

Ernährungsbroschüre nach allogener KMT

Was sollten Sie wissen?

Information für Patienten und Angehörige

Herausgeber

Prof. Andreesen, Direktor der Abteilung Hämatologie und internistische Onkologie

Prof. Ernst Holler, Leiter der Knochenmarktransplantation

Dr. med. J. Hahn, Funktionsoberarzt der Knochenmarktransplantation

Universitätsklinikum Regensburg

Franz-Josef Strauß Allee 11

93053 Regensburg

<http://www.uni-regensburg.de/Fakultaeten/Medizin/HaemOnko/index.htm>

Medizinische Betreuung

Prof. Ernst Holler, Leiter der Knochenmarktransplantation

Dr. med. J. Hahn, Funktionsoberarzt der Knochenmarktransplantation

Universitätsklinikum Regensburg

Ernährungsfachliche Betreuung

Gunda Staib, Ernährungsmed. Beraterin DGE, Diabetesberaterin DDG

Text

Silke Gesinn, Dipl. Päd. (Univ.)

Gestaltung

GAS Graphik Art Studio Michael Gröbke

Mit freundlicher Unterstützung von

Leukämiehilfe Ostbayern e.V., www.leukämiehilfe-ostbayern.de

Hofmann La Roche AG

Liebe Patientin, lieber Patient,

aufgrund Ihrer allogenen Transplantation sind Sie auch nach Ihrem Krankenhausaufenthalt einige Zeit abwehrgeschwächt und müssen sich gut vor Infektionserregern (Viren, Bakterien, Schimmelpilzen) schützen. Ihr neues Immunsystem benötigt ausreichend Zeit, um sich vollständig zu entwickeln und durch Ihre immunsuppressive¹ Behandlung ist Ihre Abwehr zusätzlich beeinträchtigt. Deswegen sind zu den allgemeinen Verhaltensregeln nach KMT Gebote für die Auswahl und den Umgang mit Lebensmitteln notwendig.

Über Speisen und Getränke können Erreger in Ihren Körper gelangen. Deswegen haben wir für Sie eine Ernährungsbroschüre zusammengestellt, die es Ihnen möglichst leicht machen soll, sinnvolle Regelungen zu Ihrem Schutz anzuwenden. Zusätzlich sollen Sie geeigneten und ungeeignete Lebensmittel erkennen können, um eine sichere Auswahl zu treffen. Durch unsere empfohlenen Schutzmaßnahmen können Sie Ihre Infektionsgefahr eindeutig verringern. Bitte helfen Sie durch Ihren Einsatz mit!

Planen Sie mindestens einen Zeitraum von vier Monaten ein, in welchem Sie Ihre Ernährung zu Ihrer Sicherheit verändern. Danach können Sie sich wieder langsam an die normale Ernährung annähern. Empfehlungen dazu geben Ihnen Ihre KMT-Ambulanzärzte. Denn je nach Ihrem aktuellen körperlichen Befinden können Sie unsere Empfehlungen schrittweise aufheben. Bitte sprechen Sie Ihre Ambulanzärzte nach Ablauf der vier Monate auf Ernährungsanpassungen an! Bei andauernder oder erneuter immunsuppressiver Therapie sollten Sie sich weiterhin mit unseren Geboten schützen, wir werden Sie gegebenenfalls darüber informieren.

Neben den Hinweisen zum Umgang und der Hygiene mit Lebensmitteln finden Sie in dieser Broschüre Erklärungen und konkrete Beispiele für geeignete und ungeeignete Nahrungsmittel. Die Broschüre ist nach verschiedenen Lebensmittelgruppen gegliedert. Wir haben uns dabei auf die gängigsten Lebensmittel konzentriert und hoffen Ihnen dennoch eine breite Auswahl für Ihre Speisen bieten zu können. Denn wir wissen: Essen steht auch für Lebensqualität! Die jeweiligen Erklärungen sollen Ihnen helfen Ihr gewünschtes Lebensmittel in geeignet und ungeeignet Produkte einzustufen zu können, um eine sichere Auswahl zu treffen.

Falls wir eines Ihrer Lieblingslebensmittel nicht bewertet haben, bitten wir Sie auf dieses zu verzichten. Bitte beschränken Sie sich auf unsere Auswahl und lassen Sie unbewertete Lebensmittel weg.

Um mit einer Sache vertraut zu werden ist es oft hilfreich an konkreten Beispielen zu üben. Vielleicht überlegen Sie sich schon bevor Sie nach Hause kommen, welche Ihrer häufig

¹ Unter immunsuppressiver Behandlung versteht man Verfahren, die das Immunsystem unterdrücken.

verwendeten Lebensmittel Ihnen weiterhin zur Verfügung stehen und welche Sie in den nächsten Monaten durch andere ersetzen müssen oder durch eine andere Zubereitungsart für sich geeignet machen. Sie können vorrausschauend in Gedanken eine Speise zubereiten und dabei die einzelnen Hygienehinweise beachten.

Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte an die KMT-Ambulanz oder die Brückenpflege. Wir werden unser Möglichstes tun, um Ihre Unklarheiten aus den Weg zu räumen.

Wir hoffen Ihnen durch diese Broschüre ausreichend Orientierung und viele Ideen für geeigneten Lebensmitteln in Ihrer abwehrgeschwächten Zeit zu geben. Werden Sie experimentierfreudig!

Alles Gute wünscht Ihnen Ihr Behandlungsteam.

Inhaltsverzeichnis

HYGIENEFALLEN IN DER KÜCHE	5
MILCH- UND SAHNEERZEUGNISSE	12
SAUERMILCHERZEUGNISSE (JOGHURT, BUTTERMILCH, MOLKE, KEFIR)	15
KÄSE UND KÄSEERZEUGNISSE	16
SPEISEFETTE UND -ÖLE	19
EIER, EIERZUBEREITUNGEN UND -SPEISEN	21
FLEISCH, GEFLÜGEL UND WILD	24
WURST UND FLEISCHWAREN	26
FISCH UND MEERESTIERE	28
GEMÜSE	31
KRÄUTER UND GEWÜRZE	33
KARTOFFEL UND -ERZEUGNISSE	35
SCHALENOBST, ÖLSAMEN	37
OBST	39
MEHL, GETREIDEERZEUGNISSE	42
FRÜHSTÜCKSFLOCKEN	43
BREZEL, BROT UND BRÖTCHEN	45
BROT- UND KUCHENBACKZUTATEN	47
KUCHENGLASUREN, TORTEN-, PUDDING-, DESSERTZUTATEN UND GEBÄCKDEKORATIONEN	48
FEINBACKWAREN, KUCHEN UND TORTEN	50
DAUERBACKWAREN	52
KNABBERARTIKEL	54
TEIGWAREN, KLÖBE, REIS, HÜLSENFRÜCHTE	56
FERTIGDESSERT UND SPEISEEIS	57
WÜRZSAUCEN, WÜRZPASTEN UND SENF	59
ZUCKER	60
BROTAUFSTRICHE	61
ZUCKER- UND SÜßWAREN	63
MINERALWASSER UND TRINKWASSER	65
ALKOHOLFREIE GETRÄNKE	67
TEE, KAFFEE UND KAKAO	69
ALKOHOLISCHE GETRÄNKE	71

Hygienefallen in der Küche

In der Küche existieren die unterschiedlichsten Hygienefallen. Die meisten sind für gesunde Menschen unbedenklich. Jedoch in Ihrer abwehrgeschwächten Situation sollten Sie diese Gefahren erkennen und Ihnen angemessen ausweichen. Oft ist nämlich der richtige Umgang ausschlaggebend dafür, ob eine Speise für Sie unbedenklich oder riskant ist. Ein paniertes Schnitzel beispielsweise ist für Sie unkritisch, solange nicht die Paniergabel gleichzeitig als Servier- oder Speisegabel verwendet wird, denn auf diese Weise könnten Keime vom rohen Ei der Panade auf Ihr fertiges Schnitzel übertragen werden.

Wir wollen auf den nächsten Seiten solche Fallen aufdecken und Sie mit hygienisch sicheren Verhaltensweisen rüsten.

Lebensmittel und Getränke sind ein guter Nährboden für Umgebungskeime. Je länger diese offen stehen, desto mehr Keime können wachsen. Deswegen verzehren Sie unverpackte Lebensmittel und den Inhalt von geöffneten Lebensmittelverpackungen sowie Getränkeflaschen immer so bald wie möglich. **Nach 24 Stunden erachten wir für Sie geöffnete Lebensmittel und Getränke als zu unsicher.** Wir bezeichnen dies als 24-Stunden-Regel und empfehlen Ihnen solche Nahrungsmittel dann lieber von der Speisekarte zu streichen.

Achtung

- Es gibt einige wenige Ausnahmen, bei denen eine kürzere oder längere Verzehrzeit sinnvoll ist. Wir machen Sie bei den jeweiligen Lebensmittelgruppen darauf aufmerksam.

Einkauf

Bei industriell verpackten² verzehrfertigen Waren mußten wir häufig ganz konkrete Produkte empfehlen. Aufgrund des vielfältigen Warenangebots innerhalb solcher Lebensmittelgruppen konnten wir keine für Sie eindeutig erkennbaren Auswahlkriterien nennen. Um Ihre Lebensmittelauswahl zu erweitern haben wir uns bei namhaften Herstellern über die Eignung einzelner Produkte erkundigt, für deren Sicherheit derjenige Hersteller mit einer engmaschigen Qualitätskontrolle bürgt. Je größer der Hersteller, desto sorgfältiger die betriebseigene Qualitätskontrolle. Wir können nicht ausschließen, dass ähnliche Produkte anderer Hersteller ebenso geeignet wären, jedoch war dies zusätzlich nicht recherchierbar. Wir bitten Sie, sich in solchen Fällen an unsere Empfehlungen zu halten.

