sie die Nahrungsmittel korrekt und arbeiten Sie in einer sauberen Umgebung	12
2.3 Seien Sie achtsam bei der Zubereitung Ihrer Gerichte	13
3. Aufbewahrung von Nahrungsmitteln und Zubereitungen	19
3.1 Räumen Sie die Nahrungsmittel methodisch in den Kühlschrank ein	19
3.2 Beachten Sie die empfohlene Temperatur und Haltbarkeitsdauer	22
3.3 Bewahren Sie die Reste richtig auf	24
4. Schlussfolgerung	26



Einführung

Jede in der Lebensmittelkette aktive Einrichtung ist verantwortlich für die Produkte, die sie auf den Markt bringt und muss deren Hygiene garantieren. Um die Sicherheit der Lebensmittelkette zu überwachen, kontrolliert die FASNK die circa 160.000 betroffenen belgischen Einrichtungen. Jedoch müssen Sie als Verbraucher auch auf Ihre eigene Nahrungsmittelsicherheit achten und zwar bereits ab dem Moment, in dem Sie sich dazu entschließen, Lebensmittel einzukaufen bis zum eigentlichen Zeitpunkt des Verzehrs. Die vorliegende Broschüre erklärt, wie Sie als Verbraucher zu einer optimalen Nahrungsmittelsicherheit beitragen können.

1 Tätigen Sie Ihre Einkäufe gewissenhaft

„Einkaufen“ ist eine Tätigkeit, die nahezu täglich erfolgt und die harmlos erscheint. Dennoch erfordert sie Ihre Verantwortung hinsichtlich der Nahrungsmittelsicherheit.

1.1. Kaufen Sie in der richtigen Reihenfolge ein

Wenn Sie Ihre Einkäufe tätigen, beginnen Sie mit Nichtnahrungsmitteln. Kaufen Sie danach die Nahrungsmittel ein, wobei Sie mit den weniger empfindlichen Produkten beginnen, wie z. B. Konserven, Getränken, Trockenprodukten (Keksen, Teigwaren, Reis, Kaffee, etc.). Kaufen Sie zum Schluss die „empfindlicheren“ Nahrungsmittel ein, wie Fleisch, Fisch, Frischkäse, ... Und ganz zum Schluss kaufen Sie die Tiefkühlprodukte. Zögern Sie bei Letzteren nicht, ganzjährig eine Kühltasche zu verwenden. Verschließen Sie diese gut, sobald Sie die Nahrungsmittel hineingelegt haben. Bei hochsommerlichen Temperaturen empfiehlt sich dringend die Verwendung einer Kühlbox oder Kühltasche; für Frischwaren wie Fleisch und Fisch sind diese sogar unverzichtbar. Legen Sie die schwersten Produkte in der Tasche oder im Einkaufswagen ganz nach unten, damit die eher zerbrechlichen und empfindlichen Waren nicht zerquetscht und die Verpackungen nicht beschädigt werden.

Kaufen Sie keine Waren, deren Verpackungen geöffnet oder beschädigt sind. Kaufen Sie keine beschädigten Konservendosen oder Produkte, deren Verpackung einen Mangel aufweist. Zögern Sie nicht, dem Verkaufspersonal Mängel mitzuteilen, damit das betroffene Produkt falls erforderlich aus dem Regal entfernt wird.

Achten Sie auf die Frische der Nahrungsmittel, die Sie auswählen. Achten Sie bei abgepackten Nahrungsmitteln auf das Haltbarkeitsdatum (siehe Punkt 1.2). Bei Früchten und Gemüse bedeutet das Vorhandensein kleiner Flecken, einer etwas blasseren roten Farbe oder einer ungewohnten Form nicht zwangsläufig, dass diese nicht gekauft werden sollten. Fragen Sie im Zweifelsfall eine für das Regal verantwortliche Person, diese wird die Frische beurteilen, und somit können Sie Verschwendungen durch unnötige Reste vermeiden.

Wenn Sie Ihre Einkäufe beendet haben, vermeiden Sie es, noch durch die Gänge des Geschäfts zu bummeln oder noch andere Käufe zu tätigen: Kehren Sie schnellstmöglich heim, um die empfindlichen und schnell verderblichen Nahrungsmittel kaltzustellen (siehe Punkt 3).

1.2. Berücksichtigen Sie die Haltbarkeitsdaten

Es gibt zwei Arten von Haltbarkeitsdaten: das **Verbrauchsdatum** (VD) und das **Mindesthaltbarkeitsdatum** (MHD).

Um die Verschwendung von Lebensmitteln zu vermeiden und sicher essen zu können, seien Sie beim Kaufen von Nahrungsmitteln mit Verbrauchsdaten sehr achtsam („Zu verbrauchen bis:“).

Warum? Weil Nahrungsmittel, bei denen ein Verbrauchsdatum angegeben ist, verderblich sind und weil deren Haltbarkeitsdauer zeitlich begrenzt ist. Dabei handelt es sich unter anderem um frisches Fleisch und frischen Fisch, frische Fertiggerichte, vorgeschnittenes Gemüse, frischen Käse, etc. Diese Produkte befinden sich in den Kühlregalen der Geschäfte.

