

## **Sprossen-Alarm: Die Hygiene-Gefahren im Essalltag – wie viel Lebensmittelhygiene ist nötig?**

***Wien, 10. Juni 2011: Soeben sind die deutschen Gesundheitsbehörden zu dem Schluss gekommen, dass die bestehende Empfehlung, auf den Verzehr von Gurken, Tomaten und Blattsalat zu verzichten, nicht mehr aufrecht erhalten werden muss. Gleichzeitig raten sie, über die üblichen Hygienemaßnahmen hinaus, vorsorglich bis auf weiteres Sprossen nicht roh zu verzehren. Einfache Regeln für Lagerung und Umgang mit Essbarem, sowie elementare Hygienemaßnahmen sind wichtige Säulen in der Vorratshaltung zu Hause. Die richtige Aufbewahrung und Behandlung von Nahrungsmitteln lohnt sich – auch abseits von Gurken-Krieg und Sprossen-Alarm – zum Schutz vor Lebensmittelinfektionen. Obst und Gemüse 5 x am Tag steht demnach nichts im Wege.***

Mangelnde Hygiene und falscher Umgang mit Lebensmitteln sind die Ursache dafür, dass Krankheitserreger sich ausbreiten. Beide Faktoren begünstigen das Wachstum und die Vermehrung von Mikroorganismen. Diese sind immer dort, wo sie optimale Lebensbedingungen (Feuchtigkeit, Wärme, Nahrung) vorfinden. Verderb durch Mikroorganismen kann schwere Infektionen beim Menschen verursachen. Besonders anfällig sind Kinder, ältere und immungeschwächte Personen, da deren Abwehrkräfte noch nicht bzw. nicht mehr ausreichen, um diesen Attacken standzuhalten.

### **Keine rohen Sprossen auf den Tisch!**

Sprossen und Keimlinge werden in der Literatur immer wieder als Ursache lebensmittelbedingter Infektionen (u. a. EHEC) beschrieben. Dies liegt insbesondere daran, dass Bakterien häufig schon mit dem Saatgut eingetragen werden und eine Vermehrung während der Sprossung nicht zu verhindern ist. Denn Wärme und Feuchtigkeit, die den Keimprozess begünstigen, schaffen auch optimale Wachstumsbedingungen für Bakterien und Schimmelpilze. VEÖ-Lebensmittel-Experte Mag. Andreas Schmölder warnt: „Waschen reduziert die Keimbelastung nur auf der Sprossenoberfläche. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Bakterien auch im Pflanzeninneren enthalten sein können. Selbst mit einem hohen Maß an Sorgfalt bei der Küchenhygiene kann bei Rohverzehr von Sprossen die Gefahr einer lebensmittelbedingten Erkrankung nicht ausgeschlossen werden. Um gesundheitliche Risiken auszuschließen, müssen Sprossen und Keimlinge deshalb vor dem Verzehr 2 Minuten lang auf 70° C erhitzt werden. Beim Blanchieren wird diese Temperatur schon während des Aufkochens erreicht, beim Anbraten sind sogar kürzere Zeiten ausreichend. Es ist nicht notwendig, das Gemüse matschig zu kochen.“

### **Lebensmittelhygiene – mehr als nur Putzen**

Lebensmittelhersteller tragen die Verantwortung für die von ihnen hergestellten Produkte. Für sie existieren umfangreiche Rechtsvorschriften zur Hygiene, deren Einhaltung streng kontrolliert wird. Der Konsument trägt in der Folge selbst die Verantwortung für die Qualität der von ihm erworbenen Lebensmittel. Dabei ist Sorgfalt und die Einhaltung bestimm

ter Grundvoraussetzungen im Umgang mit Lebensmitteln weiter wichtig. Wer die „7 Reinheitsgebote“ des Verbandes der Ernährungswissenschaftler Österreichs beherzigt, dem kann in der Küche aber nicht viel passieren.