Bei industriell verpackten verzehrfertigen Waren kommen auch immer mehr Produkte aus Ländern, deren amtliche Lebensmittelüberwachung nicht umfassend genug oder gar fraglich ist.

Einfuhrkontrollen können sich nur auf Stichproben beschränken. Deswegen empfehlen wir Ihnen bei verpackten verzehrsfertigen Produkten, die wir allgemein freigegeben haben, darauf zu achten, dass diese aus langjährigen EU-Ländern, der Schweiz oder der USA stammen. Diese Länder verfügen über engmaschige amtliche Lebensmittelüberwachungen nach Standards der EU. Bei folgenden Herkunftsländern können Sie sicher sein: Deutschland, Österreich, Großbritannien, Frankreich, Skandinavien, Italien, Portugal, Spanien, Benelux-Länder, Griechenland

Achtung

- Wählen Sie bei industriell verpackten verzehrsfertigen Produkten Waren mit der Herkunft aus langjährigen EU-Ländern.

Bei verpackter verzehrsfertiger Ware sollten Sie immer kontrollieren, ob die Verpackung einwandfrei ist. Nur eine einwandfreie Verpackung macht diese Lebensmittel sicher für Sie.

Verwechseln Sie bitte nicht Herstellermarken mit Vertriebsmarken, wie zum Beispiel Tip®. Vertriebsmarken können jederzeit Ihre Hersteller wechseln und bürgen nicht für eine engmaschige Qualitätskontrolle mit Ihrem Namen. Hier finden Sie auch keinen eigenen Ansprechpartner für die Qualitätskontrolle.

Bei verpackten Lebensmitteln kann das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) für Sie ein Anhaltspunkt sein, um dieses Lebensmittel möglichst frisch verzehren zu können. Mit näher rückendem Verfallsdatum steigt die Keimzahl in leicht verderblichen Lebensmitteln steil an, wie zum Beispiel in Milchprodukten. Deswegen empfehlen wir Ihnen Produkte zu kaufen, die einen möglichst langen Zeitraum bis zum Ablauf des MHD besitzen. Das MHD wird vom Hersteller nach eigenem Ermessen festgelegt, nur bei Eiern ist das MHD eine vom Gesetzgeber genau fixierte Zeitspanne (siehe Erklärung unter der Lebensmittelgruppe „Eier, Eierzubereitungen und -speisen“).

Bei verderblichen Rohwaren wie Obst, Gemüse, Fleisch, Wurst, Fisch, Eier und Milchwaren kaufen Sie immer möglichst frische Produkte. Bei frischen Lebensmitteln steigt die Wahrscheinlichkeit mit weniger schädlichen Mikroorganismen konfrontiert zu werden. Deswegen achten Sie immer auch auf die Frische Ihres Einkaufs!

² Unter „industriell verpackt“ wird eine vollständig versiegelte Verpackung verstanden.

Tipp

- Kaufen Sie am besten möglichst kleine Abpackungen, z.B. Portionspackungen. Diese erhalten Sie im gut sortierten Lebensmittelverkauf, Großhandel (z.B. Metro) oder in Gastronomiebetrieben. Obwohl die Großpackung eines Lebensmittel im Verhältnis meist billiger ist als die Kleinpackung, sollten Sie sich vor dem Kauf überlegen: Was geschieht dann mit der angebrochenen Packung?
- Um eine bessere Übersicht zu bekommen, räumen Sie doch die länger haltbare Ware nach hinten ins Regal oder in den Kühlschrank und verbrauchen Sie diejenige zuerst, die eher abläuft.

Kochvorbereitungen

Begutachten Sie Ihre Küchengeräte. Hölzerne Küchenwerkzeuge beispielsweise wie Schneidebrett, Rührlöffel oder Schüssel sollten Sie für die nächste Zeit aus Ihrer Küche verbannen. Holz fasert auf und keimhaltige Flüssigkeit saugt sich in die Tiefe, so dass es keiner Reinigung mehr zugänglich ist. Ebenso sind Küchengeräte mit tiefen Rillen und Rissen ungeeignet. Dort hält sich Schmutz besonders gut. Oft nutzen sich Plastikbretter ab. Wir empfehlen Ihnen neue zu kaufen. Greifen Sie generell zu Werkzeugen und Geräten, aus Keramik, Glas oder Plastik, die einwandfrei sind und die Sie problemlos reinigen können.

Dosen- oder Flaschenöffner müssen nach jedem Gebrauch immer gewaschen werden.

Bevor Sie oder Ihre Angehörigen das Kochen beginnen, sollten die Koch- und Zubereitungsflächen mit heißem Seifenwasser gereinigt werden. Desinfektionsmittel ist dabei nicht notwendig.

Danach bitte die Hände unter fließendem Wasser mit Seife säubern. So gereinigt kann unbedenklich losgelegt werden.

Achtung

- Kranke Personen sollten Ihre Speisen nicht zubereiten. Vor allem nicht Personen mit offenen Wunden, Halsentzündungen und sonstigen Infektionen der oberen Luftwege.