Falls Sie die Produkte vor dem Verbrauchsdatum verzehren, garantiert Ihnen der Hersteller, dass der Verzehr vollkommen sicher ist. Wenn Sie die Produkte jedoch nach dem Verbrauchsdatum verzehren, ist dies nicht mehr der Fall. Sobald das Verbrauchsdatum überschritten ist, dürfen die Produkte weder verkauft noch konsumiert werden.

Kaufen Sie daher diese Produkte nur dann, wenn Sie sie vor oder (spätestens) am Tag des Verbrauchsdatums verzehren können!

Seien Sie vorsichtig, wenn auf dem Etikett eines Lebensmittels ein Verbrauchsdatum steht! Nach diesem Datum sollten Sie das Lebensmittel nicht mehr essen. Achten Sie auch darauf, dass Sie sich von derartigen Lebensmitteln keinen Vorrat anlegen.

Hingegen handelt es sich bei Nahrungsmitteln, die mit einem Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) („Mindestens haltbar bis:») versehen sind, um Lebensmittel, die weniger (schnell) verderblich sind. Diese besitzen folglich eine recht hohe Haltbarkeitsdauer. Dabei handelt es sich beispielsweise um trockene Teigwaren, Trockenbiskuits, Konservendosen, H-Milch (ultraheißerhitzte Milch), Schokolade, etc.

Bei diesen Nahrungsmitteln garantiert der Hersteller, dass die Nahrungsmittel bis zu dem auf der Verpackung angegebenen MHD ihre einwandfreie Qualität bewahren, sofern sie unter den richtigen Bedingungen aufbewahrt werden (intakte Verpackung, trockener Ort, ...).

Außerdem können diese Produkte selbst nach dem angegebenen Datum noch verbraucht werden, jedoch nur dann, wenn sie vorschriftsmäßig aufbewahrt wurden. Aus diesem Grund kann ein Geschäft noch Produkte verkaufen, deren MHD überschritten ist. Jedoch garantiert in dem Fall das Geschäft (und nicht mehr der Hersteller) für die Sicherheit des Produkts.

Vor dem Verzehr eines Produkts mit überschrittenem MHD prüfen Sie sein Aussehen, Geruch und Geschmack. Falls Sie nichts Verdächtiges bemerken, können Sie es verzehren.

Falls die Verpackung eines Nahrungsmittels nicht intakt ist oder falls das Nahrungsmittel nicht unter den erforderlichen Temperaturbedingungen aufbewahrt wurde, sind das VD bzw. das MHD nicht mehr gültig, selbst wenn diese noch nicht überschritten wurden.

Um Verschwendung bei Ihren Einkäufen zu vermeiden, wählen Sie nicht systematisch ein Nahrungsmittel aus, das sich am Boden oder am hinteren Ende eines des Regals befindet (und somit das längste Haltbarkeitsdatum besitzt), falls Sie die Absicht haben, es in Kürze zu verzehren. Denken Sie daran, diese „schlechte Angewohnheit“ schadet der Umwelt!

1.3. Achten Sie auf das Vorhandensein von Allergenen

Falls Sie Allergiker sind oder an einer Nahrungsmittelintoleranz leiden, lesen Sie aufmerksam das Etikett, bevor Sie abgepackte Nahrungsmittel kaufen.

Die europäische Gesetzgebung schreibt tatsächlich vor, dass die 14 Allergene, die hier unten aufgeführt sind,

klar und deutlich gekennzeichnet werden, falls sie in einem Produkt, auch falls nur in geringer Menge, vorhanden sind. Tatsächlich können Reaktionen auftreten, selbst wenn das Allergen nur in Spuren im Produkt vorhanden ist. Aus diesem Grund befinden sich auf den Etiketten Hinweise vom Typ „Kann Spuren von... enthalten“.

Liste der in der europäischen Gesetzgebung zugelassenen Allergene

- Getreideprodukte, die Gluten enthalten (zum Beispiel: Weizen, Roggen, Gerste, Hafer, Dinkel,...)
- Krustentiere
- Eier
- Erdnüsse
- Soja
- Milch, einschließlich Laktose
- Schalenfrüchte (und zwar Mandeln, Haselnüsse, Nüsse und Pistazien)
- Sellerie
- Senf
- Sesam
- Weichtiere
- Lupine
- Sulfite
- Fische

Sie sollten auch wissen, dass es seit Dezember 2014 vorgeschrieben ist, Ihnen jegliche Informationen über Allergene zukommen zu lassen, die in **nicht abgepackten Nahrungsmitteln** in Bäckereien, Sandwich-Läden, Metzgereien, Restaurants, Kantinen, etc. auf den Markt gebracht werden. Diese Information muss verfügbar sein, wenn Sie Ihren Einkauf tätigen oder Ihre Bestellung aufgeben (z. B. bei einem Paket- oder Sammelkauf über das Internet). Die Information muss entweder schriftlich vorliegen (beispielsweise auf einem Aufkleber, einem Schild, einem Menü, ...) und gut sichtbar und zugänglich sein oder mündlich auf einfache Anfrage hin erteilt werden.

2 In der Küche

Egal ob Sie Kochlehrling oder ein anerkannter Koch sind, einige Grundsätze müssen stets eingehalten werden!

