

AUTONOME PROVINZ
BOZEN – SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO – ALTO ADIGE

PROVINZIA AUTONOMA DE BULSAN – SUDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitera de Sudtirol

Hygienische Maßnahmen für sichere Mahlzeiten

Herausgegeben von:
Dienst für Hygiene der Lebensmittel und der Ernährung (S.I.A.N.)

Die Einhaltung hygienischer Arbeitsweisen ist entscheidend, um lebensmittelbedingte Krankheiten (LBK) zu verhindern und sichere und gesunde Mahlzeiten herzustellen.

LBK können durch biologische, chemische oder physikalische Agenzien in Lebensmitteln oder im Wasser verursacht werden und sich als Infektionen, Vergiftungen oder Befall manifestieren.



Definition und Arten von lebensmittelbedingten Krankheiten

Lebensmittelinfektionen

Verursacht durch lebende Mikroorganismen in Lebensmitteln, wie Salmonellose.

Lebensmittelvergiftungen

Verursacht durch Lebensmittel, die Toxine/Gifte enthalten, die von Mikroorganismen produziert werden, wie etwa Staphylokokken-Toxinvergiftung.

Toxin-Infektionen

Krankheiten, die durch Lebensmittel verursacht werden, die das Toxin als das Bakterium enthalten, das es produziert, wie beispielsweise die Infektion durch Shiga-Toxinproduzierende E. coli (STEC).

Parasitäre Lebensmittelbefall

Verursacht durch das Vorhandensein von Parasiten in Lebensmitteln, wie etwa der Befall mit Anisakis in rohem Fisch.

Nicht-infektiöse/nicht-übertragbare Vergiftungen

Zum Beispiel durch die Einnahme von giftigen Pilzen.

Die 5 goldenen Regeln für Lebensmittelsicherheit



Händehygiene

Waschen Sie Ihre Hände mit Wasser und Seife, bevor Sie Lebensmittel verarbeiten, nach dem Berühren von rohem Fleisch, nach dem Toilettengang oder nach dem Kontakt mit Tieren.



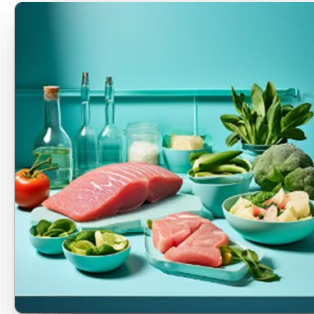
Lebensmittelaufbewahrung

Lassen Sie gekochte Lebensmittel nicht bei Raumtemperatur stehen. Lagern Sie Lebensmittel bei sicheren Temperaturen: unter +5° C oder über +65° C.



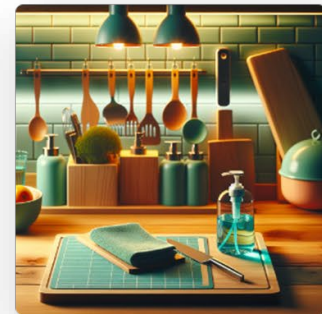
Richtige Zubereitung

Stellen Sie sicher, dass Lebensmittel bei hohen Temperaturen gegart werden, um pathogene Mikroorganismen abzutöten. Überprüfen Sie, wenn möglich, die Garzeit mit einem Lebensmittelthermometer.



Kreuzkontamination vermeiden

Halten Sie rohes Fleisch, Geflügel und Fisch während der Zubereitung von anderen Lebensmitteln getrennt. Reinigen und desinfizieren Sie alle Oberflächen und Utensilien nach dem Kontakt mit rohen Lebensmitteln.