Lebensmittelvorbereitung

Tubenöffnungen reinigen Sie bitte sorgfältig und drücken mindestens einen Zentimeter der Paste heraus, werfen dieses Stück weg und verwenden erst die nachfolgende Paste.

Bei der Zubereitung von Fleisch, Fisch, Geflügel und Wild sollte der angesammelte Fleischsaft weggegossen werden. Waschen Sie das Lebensmittel unter fließendem Wasser ab und säubern Sie danach bitte Hände.

Konservendosen mit aufgewölbten Deckeln (Bombagen) sollten unbedingt sofort vernichtet werden. Diese Dosen sind kaputt und sehr gefährlich.

Achtung

- Bitte öffnen Sie solche Bombagen-Dosen auf keinen Fall!

Zubereitung

Während der Zubereitung sollte der Koch immer mal wieder seine Hände reinigen, um Keime zu entfernen. Besonders beim Bearbeiten von rohem Fleisch, Fisch, Geflügel, Wild und Ei.

Ein rohes aufgeschlagenes Ei hinterlässt auf den Händen auch unsichtbare Spuren, welche sich ohne gründliches Waschen unbemerkt auf Lebensmittel, die danach angefasst werden, verteilen.

Auch Geschirr welches mit rohen Lebensmitteln in Berührung gekommen ist eignet sich ohne angemessene Säuberung nicht zur weiteren Zubereitung. Haben bei Ihnen auf einem Teller rohe Fleischstücke gelegen ist dieser für weitere Ablagen tabu. Verwenden Sie ihn beispielsweise nicht mehr zum Ablegen des Probierlöffels. Bei der Speisenzubereitung müssen die verwendeten Schneidebretter auch zwischendurch gereinigt werden.

Benützen Sie immer einen separaten Probierlöffel und waschen Sie diesen vor und nach jedem Probieren ab.

„Kaputtkochen“ wegen der Keime ist für Sie sinnvoller als schonendes Garen wegen der Vitamine. Für Sie sicher und damit keimarm werden die meisten Zutaten einer Speise erst, wenn die Speise durchgekocht, durchgebraten, durchgegrillt oder durchgebacken ist. Die Speise soll im Kern durchweg sehr heiß geworden sein (80°). Krankheitserreger und andere Keime in den Speisen können durch diese ausreichende Erhitzung abgetötet werden. Allerdings verringert Kochen nur die Keimzahl und tötet nicht automatisch alle Keime vollständig ab. Verwenden Sie ein Bratenthermometer um die Temperatur im Kern der Speise zu kontrollieren (siehe Tipp)!

Achtung

- Meiden Sie sogenannte „Schnellfertigprodukte“, die nach Übergießen mit heißer Flüssigkeit und kurzer Quellzeit umgehend verzehrt werden können z.B. Minutensuppen, Milchreis und Griesbrei in der Tüte und weitere Instantprodukte. Falls Sie trotzdem solche Speisen zubereiten wollen, kochen Sie diese entgegen der Produktempfehlung vollständig durch; trotz möglicher Geschmacks- und Konsistenzeinbußen.

Tipp

- Schaffen Sie sich ein Bratenthermometer (Temperaturfühler) an, mit dem Sie die exakte Temperatur Ihrer Garspeise im Kern überprüfen können. Dieses erhalten Sie in gut sortierten Haushaltswarengeschäften für 8 – 20 €.

In der Mikrowelle erhitzen Sie bitte nur Eintellerportionen für den direkten Verzehr. Achten Sie darauf, dass Ihre Speise durch und durch, auch im Kern, kochendheiß gegart ist. Dies erreichen Sie mit mehrmaligen Garprozessen (mind. 2-3 mal von je mind. 1 Minute Dauer). Umrühren dazwischen nicht vergessen!

Achtung

- Wasserarme Speisen, wie fertig gegarter Reis, den Sie wiedererwärmen wollen, brauchen besonders lange bis sie im Kern kochendheiß sind. Bitte geben Sie bei wasserarmen Speisen Flüssigkeit zu, um eine ausreichend hohe Erhitzung in der Mikrowelle zu ermöglichen. Nach dem Garen sollten Sie prüfen, ob dieses Ziel erreicht ist.

Aufbewahrung

Heiß zubereitete Speisen sollten für Sie entweder richtig heiß gehalten (über 65°C) oder möglichst auf Kühlschranktemperatur schnell abgekühlt werden. Beispielsweise indem die Mengen verkleinert und in kaltem Wasser kühl gestellt werden. Nur so vermeiden Sie, dass Ihre leckeren Speisen schnell verkeimen.

Gegarte Speisen können Sie abkühlen und portioniert einfrieren. Zum Auftauen wählen Sie entweder einen schnellen Weg (Mikrowelle) oder einen kühlen (Kühlschrank).

Schützen Sie Ihre Lebensmittel durch Kühlschranklagerung (mit Deckel oder Abdeckfolie), besonders in der warmen Jahreszeit. Lagern Sie Ihre Frischlebensmittel immer gekühlt, sofort nach dem Einkauf oder vor dem Verzehr, denn durch das Kühlen bei Kühlschranktemperatur (niedrige Temperatur, möglichst nahe an 1°C, nicht unter 0°C) werden die Keime in den Speisen in ihrer Vermehrung gehemmt.