2.1. Achten Sie auf die persönliche Hygiene

Der Mensch hat schon immer seine Hände als Arbeitswerkzeug verwendet, und in der Küche ist es von wesentlicher Bedeutung, darauf zu achten, dass sie sauber bleiben. Die Hände können tatsächlich eine mögliche Kontaminations- und Ansteckungsquelle darstellen.

Waschen Sie sich also die Hände mit Seife, bevor Sie Nahrungsmittel in irgendeiner Weise handhaben. Tun Sie dies auch, nachdem Sie rohe Nahrungsmittel angefasst, Ihr Haustier gestreichelt haben, nach jedem Toilettengang, nach dem Niesen, etc. ...

Trocknen Sie sich die Hände mit einem Handtuch ab, das ausschließlich dafür verwendet wird und wechseln Sie es häufig und so oft wie nötig aus.

Binden Sie Ihr Haar hoch, vor allem dann, wenn es lang ist: Es gibt nichts Unangenehmeres als ein Haar in der Suppe (oder in einem anderen Gericht!).

2.2. Handhaben Sie die Nahrungsmittel in angemessener Weise und bearbeiten Sie sie in einer sauberen Umgebung

Halten Sie bei der Handhabung von Nahrungsmitteln die folgenden Vorsichtsmaßnahmen ein:

- Vermeiden Sie jeden Kontakt von rohen und gekochten oder verzehrfertigen Nahrungsmitteln, um die Übertragung von Mikroorganismen von rohen auf zubereitete Nahrungsmittel zu vermeiden. Verwenden Sie deshalb für gekochte Nahrungsmittel nicht erneut die Bretter, Messer, Schalen oder Teller, die Sie verwendet hatten, um Rohkost, Hühnchen oder frischen Fisch zu schneiden, außer natürlich wenn Sie sicher sind, diese Utensilien sorgfältig gewaschen zu haben.
- Wenn Sie Ihre zubereitete Speise kosten, verwenden dazu nicht ihre Finger. Nehmen Sie jedes Mal ein sauberes Besteck.

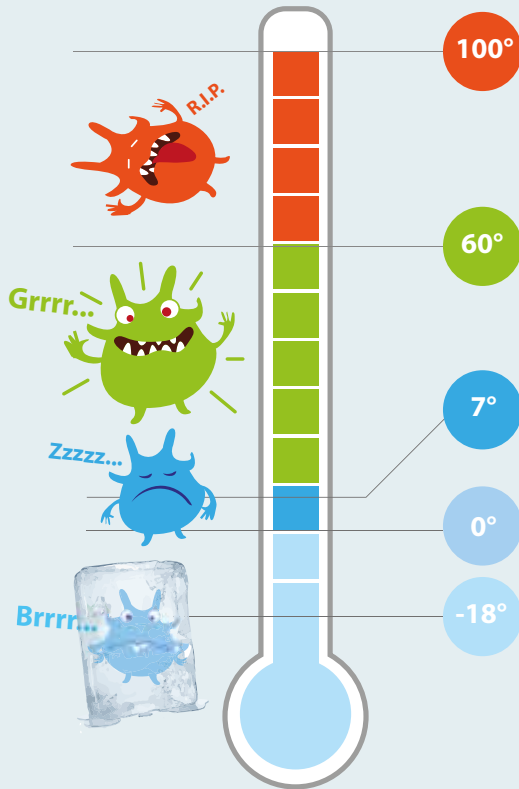
Richten Sie außerdem besondere Achtsamkeit auf die Sauberkeit Ihrer Arbeitsumgebung:

- Arbeiten Sie auf einer sauberen Arbeitsfläche mit sauberem Material und sauberen Geräten.
- Waschen Sie regelmäßig die Geschirrtücher, die Abwaschlappen und die Putzschwämme und erneuern diese, insbesondere bei warmem Wetter.
- Wenn Sie von Hand gespült haben, lassen Sie das Geschirr bevorzugt im Freien trocknen und räumen es weg, sobald es trocken ist.
- Entsorgen Sie regelmäßig und auf hygienische Weise die Abfälle.
- Haustiere und Grünpflanzen gehören in der Küche nicht in die „Arbeitsbereiche“. Ihre Katze könnte auf die Arbeitsfläche springen, um sich an einem guten hausgemachten Gericht zu laben! Grünpflanzen können Verunreinigungen oder Schadstoffe über die Erde in den Pflanzentöpfen übertragen...Stellen Sie diese deshalb fernab der Zubereitungsbereiche auf.

2.3. Seien Sie achtsam bei der Zubereitung Ihrer Gerichte

Achten Sie bei der Zubereitung von warmen Gerichten darauf, die Nahrungsmittel bei mindestens 60°C zu kochen. Garen Sie Fische und Fleisch wie Geflügel und Hackfleisch-Zubereitungen ganz durch. Wenn die Gerichte fertig sind, halten Sie diese mit Warmhalteplatten warm oder stellen sie in den Ofen.

Wenn Sie nicht die Absicht haben, die warmen Zubereitungen direkt zu verzehren, achten Sie, um die Vermehrung von Bakterien zu verhindern (siehe Schema) darauf, dass diese Zubereitungen recht schnell eine Temperatur von unter 7°C erreichen und dass sie keinesfalls länger als 1–2 Stunden bei Raumtemperatur stehen gelassen werden. Bei großer Hitze, beispielsweise im Sommer, sind 2 Stunden bereits zu lange.



