

Merkblatt für die Lagerung, Zubereitung und Konsum von rohem Obst und Gemüse im Haushalt

1. Allgemein

Rohes Obst und Gemüse kann – wenn auch seltener als rohe tierische Produkte – mit Erregern von Lebensmittelinfektionen kontaminiert sein, vor allem, wenn es in Bodennähe gewachsen ist.



2. Vom Geschäft in den Kühlschrank

- Auf die Frische achten.
- Kälteunempfindliches frisches Obst und Gemüse (wie Beeren und Sprossen) sollte in dem für diese Lebensmittel vorgesehenen Fach des Kühlschranks gelagert werden.
- Aufgeschnittene Melonen sollten durchgehend gekühlt gelagert oder innerhalb von 2 Stunden verzehrt werden.

3. Gut Waschen, Schälen – Keime an Obst und Gemüse reduzieren



Rohes Obst und Gemüse vor dem Konsum gründlich mit fließendem Trinkwasser waschen (mindestens 30 Sekunden, wenn möglich: mit kräftigem Reiben, warmes Wasser verwenden) und gegebenenfalls schälen. Das Waschen und Schälen bewirkt eine Reduktion der Keimzahl und verringert damit das Infektionsrisiko.

Beides führt aber nicht zur vollständigen Beseitigung der Keime. Obst und Gemüse zum Rohverzehr nach dem Waschen mit Küchenpapier abtrocknen.

4. Zubereitung und Blanchieren

- Durch kurzzeitiges Blanchieren (1 Minute eintauchen in kochendes Wasser) kann eine Keimverminderung erreicht werden.
- Besonders empfindliche Personen sollten Sprossen und Tiefkühlbeeren nur gut durcherhitzt verzehren.



5. Sauberkeit ist Trumpf

Das Risiko lebensmittelbedingter Erkrankungen kann mit einfachen Regeln verringert werden:



- Achten Sie beim Kochen auf Sauberkeit von Geräten und Arbeitsflächen (Schneidbretter). Wischtücher und Schwämme häufig wechseln oder auskochen.
- Saubere Geschirrtücher verwenden.
- Den Kühlschrank sauber halten und auf die richtige Temperatur achten (+ 4 °C).
- Hände waschen und gut abtrocknen! Das verhindert die Übertragung von Keimen.