Trockenprodukte, wie Nudeln, Reis, Hülsenfrüchte, Frühstücksflocken, Tee oder Kaffee, können Sie nach Anbruch länger als 24 Stunden verwenden, wenn Sie die Packung umgehend mit Klippverschluss verdichten. Für die Entnahme verwenden Sie bitte einen sauberen Löffel.

Alle Lebensmittel, die wir länger als 24 Stunden zum Verzehr freigegeben haben sollten Sie mit dem Anbruchsdatum beschriften, um den Zeitraum exakt bestimmen zu können.

Achtung

- Schütten Sie die Abtaufflüssigkeit weg.
- Unterbrechen Sie die Kühlkette nicht. Nehmen Sie bitte Gefriertaschen und Akkus mit zum Einkaufen, wenn Sie Gefriergut besorgen wollen.
- Die Kühlschranktemperatur darf 4°C nicht überschreiten, sie sollte möglichst genau an 1°C liegen.
- Ein besonders guter Nährboden für Keime sind beispielsweise Geflügel-, Fisch-, Fleisch-, Eierspeisen und gemischte Feinkostsalate. Diese Speisen sollten Sie umgehend verzehren und gar nicht lagern.
- Insekten, die an Lebensmittel geraten, können alle Arten von Keime übertragen, mit denen diese selbst infiziert oder in bloßen Kontakt gewesen sind. Deswegen decken Sie Lebensmittel immer gut ab.

Tipp

- Um die Kühlschranktemperatur zu kontrollieren können Sie ein Thermometer verwenden beispielsweise auch ein Bratenthermometer.
- Je mehr Lebensmittel im Kühlschrank lagern desto wahrscheinlicher ist es, dass die Temperatur ansteigt. Deswegen achten Sie darauf Überfüllung zu vermeiden.

Abwasch

Eine Spülmaschine ist für Sie die beste Reinigungsmöglichkeit! Mit einer hohen Reinigungstemperatur können Sie viele Keime unschädlich machen. Wählen Sie die höchste Temperaturstufe (mind. 65°) oder das heißeste Spülprogramm (z.B. Topfspülprogramm) und bevorzugen Sie ein langes Spülprogramm.

Falls Sie mit der Hand abwaschen spülen Sie das Geschirr mit heißem Wasser nach.

Zum Abtrocknen Ihrer Hände oder von Geschirr verwenden Sie immer ein frisches Handtuch. Lassen Sie dieses gut austrocknen und wechseln Sie es täglich. Ebenso sollten Sie Ihre Spüllappen täglich wechseln und diese auch nach Gebrauch gut austrocknen lassen. Geschirrtücher und Spüllappen sollten mindestens auf 60° Grad in der Waschmaschine gewaschen werden.

Achtung

- Sie sollten die Spülmaschine täglich laufen lassen. Falls dreckiges Geschirr schon länger in der Spülmaschine steht sollten Sie den Geschirrspüler selbst nicht mehr öffnen. Auch im Geschirrspüler können die Speisereste weiter verkeimen. Mikroorganismen schwirren dann

geballt im Innenraum des Geschirrspülers herum und können beim Öffnen direkt in Ihre Atemwege gelangen. Lassen Sie ihn lieber einmal öfter laufen.

- In Schwämmen und Schwammtüchern können sich Keime gut einnisten, deswegen sind diese für Sie ungeeignet. Das Restwasser hält sich in Schwämmen besser als in Lappen und ist ein guter Nährboden für Keime. Verwenden Sie lieber Lappen.
- Auch Teekannen müssen Sie gründlich reinigen, entweder in der Spülmaschine oder mit kochendem Wasser.

Tipp

- Zusätzlich können Sie Spüllappen und Spülbürste im Geschirrspüler (bei mind. 65°) regelmäßig mitwaschen.
- Sie können auch Einmalspüllappen aus Zellstoffgewebe verwenden, die Sie nach dem täglichen Gebrauch entsorgen.

Entsorgung

Verwenden Sie zum Entsorgen Ihres Küchenabfalls kleine Mülltüten. Dadurch sind Sie gezwungen den Müll bald zu entsorgen. Wir empfehlen Ihnen den Müll täglich von Ihren Angehörigen aus der Wohnung bringen zu lassen. Falls es für Sie unmöglich ist den Müll von anderen Personen entsorgen zu lassen, müssen Sie unbedingt einen Mundschutz beim Entsorgen tragen. Ihre Küchenmülleimer sollten täglich von Angehörigen nach dem Entsorgen mit Essigwasser oder Haushaltsreiniger gereinigt werden.

Achtung

- Vermeiden Sie es den Müll selbst wegzubringen.
- Meiden Sie jegliche Art von Müll, wie leere Flaschen, Kompost oder weitere Abfälle.
- Meiden Sie alle Orte an denen Abfälle gesammelt werden, wie Flaschenkontainer, Recyclingsammelstellen, Komposthaufen, Mülltonnen.