Schema: Die Bakterien lieben zwar hohe Temperaturen, jedoch nicht über 60°C!

Bewahren Sie Ihre Zubereitungen im Kühlschrank oder im Gefrierschrank auf.
 Und wenn Sie Nahrungsmittel einfrieren, geben Sie auf der Verpackung oder dem Behälter das Einfrierdatum an.

Falls Sie Nahrungsmittel auftauen, tun Sie dies im Kühlschrank oder durch Verwendung der speziell dafür vorgesehenen Funktion Ihres Mikrowellenherdes. Vom Auftauen bei Raumtemperatur wird abgeraten, da dies die Vermehrung von Bakterien begünstigt.

Denken Sie daran, dass man zuvor aufgetaute Lebensmittel nicht erneut einfrieren sollte.

Frieren Sie also niemals ein zuvor aufgetautes Produkt erneut ein, es sei denn, es fand nach dem Auftauen ein Kochvorgang statt. Eine aus gefrorenem Gemüse zubereitete Suppe kann wieder eingefroren werden, denn sie wurde vor dem Wiedereinfrieren mit Hitze behandelt.

Um Ihre warmen Gerichte rasch auf eine Temperatur von weniger als 7°C abzukühlen, können Sie diese direkt in den Kühlschrank legen. Zur Vermeidung eines unnötigen Energieverbrauchs Ihres Kühlschranks kühlen Sie diese jedoch besser zunächst ab, indem Sie sie an einen kühleren Platz legen (z. B. in einen kühleren Raum), und legen Sie erst danach in den Kühlschrank.



Ratschläge für die Zubereitung von Pommes frites!

Um Pommes frites zuzubereiten, verwenden Sie dafür vorgesehene Kartoffeln und verwenden Sie ausschließlich solche von guter Qualität (nicht runzelig, nicht keimend). Machen Sie beim Zerschneiden keine zu schmalen Pommes. Lassen Sie die Temperatur des Frittieröls/-fetts nicht heißer als 175°C werden. Wechseln Sie das Öl regelmäßig und fügen Sie kein neues Öl/Fett zu dem benutzten Öl hinzu. Frittieren Sie die Pommes frites, bis sie eine goldgelbe Farbe erhalten und beenden Sie den Frittiervorgang, bevor sie zu braun werden. Dadurch vermeiden Sie die Bildung von Acrylamid, einer für die Gesundheit schädlichen chemischen Substanz.



Tipps für das Konservieren/Einmachen!

Manche Verbraucher sind Anhänger der „Home Made“-Konservierung (Konservierung zu Hause). Diese Methode ist sehr nützlich und ökologisch. Jedoch birgt sie Risiken, falls sie nicht unter den richtigen Bedingungen durchgeführt wird. Das betrifft vor allem die mögliche Bildung des Bakteriums *Clostridium botulinum*, welches Botulismus, eine Nahrungsmittelvergiftung verursachen kann, die sehr ernst oder sogar tödlich sein kann.

In der Industrie werden die Nahrungsmittel während des Konservierungsprozesses einer 3-minütigen thermischen Behandlung bei 121°C unterzogen, was die Gefahr einer späteren Entstehung von Bakterien ausschließt. Bei der „Home Made“-Konservierung ist es schwieriger, diese thermische Behandlung zu bewerkstelligen; ein Restrisiko der Bildung des Bakteriums ist deshalb vorhanden.

Wie lässt sich dieses Risiko vermeiden? Durch Absenken des pH-Wertes der zu konservierenden Nahrungsmittel (d. h. durch Erhöhen des Säuregehaltes), denn ein niedriger pH-Wert (sauer) verhindert das Wachstum des *Clostridium botulinum*. Früchte und Tomaten haben generell einen niedrigen pH-Wert. Bohnen dagegen haben einen hohen pH-Wert. Achten Sie darauf, diese gut zu erhitzen und eventuell Salz hinzuzufügen. Säuren (Essig, Zitronensaft) und Wein können ebenfalls den pH-Wert absenken. Früchte werden häufig mit Alkohol konserviert, dadurch entsteht ein weniger günstiges Milieu für die Bildung des *Clostridium botulinum*.

Bei der Konservenherstellung Ihrer Früchte und Gemüse:

- Arbeiten Sie sehr hygienisch: saubere Hände, saubere Arbeitsfläche;
- waschen Sie die Früchte und das Gemüse sorgfältig;
- verwenden Sie bevorzugt frisches Obst und Gemüse;
- die verwendeten Gefäße müssen völlig sauber sein; sie sollten am besten zuvor sterilisiert werden, und dann sollte eine Zange oder ein Greifer verwendet werden, um sie zu handhaben;
- kochen Sie das Obst oder Gemüse, bevor es eingeweckt wird, dadurch wird bereits ein Teil der Bakterien vernichtet;
- bewahren Sie die Nahrungsmittel kühl und lichtgeschützt auf;
- kontrollieren Sie regelmäßig die Gefäße; sie müssen nämlich gut verschlossen bleiben.



Ratschläge für die Aufbewahrung von Resten Ihrer Gerichte beim Verlassen eines Restaurants

Die Tendenz, Essensreste von Gerichten im Restaurant mit sich nach Hause zu nehmen (in einem Doggybag, auch Restopack genannt) verbreitet sich zunehmend. Dies ist etwas, das auch völlig ökologisch und wirtschaftlich ist, und kann ruhigen Gewissens angewandt werden, vorausgesetzt man beachtet einige Punkte.

