

**LEITFADEN FÜR
DIE KORREKTE
VERWENDUNG**

**VON
HAUSHALTS-
KÜHLSCHRÄNKEN
UND
GEFRIERGERÄTEN**

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



LEITFADEN FÜR DIE KORREKTE VERWENDUNG



FÜR KTE UNG

Durch Lebensmittel verursachte Krankheiten sind Krankheiten, die in der Regel auf den Konsum von Lebensmitteln und/oder Wasser zurückzuführen sind, die mit verschiedenen Krankheitserregern wie Bakterien, Viren, Parasiten und Toxinen kontaminiert sind.

Am häufigsten werden sie durch Bakterien und Viren verursacht. Die richtige Benutzung des Haushaltskühlschranks und des Tiefkühlschranks sowie die persönliche Hygiene (insbesondere die Händehygiene) und die Hygiene der verwendeten Utensilien und Oberflächen sind ein wirksames Mittel zur Vorbeugung von lebensmittelbedingten Krankheiten.

Ein weiterer wichtiger Aspekt, der beachtet werden muss, ist die **Kühlkette**. Dabei handelt es sich um die Temperaturerhaltung von Lebensmitteln während ihrer gesamten Lebensdauer, von der Herstellung über den Verkauf bis zu dir nach Hause. Bei Tiefkühlprodukten besteht das Ziel darin, die Temperatur konstant unter oder gleich -18°C zu halten. Das gleiche Konzept gilt für gekühlte Lebensmittel, deren Temperatur normalerweise zwischen 0° und $+4^{\circ}\text{C}$ liegen sollte.

Nachfolgend sind einige Aspekte aufgeführt, die **für eine korrekte Lagerung von Lebensmitteln im Haushaltskühlschrank** zu beachten sind; da die neue Generation von Kühlschränken jedoch unterschiedliche Funktionen hat, kann nur die Gebrauchsanweisung eine genaue Anleitung zur Verwaltung des Innenraums geben.

1



Die richtige Temperatur einstellen:

Um das Wachstum von Mikroorganismen zu verlangsamen, muss der Kühlschrank auf eine Temperatur zwischen 0°C und $+4^{\circ}\text{C}$ eingestellt werden. Die Lebensmittel sollten so schnell wie möglich in den Kühlschrank gestellt werden, um einen Temperaturanstieg im Inneren zu vermeiden.

2



Lebensmittel vor der Lagerung abkühlen:

Frisch gekochte Lebensmittel sollten so schnell wie möglich abgekühlt werden, bevor sie in den Kühlschrank gestellt werden. Zum Beispiel kann ein Topf mit Wasser und Eis in Berührung gebracht oder die zubereiteten Speisen in kleine Portionen aufgeteilt werden. Dadurch wird verhindert, dass die Temperatur im Kühlschrank zu stark ansteigt.

3

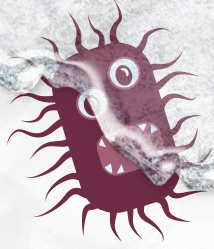


Lebensmittel trennen und abdecken:

Zu Hause zubereitete Lebensmittel müssen in sauberen Behältern mit Deckel (oder mit Frischhaltefolie) aufbewahrt werden. Des Weiteren muss das Material geeignet sein, um mit Lebensmitteln in Berührung zu kommen (darauf achten, dass diese mit dem spezifischen Symbol für Gabel und Glas versehen sind!).

Vermieden werden soll der direkte Kontakt zwischen rohen und verzehrfertigen Lebensmitteln sowie die Lebensmittel einfach auf einen Teller zu stellen, da Tropfen vom Regal auf das darunter liegende Regal fallen könnten und eine Kreuzkontamination verursacht werden kann.





4



“First in, first out” („Zuerst rein, zuerst raus“): Jene Lebensmittel, die am längsten im Kühlschrank waren, sollen zuerst verbraucht werden, somit wird auch Lebensmittelverschwendung vermieden. Wir empfehlen die zuletzt gekauften Lebensmittel hinter oder unter die zuvor gekauften Lebensmittel zu stellen.

5



Etiketten lesen: Um sicherzustellen, dass die Lebensmittel richtig gelagert werden, beachten Sie das Verfallsdatum und die Lagerungshinweise auf dem Etikett.

6



Sauberkeit und Ordnung: Es ist wichtig, den Kühlschrank sauber zu halten und die darin aufbewahrten Lebensmittel regelmäßig zu überprüfen sowie abgelaufene oder verdorbene Lebensmittel wegzwerfen. Dadurch wird das Risiko einer Kontaminierung verringert. Außerdem sollte der Kühlschrank regelmäßig nach dem Entleeren gereinigt werden.

7



Den Kühlschrank nicht überfüllen: Der Raum zwischen den Lebensmitteln sorgt dafür, dass die kalte Luft gut zirkulieren kann.



AUCH DER TIEFKÜHLSCHRANK IM HAUSHALT MUSS RICHTIG GENUTZT WERDEN:



1

Dir richtige Temperatur beachten: Der Tiefkühlschrank sollte auf eine Temperatur von mindestens -18°C eingestellt sein.