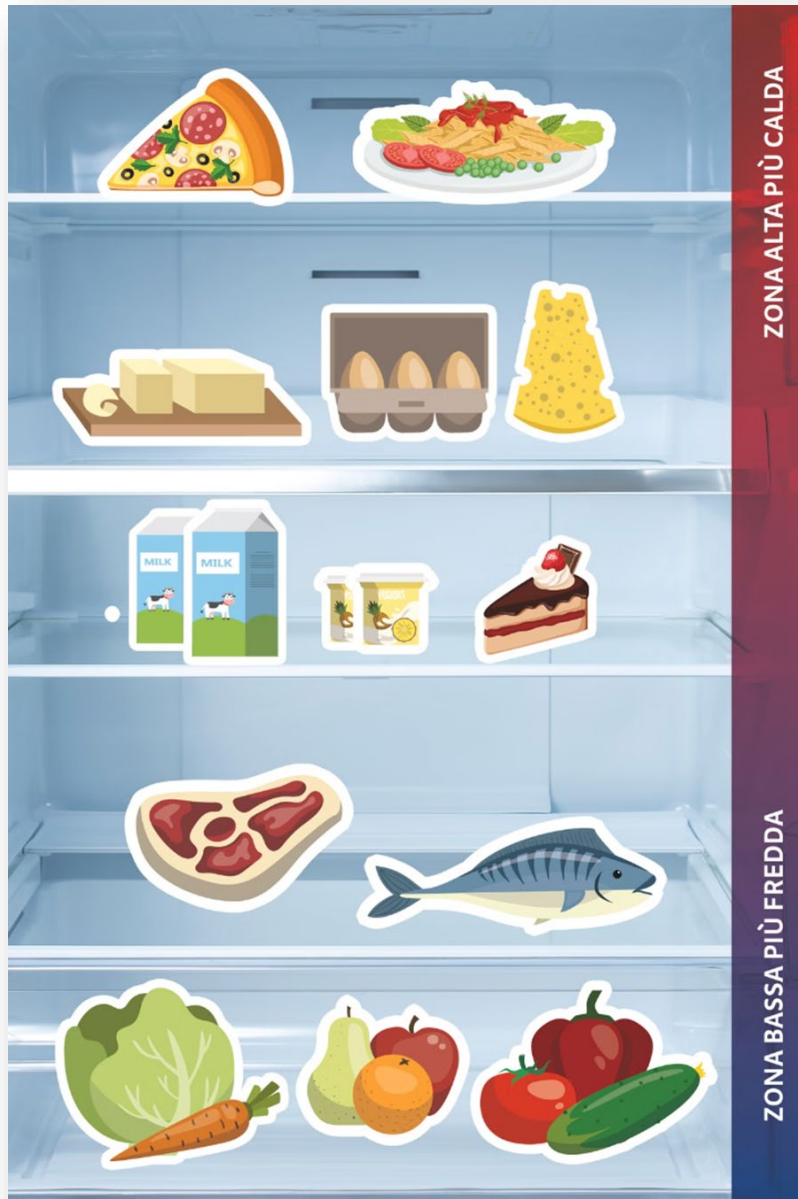


Desinfektion von Geräten und Oberflächen

Reinigen Sie regelmäßig mit heißem Wasser und Seife und desinfizieren Sie Schneidebretter, Utensilien, Teller und Arbeitsflächen, um Kreuzkontaminationen zu vermeiden.

Praktische Tipps

- **Kleine Portionen:** Bereiten Sie kleine Portionen zu, um Abfälle zu vermeiden und Frische zu gewährleisten.
- **Sicheres Auftauen:** Tauen Sie Lebensmittel im Kühlschrank oder in der Mikrowelle auf, niemals bei Raumtemperatur.
- **Gründliche Reinigung:** Verwenden Sie keine Teller und Utensilien erneut, die rohe Lebensmittel enthalten haben, ohne sie gründlich zu waschen.



Organisation des Kühlschranks

- **Obere Regale:** Ideal für verzehrfertige Lebensmittel, Reste und bereits gekochte Speisen.
- **Mittlere Regale:** Optimal für Eier, Milchprodukte, Milch und Käse.
- **Untere Regale:** Der kälteste Teil des Kühlschranks, perfekt geeignet für die Lagerung von rohem Fleisch, Geflügel und Fisch.
- **Schubladen:** Für Obst und Gemüse.
- **Türen:** Weniger kühl und geeignet für Gewürze, Säfte und Getränke.

Informieren Sie sich über Lebensmittelsicherheit

Weitere Informationen finden Sie auf der
Internetseite des Dienstes für Hygiene der
Lebensmittel und der Ernährung

[S.I.A.N.](#)