Das Garantieren der richtigen Temperaturen der Gerichte in einer Gaststätte unterliegt der Verantwortlichkeit des Betreibers.

Dennoch übernehmen Sie selbst die Verantwortung für dessen korrekte Ausführung, wenn Sie sich dazu entschließen, Nahrungsmittelreste Ihrer Gerichte mitzunehmen.

Der Betreiber der Gaststätte wird Ihnen sachdienliche Informationen liefern über die Aufbewahrung, das Wiederaufwärmen und die Haltbarkeitsdauer dieser „zweiten Mahlzeit“.

Was ist zu tun?

- Legen Sie Nahrungsmittelreste aus einem Restaurant so schnell wie möglich in den Kühlschrank, spätestens innerhalb von 2 Stunden (max. 7°C).
- Erhitzen Sie sie vor dem Verzehr ausreichend (es wird empfohlen, sie auf eine Temperatur von mindestens 60°C zu erhitzen).
- Bewahren Sie sie vorzugsweise höchstens 24 bis 48 Stunden lang auf, je nach Art des Produkts.
- Und schließlich: Frieren Sie sie nicht ein.



Tipps für das richtige Garen beim Grillen

Wir alle kennen die Freuden der „Grillabende“. Schon bei den ersten Hitzewellen neigt der Belgier dazu, den Grill herauszuholen und seine Freunde und Bekannte einzuladen. Hier einige Empfehlungen, damit Sie ganz beruhigt und in Ruhe genießen können...

- Heben Sie das Fleisch bis zum Zeitpunkt des Garens auf dem Grill im Kühlschrank auf. Dieses Aufrechterhalten der Kühlkette gilt genauso für Rohkost und Soßen, die am besten erst zum Zeitpunkt des Servierens auf den Tisch kommen sollten.

- Vermeiden Sie jeden Kontakt zwischen rohem Fleisch und Rohkost, denn rohes Fleisch stellt eine Quelle für Kreuzkontaminationen dar.
- Waschen Sie vor der Verwendung sorgfältig den Rost ab und setzen sie ihn einige Minuten lang der Flamme aus. Auch der Grill selbst muss gewartet, gepflegt und gut abgewaschen werden (Reste von Fett und verkohltem Fleisch sind nicht wünschenswert!).
- Warten Sie, bis die Glut weiß wird, bevor Sie das zu grillende Fleisch auflegen.
- Vermeiden Sie unbedingt die Flammenbildung und den direkten Kontakt von Flammen mit dem Fleisch, denn diese verbrennen es, wobei es zur Entstehung von schädlichen Substanzen des Typs „PAK“ (polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe) kommt.
- Es ist auch zu vermeiden, dass Fett in die Glut fällt oder tropft, denn dies führt ebenfalls zur Bildung von Substanzen des Typs „PAK“.
- Um die Bildung dieser PAK zu begrenzen, platzieren Sie den Rost in einer Höhe von 10 cm über der Glut.
- Achten Sie beim Grillen von Fleisch darauf, dass Sie den Grill nicht erneut in Gang setzen, falls die Hitze nicht groß genug ist. Oder aber Sie nehmen das Fleisch vom Rost und warten, bis sich die Flammen abgeschwächt haben und die Glut wieder weiß geworden ist.
- Wenn diese verschiedenen Ratschläge beachtet werden, ist das Risiko der Bildung toxischer Substanzen beim Grillen kontrollierbar.
- Vermeiden Sie jeden direkten, aber auch indirekten Kontakt über Küchenutensilien zwischen gegartem und rohem Fleisch.
- Wenn das Gericht fertig ist, legen Sie die Reste rasch (innerhalb von zwei Stunden) in den Kühlschrank und verbrauchen diese innerhalb von 24–48 Stunden, nachdem Sie sie gut erhitzt haben.
- Obwohl dies nicht direkt die Nahrungsmittelsicherheit betrifft, erinnern wir daran, dass Kinder vom Grill fernzuhalten sind... Eine Verbrennung passiert schneller als man glaubt!

3 Aufbewahrung von Nahrungsmitteln und Zubereitungen

Sobald Sie Ihre Nahrungsmittel gekauft oder Ihre Gerichte zubereitet haben, müssen diese optimal aufbewahrt werden.

3.1. Räumen Sie die Nahrungsmittel methodisch in den Kühlschrank ein

Verstauen Sie Tiefkühlwaren und Frischwaren unmittelbar nach Ihren Einkäufen methodisch im Kühlschrank unter Beachtung der verschiedenen Temperaturbereiche. Im Allgemeinen befindet sich der kälteste Bereich des Kühlschranks direkt unterhalb des Gemüsefachs. Näheres darüber erfahren Sie in der Bedienungsanleitung Ihres Kühlschranks.

Legen Sie Obst und Gemüse in das Gemüsefach. Sie sollten jedoch wissen, dass bestimmtes Obst und Gemüse wie Zitrusfrüchte, Tomaten, Gurken, Zucchini oder grüne Bohnen bei Raumtemperatur aufbewahrt werden können. Wenn diese gewaschen und kleingeschnitten wurden, müssen sie hingegen im Kühlschrank aufbewahrt werden (höchstens 7°C).