Milch- und Sahneerzeugnisse

Greifen Sie zu H-Milch- und Sterilmilchprodukten!

Geeignete Milch- und Sahneerzeugnisse

Abgepackte H-Milch, Sterilmilcherzeugnisse und H-Sahneerzeugnisse sowie milchähnliche abgepackte H-Erzeugnisse (erkennbar an einer MHD von mindestens 2 Monaten) sind sicher.³ Zusätzlich geeignet sind wärmebehandelte Sahneerzeugnisse vom Kühlregal, die mindestens noch 2 Wochen haltbar sind.

H-Vollmilch erkennbar an einer MHD von mindestens 2 Monaten ist ultra-hocherhitzt und damit für Sie geeignet.

Weitere Beispiele:

- H-Milcherzeugnisse (erkennbar an einer MHD von mindestens 2 Monaten) wie H-Milch 1,5% Fett, H-Milch 0,5% Fett, süße Milchemischgetränke z.B. Kakao, Erdbeermilch, Vanillemilch
- H-Sahneerzeugnisse (erkennbar an einer MHD von mindestens 2 Monaten) wie Kaffeesahne, H-Sahne, Kondensmilch, Sprühsahne mit und ohne Aroma
- Sahneerzeugnisse mit der Aufschrift „wärmebehandelt“ (mindestens noch 2 Wochen haltbar) wie Schlagsahne, Schmand, Rahm-Brotaufstrich
- Milchähnliche abgepackte H-Erzeugnisse wie laktosearme Milch, Sojamilchprodukte

Achtung

- Sprühsahne können Sie nach dem ersten Gebrauch nicht mehr weiterverwenden, da der Sprühkopf nicht ausreichend sicher gereinigt werden kann.

Ausnahme

- Milchemischgetränke Müllermilch® sind trotz der kurzen MHD für Sie geeignet.

³ H-Milch-, H-milchähnliche und H-Sahneerzeugnisse sind ultra-hocherhitzte Milcherzeugnisse (UHT-Milcherzeugnisse). Diese Milchprodukte müssen nicht im Kühlregal angeboten und gelagert werden.

Tipp

- Wärmebehandelte Produkte müssen die Aufschrift „wärmebehandelt“ auf der Verpackung ausweisen.
- Industriell verpackter, aluminiumversiegelter Rahmbrotaufstrich ist auch mit Kräutern, Gewürzen und Gemüsestückchen für Sie erlaubt. Nach Ablauf der 24-Stunden-Frist können Sie den Rahmbrotaufstrich im Laufe des nächsten Tages zum Verfeinern von Heißgerichten (unbedingt mit aufkochen) verwenden.
- „Längerfrische“ Frischmilch ist eine besonders lang haltbar gemachte Frischmilch, die künftig vermehrt im Lebensmittelhandel auftauchen wird. Erkennen können Sie diese Milch an Aufschriften wie „hocherhitzt“ und „längerfrisch“ und an einer MHD zwischen 2 und 3 Wochen. Diese Milch ist für den alsbaldigen Verbrauch für Sie erlaubt.

Ungeeignete Milch- und Sahnerzeugnisse

In pasteurisierten oder offenen Milcherzeugnissen und Rohmilch verbleiben immer noch zu viele lagerungs- und verarbeitungsbedingte Keime zurück. Bitte nicht verzehren! Milchzucker und Trockenmilchpulver sind nicht steril abgefüllt, deswegen ungeeignet.

Biosahne ohne Aufschrift „wärmebehandelt“ wird schonend konserviert, es verbleiben zu viele Keime für Sie.

Weitere Beispiele:

- Pasteurisierte Milcherzeugnisse wie Crème fraîche, Schlagsahne ohne die Aufschrift „wärmebehandelt“
- Offene Milcherzeugnisse wie aus dem offenen Milchausschank in der Gastwirtschaft
- Rohmilcherzeugnisse wie frische Milch „Ab- Hof- Verkauf“, „Vorzugsmilch“ (erkennbar an der Aufschrift „binnen 96 Stunden zu verbrauchen“)
- Milchzucker und Trockenmilchpulver wie Magermilchpulver, Kaffeeweißer, Kaffeeschneepulver, Pulver auf Sojabasis

Achtung

- Verzichten Sie grundsätzlich auf Frischmilch-/ Rohmilchprodukte. (Empfehlungen zu den Sauermilchprodukten wie Joghurt finden Sie im nächsten Kapitel).

Ausnahme

- Als Portionspackung abgepackt können Sie Kaffeeweißer verwenden.

Sauermilcherzeugnisse (Joghurt, Buttermilch, Molke, Kefir)

Nutzen Sie industriell abgepackte Sauermilcherzeugnisse!

Geeignete Sauermilcherzeugnisse

Fast alle industriell abgepackten Sauermilcherzeugnisse, mit und ohne Fruchtmark, die mindestens noch 10 Tage haltbar sind, sind für Sie zum baldigen Verzehr geeignet

Biojoghurt mit einer Mindesthaltbarkeit von 10 Tagen ist erlaubt.

