

- Speisen sollten auch im Inneren vollständig gegart sein.
- Auch beim Aufwärmen sollten Lebensmittel zur Abtötung von Krankheitserregern, die nach dem ersten Erhitzen auf Lebensmittel gelangt sein können, auf über 70° C erhitzt werden.
- Werden Speisen warmgehalten, sollte die Warmhaltezeit möglichst kurz sein.

...die Einhaltung einer guten Küchenhygiene – Sauberkeit ist Trumpf!

- Waschen Sie sich die Hände bevor und nachdem Sie mit Fleisch, Gemüse, Salat und anderen möglicherweise unhygienisch verkeimten Lebensmittel gearbeitet haben.



- Reinigen Sie Arbeitsflächen, Schneidbretter, Besteck und Küchengeräte nach der Verarbeitung roher tierischer Lebensmittel mit heißem Wasser und Spülmittel (oder im Geschirrspüler) gründlich und trocknen Sie diese mit sauberen Tüchern oder Küchenpapier ab.
- Am besten sind getrennte Arbeitsflächen (z.B. Küchenschnittbretter) für Fleisch, rohes Gemüse und für verzehrfertige Speisen.
- Wechseln Sie Wischtücher und Schwämme häufig. Wenn Sie diese waschen, dann bei mindestens 60° C.

So retten Sie ein Stück „Sommerfrische“ in den Winter

Gerade jetzt, wo viel herrliches heimisches Obst und Gemüse von den Marktständen lacht oder der eigene Garten eine unverhoffte Ernteschwemme beschert, stellt sich häufig die Frage: Wie sollen Lebensmittel richtig eingefroren werden?



Tricks, die einiges bewirken können. Achten Sie auf...

...die richtige Vorbereitung vor dem Einfrieren

- Säubern, Zerkleinern usw. fällt vor dem Einfrieren leichter als nach dem Auftauen.
- Werfen Sie einen Blick in die Anleitung Ihres Geräts. Viele HerstellerInnen geben darin wertvolle Hinweise. Auch zahlreiche Internetseiten geben detaillierte Ratschläge.
- Stellen Sie sich die Frage: Gemüse vorher blanchieren oder nicht? Eine objektiv schwer zu beantwortende Frage. Beim Blanchieren geht ein gewisser Anteil an Nährstoffen verloren, dafür bleiben die übrigen länger erhalten, da in den Lebensmitteln natürlich vorkommende Enzyme deaktiviert werden. Blanchieren sorgt aus

diesem Grund auch dafür, dass Farbe und Geschmack besser erhalten bleiben.

...einen möglichst raschen Einfrierprozess

Hier passiert der größte Qualitätsverlust (langsameres Wachstum der Eiskristalle zerstört die Zellwände und schädigt damit die Textur, das Obst wird "matschig").



So frieren Sie Ihre Lebensmittel möglichst rasch ein:

1. Schalten Sie das Gerät einige Stunden vorher auf volle Kühlleistung.
2. Frieren Sie keine zu großen Packungen ein und füllen Sie die Beutel möglichst flach.
3. Beim Einfrieren die Packungen nicht übereinander legen (platzsparend stapeln können Sie sie hinterher).
4. Nicht zu viel auf einmal einfrieren.

Übrigens: Die mit industriellen Technologien möglichen Abkühlraten zum optimalen Qualitätserhalt schafft man mit Haushaltsgeräten nicht. Es ist daher durchaus sinnvoll, manche Produkte nicht selber einzufrieren, sondern bereits gefroren zu kaufen.

Tipp:

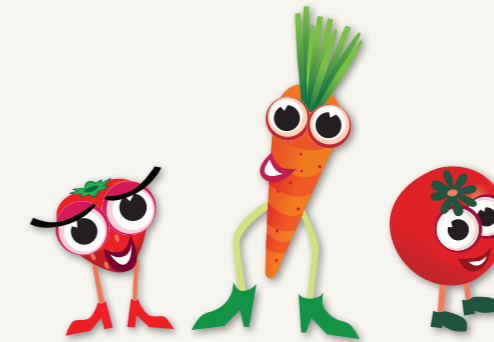
Genießen Sie Ihre Lebensmittel saisonal. Gerade Obst und Gemüse schmecken am besten, wenn sie frisch geerntet sind.

Wussten Sie, dass...



- jährlich rund 157.000 Tonnen an verpackten und unverpackten Lebensmitteln sowie Speiseresten in Österreich im Restmüll landen?
- mit dieser Menge rund eine halbe Million Menschen ernährt werden könnte?
- pro Haushalt und Jahr Waren im Wert von rund 300 Euro entsorgt werden?
- ein unüberlegtes Einkaufsverhalten bzw. die nicht optimale Lagerung als Gründe für dieses Wegwerfen genannt werden können?