Der Bereich direkt unterhalb des Gemüsefachs ist im Allgemeinen der kälteste Bereich (0–4°C), legen Sie dort die empfindlichsten Nahrungsmittel wie Fisch, Geflügel und andere Fleischsorten hin.

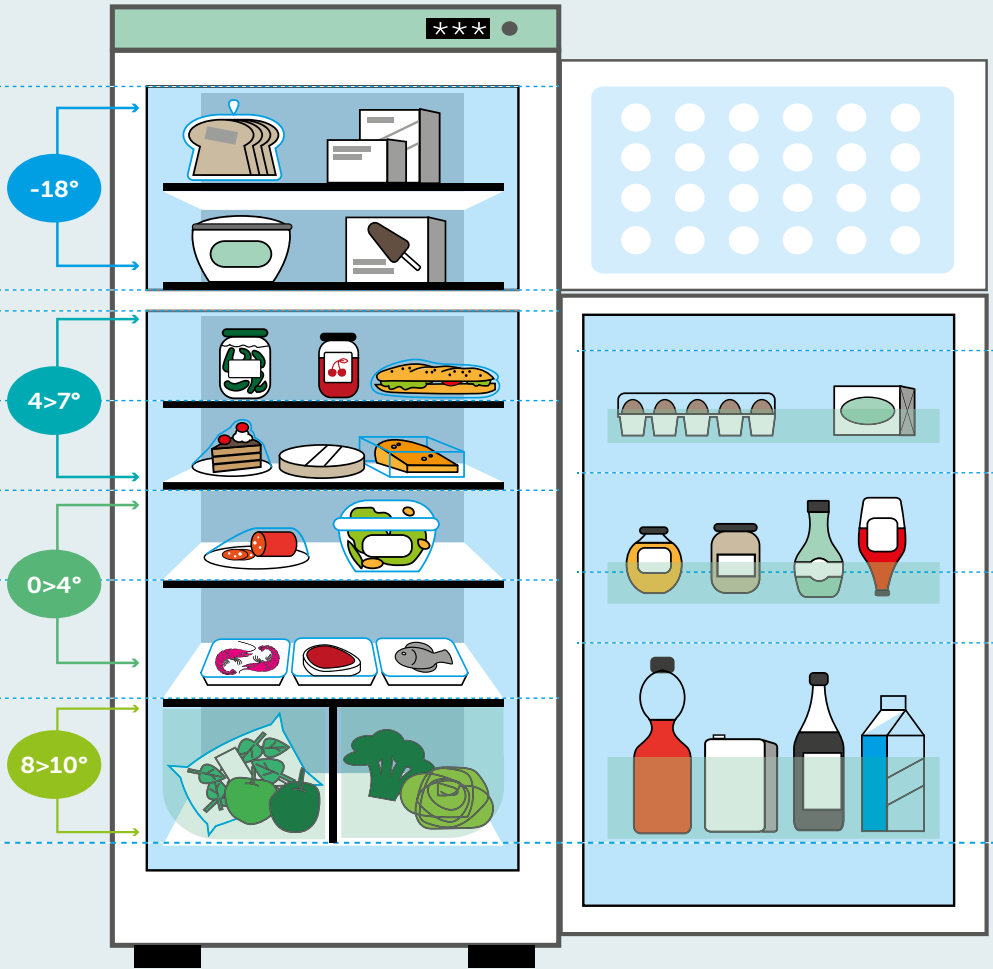
Legen Sie Wurstwaren, Milchprodukte (Käse, Joghurt, Butter) an einen höher gelegenen Bereich. Zubereitete Gerichte (Sandwichs, Saucen, etc.) und Backwaren kommen in den am höchsten gelegenen Bereich (der am wenigsten kalte, max. 7°C).

Berücksichtigen Sie auch die Haltbarkeitsdaten: Räumen Sie die jüngsten Einkäufe hinter die vorherigen Einkäufe, um die Verschwendung von Lebensmitteln zu vermeiden (wenn man den Kühlschrank öffnet, entnimmt man eher das, was vorne liegt).

Füllen Sie den Kühlschrank nicht zu voll, um die Zirkulation der kalten Luft im Inneren noch zu ermöglichen. Prüfen Sie seine Temperatur (zwischen 1 und 5°C) mit Hilfe eines Thermometers.