Weitere Beispiele:

- Sauermilcherzeugnisse wie Joghurt natur oder mit Fruchtmark, Probiotischer Joghurt, Joghurt mit Fruchtmark im Beipack, Sauermilch, Dickmilch, Buttermilch, Trinkmolke, Molkenfruchgetränke

Ungeeignete Sauermilcherzeugnisse

Nicht versiegelte oder zu kurz haltbare Sauermilcherzeugnisse (erkennbar an einer MHD unter 10 Tagen), sowie Sauermilcherzeugnisse mit Nuss-, Gewürz- oder Müslianteilen sowie Kefir sind für Sie nicht geeignet.

Zimtbuttermilch ist wegen des Zimtzusatzes für Sie gefährlich.

Weitere Beispiele:

- Nicht versiegelte Sauermilcherzeugnisse wie Buttermilch oder Joghurt, Molke oder Dickmilch
- Sauermilcherzeugnisse mit Nussanteilen wie Haselnuss-/ Mandel-/ Kokosnuß-/ Mohn- oder Marzipanjoghurt
- Sauermilcherzeugnisse mit Zerealien oder Schokoflocken wie Joghurt mit Knusper- oder Schokoflocken auch im Beipack
- Sauermilchprodukte mit Gewürzanteilen wie Zimtbuttermilch, Vanillejoghurt
- Sauermilchprodukte mit Getreidemüsli wie Joghurt mit Trockenobst (Rosinen, Datteln, Feigen, Pflaumen) oder/ und Getreideflocken, Körner oder Kleie
- Kefir und Kefirzubereitungen

Käse und Käseerzeugnisse

Kaufen Sie Käse aufmerksam ein und achten Sie auf die Hygiene!

Geeignete Käse

Hitzebehandelte industriell verpackte Schmelzkäse oder Kochkäse, mit oder ohne Kräuter und Gewürze sind für Sie ungefährlich. Zusätzlich können Sie aluminiumverschweißte Packungen von Doppelrahmfrischkäse und Frischkäseerzeugnisse verzehren. Bei dem Doppelrahmfrischkäse achten Sie bitte auf die Aufschrift „wärmebehandelt“ und auf eine Haltbarkeit von mindestens noch 2 Wochen. Schnittkäse⁴ oder Hartkäse am Stück ohne Zusätze (Kräuter, Gewürze, Gemüse) sind ebenfalls geeignet. Lesen Sie bitte sorgfältig „Achtung“ und „Tipp“!

Scheibletten sind Schmelzkäse, die beim "Schmelzen" ausreichend erhitzt worden sind und auch zum Kaltverzehr für Sie besonders sicher sind.

Weitere Beispiele:

- Industriell verpackte Schmelzkäsezubereitungen (erkennbar an einer MHD von mindestens 3 Monaten) wie Schmelzkäseecken
- Alle industriell verpackten Kochkäse
- Aluminiumverschweißte Doppelrahmfrischkäse mit der Aufschrift „wärmebehandelt“ (mindestens noch 2 Wochen haltbar) mit und ohne Zusätze
- Industriell verpackte Frischkäseerzeugnisse wie Natur- oder Fruchtquark, Hüttenkäse, Schichtkäse
- Schnittkäse wie Gouda, Edamer, Geheiratskäse, Tilsiter, Appenzeller, Trappistenkäse, Wilstermarschkäse, Havarti, Danbo, Grünländer, Steinbuscher, Butterkäse, Weißlack, Esrom
- Hartkäse wie Emmentaler, Parmesan, Peccorino, Chester, Cheddar, Greyerzer, Sbrinz, Comté, Grano Padano, Lindenberger

⁴ Schnittkäse ist kein Käseaufschnitt sondern eine Käsegruppe, deren Trocken- und Wassermasse zwischen Hart- und Weichkäse liegt. Seine Konsistenz ist fest aber noch saftig und geschmeidig.

Achtung

- Je älter und härter ein Käse ist, desto sicherer ist dieser Käse für Sie. Wählen Sie eher alte Hart- oder reife Schnittkäsesorten ohne jegliche Zusätze. Hart- oder Schnittkäse kaufen Sie offen am Stück an der Käsetheke. Kaufen Sie keinen in Scheiben geschnittenen Käse. Beim Schneiden von Käse werden Keime von Geräten großflächig auf die Schnittfläche aufgetragen. Besonders gefährlich sind die Aufschnittmaschinen an offenen Käsetheken, deswegen schneiden Sie besser Ihren Käse zu Hause mit einem sauberen Messer auf. Bitten Sie den Käseverkäufer/-in immer das Messer vor dem Abschneiden heiß abzuwaschen oder ein frisches Messer zu verwenden. Zusätzlich sollten Sie nach dem Einkauf die Rinde und die Schnittflächen entfernen.
- Reiben Sie Ihren Bedarf an Reibkäse selbst und direkt vor der Zubereitung. Nur so können Sie sich sicher sein, dass dieser schimmelfrei ist. Geriebener Käse ist sehr verderbsanfällig.
- Industriell folienverpackten Hart-Käse am Stück vom Regal können Sie wählen, wenn Sie vor dem Verzehr die Rinde und alle Schnittflächen entfernen.

