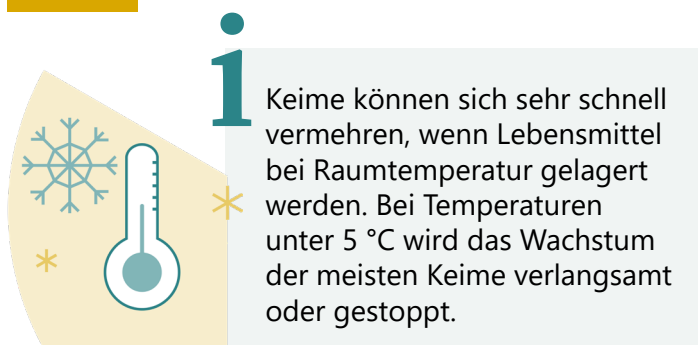


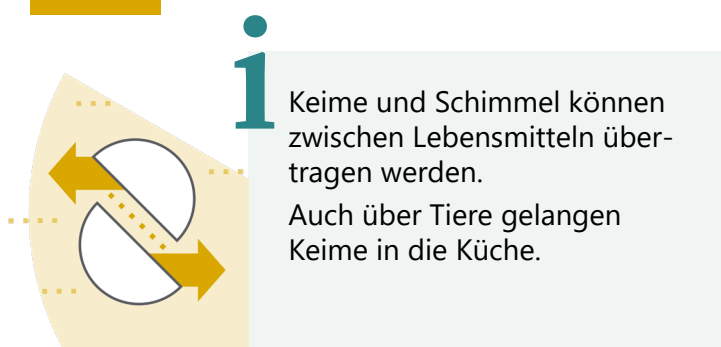
# So bleibt dein Lebensmittel sicher

## Kühl' es



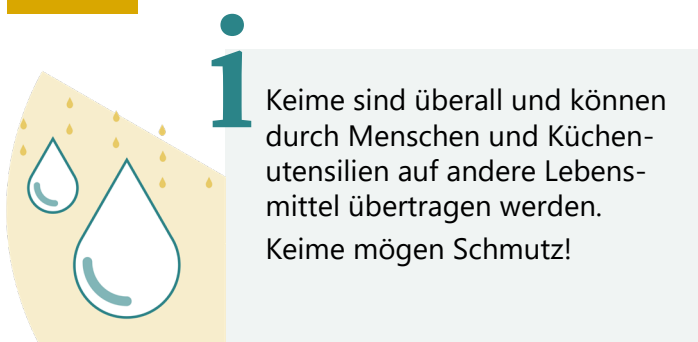
- Leicht verderbliche Lebensmittel vom Einkauf bis nach Hause kühlen
- Kühlschranktemperatur auf 1- 5 °C einstellen
- Kühlschranktür nur kurz öffnen
- Gekochte Speisen rasch abkühlen und kühl lagern
- Lebensmittel und Speisen in geschlossenen Behältnissen im Kühlschrank auftauen

## Trenn' es



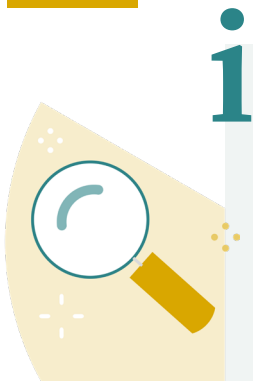
- Rohe von gekochten Lebensmitteln trennen
- Getrennte Küchenutensilien (z. B. Kochlöffel, Schneidbrett, Messer) und Arbeitsflächen verwenden
- Haustiere von Lebensmitteln fernhalten
- Verschiedene Obst- und Gemüsesorten getrennt lagern
- Schimmelkäse von anderen Käsesorten getrennt lagern

## Wasch' es



- Hände vor und während der Zubereitung von Speisen waschen
- Hände nach dem Kontakt mit Tieren oder Abfall und nach dem Toilettengang waschen
- Rohes Obst und Gemüse vor dem Essen waschen bzw. schälen
- Kühlschrank und Gefrierfach sauber halten
- Küchenutensilien, Arbeitsflächen, Geschirr und Behältnisse reinigen

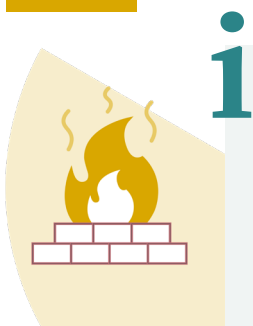
# Check' es



**i** Durch beschädigte Verpackungen oder bei falscher/ zu langer Lagerung können Keime und Schimmelpilze in ein Lebensmittel gelangen. Viele Lebensmittel sind nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch genießbar.

- Beim Einkauf Lebensmittelverpackung überprüfen
- Haltbarkeit von Lebensmitteln mind. einmal pro Woche überprüfen
- Lebensmittel vor dem Verarbeiten bzw. Essen durch riechen, begutachten, betasten und schmecken überprüfen
- Verdorbene und verschimmelte Lebensmittel nicht mehr essen

# Koch' es



**i** Die meisten Keime in einem Lebensmittel werden durch Erhitzen auf über 70 °C für zwei Minuten abgetötet.

- Lebensmittel ausreichend erhitzen, speziell Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier oder Meerestiere
- Gekochte Speisen vor dem Essen wieder gründlich durcherhitzen (mind. 65 °C)
- Kartoffel- und Getreideprodukte nur goldgelb, nicht goldbraun bräunen

# Genieß' es



**i** Kein Lebensmittel enthält alle Inhaltsstoffe, die wir täglich brauchen. Das geht nur mit abwechslungsreicher Ernährung.

- Basis sind pflanzliche Lebensmittel
- Fettreiche, zuckerreiche und salzhaltige Lebensmittel nur in kleinen Mengen essen
- Immer mit Genuss essen