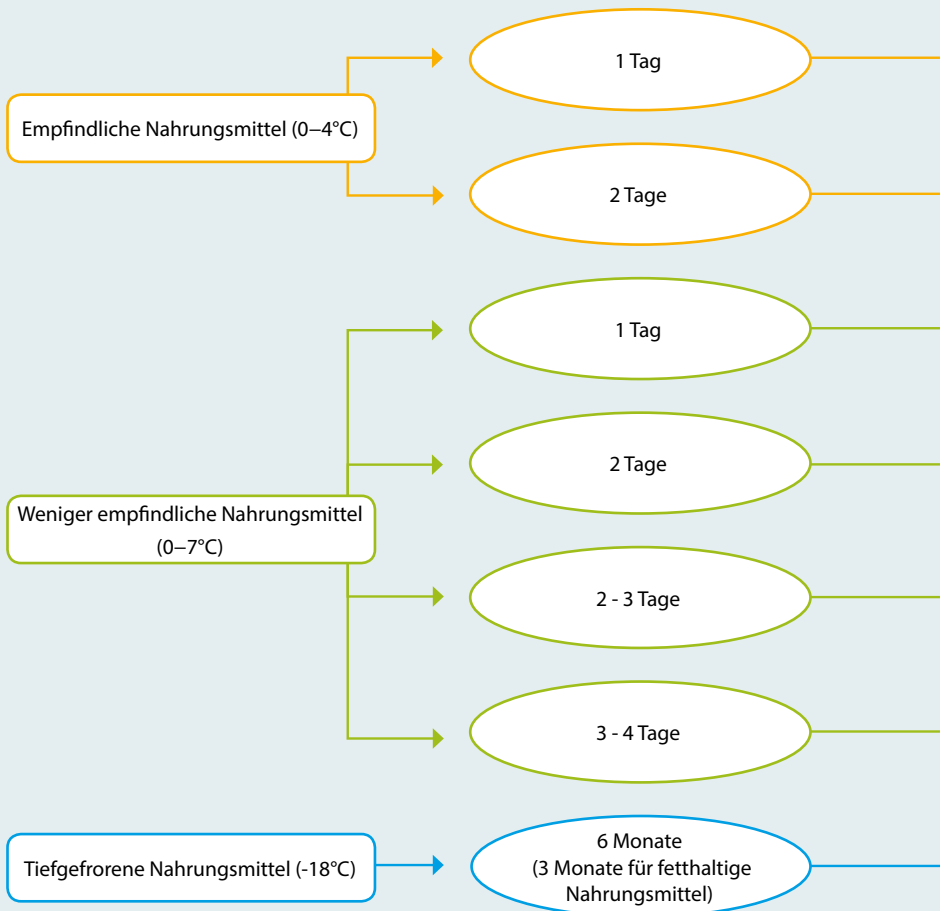
Reinigen Sie Ihren Kühlschrank regelmäßig (mindestens einmal pro Monat) mit warmem Wasser und Spülmittel. Spülen Sie ihn gut aus! Falls erforderlich, desinfizieren Sie ihn mit Hilfe von Bleichmittel. Richten Sie sich in jedem Fall nach der auf dem Etikett des verwendeten Reinigungsprodukts angegebenen Gebrauchsanweisung.

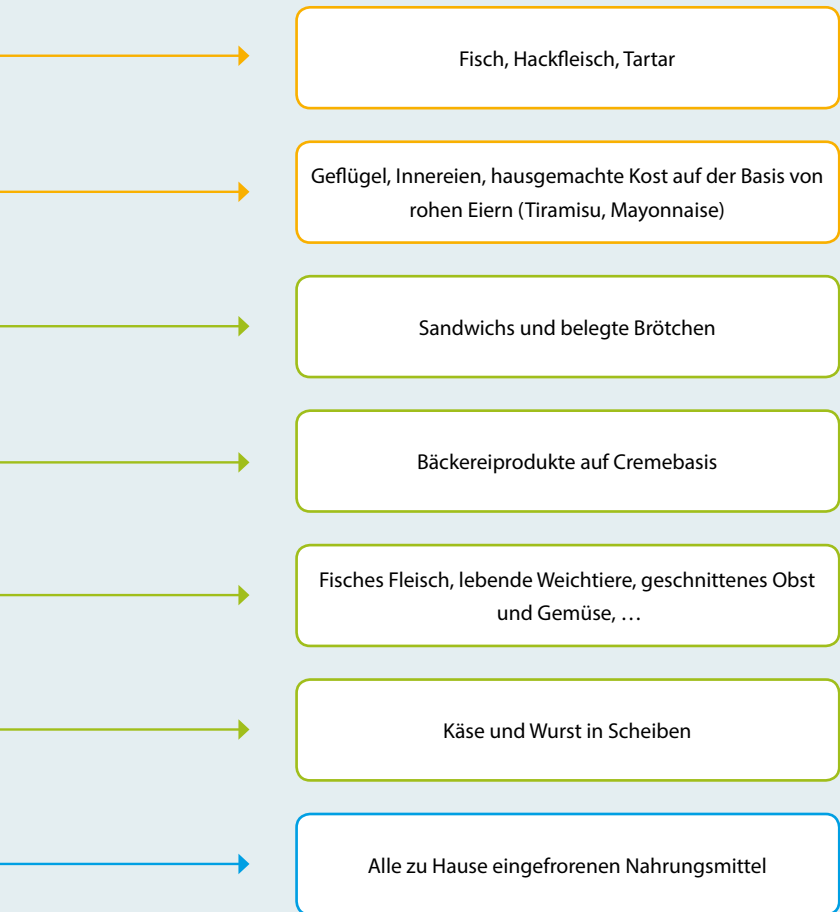
Was den Tiefkühlschrank (-18°C) anbelangt, so enteisen Sie diesen regelmäßig, um dessen einwandfreien Betrieb sicherzustellen. Reinigen Sie ihn mindestens einmal pro Jahr gründlich.



3.2. Beachten Sie die empfohlenen Temperaturen und die empfohlene Haltbarkeitsdauer

Bewahren Sie die empfindlichen Nahrungsmittel bei der empfohlenen Aufbewahrungstemperatur auf und überschreiten Sie nicht deren empfohlene Haltbarkeitsdauer.