Diese Zahlen machen betroffen. Das Lebensmittelministerium möchte mit der Initiative „Lebensmittel sind kostbar!“ aufklären, informieren und das Bewusstsein für die Wertschätzung von Lebensmitteln stärken. Wir alle können mitmachen und Verantwortung übernehmen. Bereits kleine Maßnahmen können Großes bewirken.



Lebensmittel sind kostbar! Sie gehören auf den Teller und nicht in den Mistkübel.

www.lebensministerium.at/lebensmittelsindkostbar



Lebensmittel länger frisch und knackig

Restloser Genuss



Selbst einwandfreie Lebensmittel verderben rasch, wenn sie nach dem Kauf falsch behandelt werden. Damit Ihrem Genuss nichts im Wege steht, sollten Sie besonders in den heißen Sommermonaten einige Tipps für Einkauf, Transport, Lagerung und Zubereitung beachten. Restlos genießen ohne unangenehme Nebenwirkungen.

Einkaufen – gewusst wie? Achten Sie auf...

...die Frische der Lebensmittel

Diese ist besonders dann wichtig, wenn das Lebensmittel offen (d. h. nicht verpackt) verkauft wird und von der Erzeugerin bzw. dem Erzeuger weder das Datum der Erzeugung noch die Haltbarkeit angegeben werden.

...das Mindesthaltbarkeitsdatum („mindestens haltbar bis...“)

Lebensmittel, bei denen das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) überschritten wurde, sind nicht automatisch verdorben. Es bedeutet nur, dass die HerstellerInnen nur bis zu diesem Zeitpunkt einen einwandfreien Zustand ihres Produktes garantieren. Kontrollieren Sie nach Ablauf des MHD das Produkt auf Genießbarkeit. Setzen Sie Ihre Sinne ein – sehen, riechen, schmecken. Sie können dann selbst entscheiden, ob das Lebensmittel noch essbar ist oder nicht.



...das Verbrauchsdatum („zu verbrauchen bis...“)

Das Verbrauchsdatum gibt jene Frist an, bis zu dem ein Lebensmittel verbraucht werden soll. Es ist ein

Verfallsdatum, mit dem verderbliche Lebensmittel (z.B. Fleisch, Fisch) gekennzeichnet werden. Hier gilt: Halten Sie das aufgedruckte Verbrauchsdatum unbedingt ein, sonst droht Ihnen die Gefahr einer Lebensmittelvergiftung.

...das AMA-Gütesiegel & AMA-Biozeichen

Zwei Zeichen geben beim Einkauf eine schnelle und vertrauenswürdige Orientierungshilfe: Das AMA-Gütesiegel und das AMA-Biozeichen. Diese Zeichen stehen für beste Qualität, nachvollziehbare Herkunft und strenge Kontrolle. Das garantiert sicheren Genuss bei konventionellen und biologischen Lebensmitteln.

Das AMA-Gütesiegel steht für konventionell erzeugte Lebensmittel, die überdurchschnittliche Qualitätskriterien erfüllen. Die rot-weiß-rote Variante des Siegels und der Schriftzug Austria garantieren, dass die landwirtschaftlichen Rohstoffe aus Österreich stammen und die Verarbeitung im Land erfolgte. All diese Kriterien werden von staatlich anerkannten, unabhängigen Kontrollstellen und Labors überprüft. In das Kontrollsystem ist die gesamte Wertschöpfungskette der Lebensmittelherzeugung eingebunden.



Produkte mit dem AMA-Biozeichen stammen ausschließlich aus biologischer Landwirtschaft. Sie unterliegen strengen Produktionsbestimmungen, welche die besonders schonende Nutzung von Ressourcen sowie die artgerechte Tierhaltung garantieren. Der Einsatz von Gentechnik ist in der Bio-Landwirtschaft verboten. Auch hier steht die rot-weiße Ausprägung des Zeichens für die Herkunft der Rohstoffe und deren Verarbeitung in Österreich.



Transport & Lagerung – gewusst wie? Achten Sie auf...

...den richtigen Transport

- Leicht verderbliche Lebensmittel sollten nach dem Einkauf so rasch wie möglich nach Hause transportiert werden.



- Dauert der Transport länger oder sind besonders hohe Temperaturen z.B. im heißen Auto zu erwarten, ist die Verwendung einer Kühltasche zu empfehlen.