3

Nicht wiedereinfrieren:

Aufgetaute Lebensmittel müssen so schnell wie möglich verzehrt werden und können nicht wieder eingefroren werden, außer sie werden roh eingefroren und dann gekocht.

5

Sauberkeit und Ordnung: Ein gut organisierter Gefrierschrank hilft, die darin gelagerten Lebensmittel leicht zu identifizieren. Der Gefrierschrank sollte regelmäßig gereinigt und abgetaut werden, nachdem er geleert und ausgeschaltet wurde.

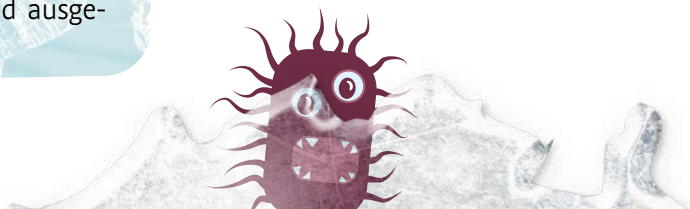
2

Nicht bei Zimmertemperatur auftauen: Lebensmittel sollen immer im Kühlschrank oder in der Mikrowelle aufgetaut werden, jedoch nicht bei Zimmertemperatur, um das Wachstum von Bakterien auf ihrer Oberfläche zu verhindern.

4

Die Lebensmittelhaltbarkeit kann unterschiedlich sein:

Die Zeit, innerhalb derer ein im Tiefkühlschrank gelagertes Lebensmittel sicher verzehrt werden kann, ist von Lebensmittel zu Lebensmittel unterschiedlich. Wenn Sie ein Lebensmittel einfrieren, ist es wichtig, dass Sie die Art und das Datum des Einfrierens angeben.



Es ist wichtig zu beachten, dass die Temperatur im Inneren des Kühlschranks zwischen den verschiedenen Zonen variiert, daher ist es empfehlenswert, die Lebensmittel wie folgt anzuordnen:

Obere Zone: Hier kannst du bereits gekochte Lebensmittel lagern, die in kurzer Zeit verzehrt werden sollen.

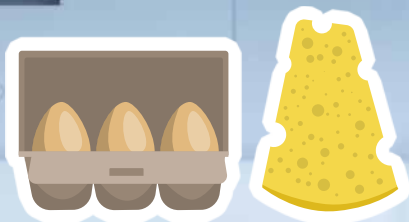
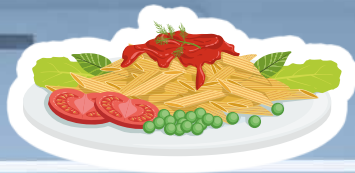
Mittlere Zone: Die mittleren Fächer sind ideal für die Aufbewahrung von Eiern, Milch, Molkereiprodukten, Lebensmitteln, die nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahrt werden sollen, sowie Sahne und Desserts auf Sahnebasis.

Untere Zone: Der kälteste Punkt des Kühlschranks, in dem Fleisch und roher Fisch gelagert werden sollten, entspricht der untersten Ablage, oberhalb der Gemüseschublade.

Die Schubladen im unteren Bereich sind für Obst und Gemüse bestimmt.

Die Fächer und Ablagen in der Tür sind die am wenigsten kalten Bereiche des Kühlschranks und sind für Produkte bestimmt, die nur leicht gekühlt werden müssen, wie z. B. Softdrinks und Butter.

Außerdem empfehlen wir, den Kühlschrank nur bei Bedarf zu öffnen und ihn schnell wieder zu schließen.



OBERE ZONE WÄRMER

UNTERE ZONE KÄLTER



REINIGUNG DES HAUSHALTSKÜHL-UND-GEFRIERGERÄTS

5 Schritte, um den Kühl- und Tiefkühlschrank effektiv zu reinigen:

1. Abgelaufene oder schlecht gelagerte Lebensmittel entfernen.
2. Kühlschrank ausschalten, entleeren durch Lagerung der Lebensmittel in Kühltaschen/Taschen mit Kühlelementen, Regale, Schubladen und anderen abnehmbaren Teilen werden herausgenommen.
3. Einlegeböden, Schubladen und alle anderen abnehmbaren Teile werden mit warmem Seifenwasser von Hand gewaschen und anschließend mit einem sauberen Tuch abgetrocknet.
4. Nun das Innere des leeren Kühlschranks mit Wasser und Natriumbikarbonat oder Essig reinigen und mit einem sauberen Tuch abtrocknen. Dabei ist zu beachten, dass auch die Innenseite der Türen, die Dichtungen und alle anderen nicht abnehmbaren Teile zu reinigen sind.
5. Einlegeböden, Schubladen und andere herausnehmbare Teile wieder einsetzen. Die Lebensmittel richtig einsortieren, wobei die Unterbrechung der Kühlkette so gering wie möglich sein soll.



IMPRESSUM

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

Herausgegeben von:

Geschäftsführende Direktorin Dagmar Regele

Koordinator Dennis Ramus

Danilo Doglio

Corinna Fattor

Simona Nascetti

Najada Sulcaj

Maria di Tommaso

GRAFIK:

Umberto Cristofaro - Prosit Coop. SOC. - Photo: freepik.com - stockadobe.com