Hefegebäck, das gebackene Konditorcreme enthält, darf bei Raumtemperatur höchstens 12 Stunden lang aufbewahrt werden.

Was abgepackte Nahrungsmittel anbelangt, so lesen Sie bitte das jeweilige Etikett! Die Haltbarkeitsdauer wird immer darauf angegeben (siehe Punkt 1.2).

Halten Sie sich auch an die anderen erwähnten Ratschläge, wie solche bezüglich der Aufbewahrungsmethode und der Zubereitung des Lebensmittels. Beispielsweise: Nach dem Öffnen bei maximal 7°C bis zu 3 Tage lang haltbar.

Falls der Hersteller eine andere Temperatur oder eine andere Haltbarkeitsdauer angegeben hat, als die im hier oben angegebenen Schema (siehe 3.2), so halten Sie sich an diese.

3.3. Bewahren Sie die Reste richtig auf

Beachten Sie die Tatsache, dass Reste nur einmal aufgewärmt werden dürfen!

Bewahren Sie diese – allerdings nicht zu lange – in sauberen und hermetisch verschlossenen Behältnissen: Manche Nahrungsmittel lassen sich nur eine sehr begrenzte Zeit lang aufbewahren. Sie können Ihre Reste auch einfrieren. Füllen Sie die Reste in ein dafür geeignetes Behältnis um und vergessen Sie nicht, das Einfrierdatum zu vermerken. Die zu Hause eingefrorenen Nahrungsmittel müssen innerhalb von 6 Monaten (3 Monate für fetthaltige Nahrungsmittel, wie etwa Gerichte auf Hackfleischbasis) verzehrt werden.

Um Ihre Nahrungsmittel aufzubewahren, verwenden Sie ausschließlich Behältnisse, die für die Aufbewahrung von Nahrungsmitteln geeignet sind, d. h. die aus Materialien bestehen, die in Kontakt mit Lebensmitteln geraten dürfen, ohne dass sie eine Gefahr für den Verbraucher darstellen.

Verwenden Sie daher nur Behältnisse, die das kleine Logo tragen, das garantiert, dass das betreffende Material wirklich für die Aufbewahrung von Nahrungsmitteln geeignet ist.



Bei einer nicht für Nahrungsmittel geeigneten Verpackung können schädliche Substanzen aus der Verpackung in das Nahrungsmittel übertragen werden.

Die Verwendung von Aluminiumfolie zur Lagerung von sehr sauren Produkten (z. B. in Zitronensaft gelagerte Nahrungsmittel oder solche auf Tomatenbasis etc.) oder von sehr salzigen Produkten kann eine geringfügige Übertragung von Aluminium in das Nahrungsmittel zur Folge haben. Achten Sie daher darauf, sie nicht bei dieser Art von Nahrungsmitteln zu benutzen.

Ein Behältnis des Typs Eiscremebehälter kann möglicherweise für die hauseigene Aufbewahrung von Nahrungsmitteln im Gefrierfach wiederverwendet werden (während es nicht unbedingt geeignet ist für das Erhitzen von Lebensmitteln im Mikrowellenherd!).

Der Hersteller ist dazu verpflichtet, den Verbraucher über die Verwendungsbedingungen von Material zur Aufbewahrung von Nahrungsmitteln zu informieren, und zwar entweder über das Etikett oder durch Verwendung von Logos, die auf dem Behälter angebracht sind.

Beispiele von Logos

Mikrowell-
engeeignet



Geeignet für
den Gefrierschrank



Für den
Backofen geeignet



4 Schlussfolgerung

Mit dieser Broschüre liefert Ihnen die FASNK einige praktische Informationen, die Ihnen bei Ihrer täglichen Auswahl und Ihren täglichen Taten helfen sollen und das Ziel haben, Ihnen ein sicheres Essen zu garantieren.

Zögern Sie nicht, sich kostenlos unseren vierteljährlichen Newsletter zu abonnieren (auf NL oder FR, siehe: www.afsca.be/bulletin/). Sie werden dann 4-mal jährlich in Ihrem Briefkasten oder Ihrem E-Mail-Eingang Informationen über bestimmte Produkte und Kontrollen der FASNK, Tipps, Neuigkeiten und andere informative Sachverhalte erhalten.

**Haben Sie noch Fragen bezüglich der Nahrungsmittelsicherheit?
Haben Sie Zweifel bezüglich eines Nahrungsmittels?
Zögern Sie nicht, sich an die Kontaktstelle der FASNK zu wenden!**



FASNK – Kontaktstelle

Centre administratif Botanique
Food Safety Center, local 08/120407
Boulevard du Jardin Botanique 55
B-1000 Brüssel

E-Mail: pointcontact@afsca.be

Fax: 02/211 82 60 oder 0800/24 177

Tel: 0800/13550

(von montags bis freitags von 9–12 Uhr und von 14–16.30 Uhr)

Besuchen Sie auch unsere Website für Verbraucher und entdecken Sie
nützliche Tipps: www.afsca.be/consommateurs/



Föderale Agentur für die Sicherheit der Nahrungsmittelkette

CA-Botanique
Food Safety Center
Bd du Jardin Botanique 55
1000 Brüssel

www.afsca.be