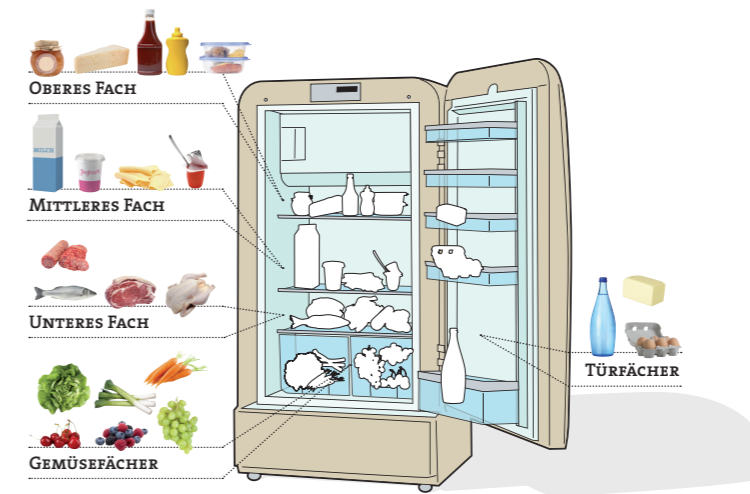
- Als besonders heikle Lebensmittel gelten z.B. rohes Geflügelfleisch, Faschieretes, Innereien, kurzgare Rohwürste wie Mettwurst, Fisch aber auch Milch und Rohmilchprodukte.

...die optimale Lagerung im Kühlschrank

- Die Glasplatte über dem Gemüsefach ist der kälteste Ort im Kühlschrank.

- In diesem Bereich empfiehlt es sich, empfindliche Lebensmittel wie z.B. Fleisch, Fisch oder Geflügel zu lagern.

- Rohes Fleisch und Fisch sollten in entsprechenden Behältern abgedeckt aufbewahrt werden. Der direkte Kontakt zu anderen Lebensmitteln im Kühlschrank wird dadurch verhindert. Der Übertragung von Bakterien auf andere Lebensmittel wird somit ein Riegel vorgeschoben.



- Wird die Raumtemperatur im Sommer höher, ist eventuell eine Änderung der Einstellung des Kühlthermostates notwendig.

- Kontrollieren Sie dazu die Innentemperatur Ihres Kühlschranks mit einem Thermometer. Ideal ist eine Lagerung unter 5° C.

- Auch der Kühlschrank selbst kann ein Hygieneproblem werden, wenn er nicht regelmäßig gereinigt wird.

- Verwenden Sie dazu einen handelsüblichen Reiniger mit ordentlicher Fettlösekraft.

- Schweißwasser und Feuchtigkeit sollten möglichst beseitigt werden, da Keime zum Wachstum Feuchtigkeit benötigen.

...das richtige Auftauen

- Tauen Sie gefrorene Lebensmittel nach Möglichkeit nicht bei Zimmertemperatur, sondern im Kühlschrank auf.

- Verwenden Sie bei rohem Fleisch und Fisch immer dicht schließende Behälter. Einer Übertragung von Bakterien über abtropfenden Fleischsaft auf jene Lebensmittel, die vor dem Verzehr nicht mehr erhitzt werden (z.B. Früchte, Salate), wird damit vorgebeugt.

...die optimale Menge

- Größere Lebensmittelmengen (über ca. 1 kg) brauchen länger zum Abkühlen. In dieser Zeit können sich Bakterien vermehren.
- Das Aufteilen in kleinere Einheiten ist empfehlenswert und kann die Abkühlung beschleunigen.

Zubereitung – gewusst wie? Achten Sie auf...

...die Art der Zubereitung – Durcherhitzen ist wichtig!



- Ausreichendes Erhitzen ist eine sichere Methode, um Krankheitserreger abzutöten.
- Bei einer Kerntemperatur von 70° C (beim Anstechen kein Austreten von Fleischsaft, Bratthermometer) werden auch Salmonellen inaktiviert.

Impressum

Medieninhaber, Herausgeber,
Copyright: BMLFUW, Stubenring 1,
1010 Wien

www.lebensministerium.at

Alle Rechte vorbehalten

Text:
AGES - Österreichische Agentur für
Gesundheit und Ernährungssicher-
heit GmbH, Spargelfeldstraße 191,
1220 Wien

AMA Marketing GmbH, Dresdner
Straße 68a, 1200 Wien

Konzeption und Koordination:
Abt. Öffentlichkeitsarbeit des
BMLFUW

Bildnachweis:
shutterstock, BMLFUW/Rita Newman

Layout:
trafikant – Handel mit Gestaltung,
1050 Wien

Druck:
AV+Astoria Druckzentrum GmbH
1030 Wien

Wien, Juli 2013