### **Die sieben VEÖ-Reinheitsgebote**

Durch Einhaltung der sieben Regeln zum richtigen Umgang mit Lebensmitteln lassen sich Lebensmittelinfektionen oder -vergiftungen weitgehend vermeiden. Bakterien und Schimmelpilze werden an Vermehrung, Wachstum und Bildung von giftigen Stoffwechselprodukten gehindert, abgetötet oder ihre Verbreitung wird unterbunden.

➤ **Richtig einkaufen:** tiefgefrorene Ware und leicht verderbliche Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Milch, Sprossen) in der Kühltasche transportieren und zu Hause sofort ins Gefrierfach bzw. den Kühlschrank legen. Nur einwandfreie und möglichst frische Ware einkaufen.

➤ **Reinigen:** Arbeitsplatz und Geräte (Bretter, Messer) nach jedem Arbeitsgang gründlich reinigen (vor allem beim Wechsel von rohen Produkten wie Fleisch zu Lebensmitteln, die nicht mehr erhitzt werden – Salmonellengefahr!). Für rohe Lebensmittel wie Fleisch, Geflügel und Fisch Schneidbretter mit glatter Oberfläche (z.B. aus Kunststoff oder eine Glasplatte) verwenden. Stark verkratzte Kunststoff- und Holzbretter austauschen. Geschirr- und Küchenhandtücher, Wischtuch, Schwämmchen und Spülbürste regelmäßig wechseln, sonst werden sie zur Bakterienschleuder. Auf persönliche Hygiene (Händewaschen) achten. Unter langen Fingernägeln und Ringen können sich leicht Schmutzreste ansammeln.

➤ **Trennen:** Rohe Lebensmittel wie Fleisch, Geflügel oder Gemüse getrennt von bereits fertigen Speisen, rohem Obst oder Salat zubereiten.

➤ **Erhitzen:** Der größte Feind der Mikroorganismen ist die Hitze. Bei Temperaturen um 70 °C werden die meisten Bakterien abgetötet. Daher "anfällige" Speisen (Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Sprossen) nur gut durchgegart essen. Leichtes Erwärmen bzw. langes Warmhalten kann das Wachstum und die Vermehrung sogar fördern. 'Restln' abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren und vor dem Essen nochmals kurz auf 70 °C erhitzen.

➤ **Kühlen:** Die ideale Vermehrungstemperatur von Bakterien (zwischen 7 und 55 °C) muss möglichst schnell durchschritten werden. In diesem Temperaturbereich können innerhalb von 5 Stunden aus einer Bakterie eine Million werden. Verderbliche Lebensmittel daher sofort kühlen oder einfrieren.

Gefrorene Lebensmittel im Kühlschrank auftauen lassen und aufpassen, dass kein Saft auf andere Lebensmittel tropft. Das Auftauwasser wegschütten - es kann Salmonellen enthalten.

➤ **Waschen, Schälen, Blanchieren:** Obst, Salat und Gemüse, kann aufgrund anhaftender Erde mit Erregern verunreinigt sein. Mehrmaliges Waschen mit Wasserwechseln ist besser als einmaliges Waschen mit viel Wasser. So bleiben auch die Nährstoffe besser erhalten. Schälen und kurzzeitiges Blanchieren (1 Minute) kann die Kontamination zusätzlich reduzieren. Angefaultes oder Angeschimmeltes rigoros wegwerfen.

➤ **Schützen:** Das große Krabbeln in der Küche muss nicht sein. Müsli, Nüsse, Reis u.a. in luftdichten Dosen oder Gläsern trocken aufbewahren. So werden Vorratsschädlinge

nicht vom Geruch angelockt. Ein Fliegengitter am Fenster verhindert das Eindringen von Fliegen und Motten. Befallene Lebensmittel zur Gänze wegwerfen. Von Zeit zu Zeit im Küchenschrank "Inventur" machen, um abgelaufene Lebensmittel zu entsorgen.

Rückfragen:

Verband der Ernährungswissenschaftler Österreichs

Mag. Andreas Schmölder

0664/1830686

as@saicon.at