Tipp

- Mini- Hartkäse wie Mini- Leerdamer® oder wachsumhüllte Kleinkäse wie Mini-Babybel®, Mini-Bonbel® können Sie portionsweise gut im Kühlschrank lagern und müssen dann nicht so oft neue Ware einkaufen.
- Für Angar-Gerichte (weniger als 30 min. bei Temperaturen unter 220°C., beispielsweise Hawaiitoast, Saucen, Suppen, Fondue, Pizza ...) stehen Ihnen sämtliche von uns erlaubten Käseerzeugnisse zur Verfügung.
- Für Durchgar-Gerichte (mindest 30 min. bei 220°C., wie beispielsweise Aufläufe, Quiche...) können Sie zusätzlich Mozzarella, Ricotta und Mascarpone verwenden.

Ungeeignete Käsesorten

Weichkäse, Schimmelkäse und Sauermilchkäse neigen von Natur aus zu Schimmelbildung. Quark mit Kräuter- und Gewürzzusätzen ist ebenfalls ungeeignet. Pasteten aus Schmelzkäse oder Doppelrahmfrischkäse sind umhüllt mit unzureichend erhitzten Kräutern, Gewürzen oder Nüssen und damit für Sie zu keimreich. Offen verkäufliche Doppelrahmfrischkäse-, Schmelzkäse- oder Kochkäsezubereitungen, z.B. von der Käsetheke, sind wegen unzureichender Erhitzung nicht für Sie geeignet.

Gorgonzola ist als Schimmelkäse für Sie absolut ungeeignet.

Weitere Beispiele:

- Weichkäse in Lake wie Schafs- und Ziegenkäse, Feta-Käse, Mozzarella
- Alle Schimmelkäse
 - wie Außenschimmelkäse z.B. Camembert, Limburger, Brie, Romadur, Weinkäse, Roquefort
 - wie Blauschimmelkäse z.B. Gorgonzola, Danablu, Blue, Stilton
- Sauermilchkäse, wie Mainzer, Harzer, Hand-, Korb- und Stangenkäse
- Kräuter- und Gewürzquark, wie Frühlingsquark, Zaziki, Schnittlauchquark, Olivenquark
- Pasteten wie dänische Frischkäsetorten und -ringe, Schmelzkäselachstorte, Walnußschmelzkäsetorte

Achtung

- Kaufen Sie grundsätzlich keinerlei Käse von Marktständen und von Hof- oder Kleinkäsereien.
- Obazter, trotz Vermerk "wärmebehandelt", trägt durch die Gewürzzugaben immer noch zu viele Restkeime, bitte nicht verzehren.
- Schimmelkäse ist besonders gefährlich, weil hier Schimmelpilze für die Käsereifung sorgen, bitte auch nicht in Saucen für Angar- und Durchgargericht verwenden.
- Viele französische Käsesorten werden aus roher Milch hergestellt und sind deswegen für Sie zu keimhaltig, aber es gibt auch noch andere Gründe, warum Sie französischen Käse von Ihrer Speisekarte streichen sollten.

Speisefette und -öle

Wählen Sie wärmebehandelte reine Produkte!

Geeignete Speisefette und Öle

Alle Öle ohne den Vermerk „kaltgepresst“ oder „nativ“ sind für Sie geeignet, denn wärmebehandelte Öle sind wasserfrei und keimarm, deswegen unbegrenzt geeignet. Plattenfette sind 4 Wochen haltbar, Schmalzarten können Sie bei Kühlschranklagerung 3 Tage verzehren und Koch- und Backmargarine unter sorgfältigem Verschluss ebenfalls. Bei reinen Streichfetten beachten Sie die 24 Stunden Regel.

Plattenfett, wie Palmin® ist für Sie 4 Wochen haltbar.

Weitere Beispiele:

- Öle ohne den Vermerk „kaltgepresst“ oder „nativ“ wie reines Pflanzenöl, Sonnenblumenöl, Sojaöl
- Plattenfett oder Frittierfette jeglicher Art
- Schmalzarten jeglicher Art wie Gänse-, Schweine, Griebenschmalz
- Koch- und Backmargarine jeglicher Art
- Streichfette jeglicher Art wie Butter, Halbfettbutter, Margarine und Halbfettmargarine

Tipp

- Nach Ablauf der 24 Stunden können Sie Streichfette immer noch 2 Tage lang zum Kochen, Braten oder Backen verwenden.
- Koch und Backmargarine können Sie unmittelbar nach dem Einkauf portionieren und einfrieren. Nach dem Auftauen verbleiben Ihnen dann erneut 3 Tage zum Kochen, Backen und Braten. Eingefrorene Speisefette eignen sich nicht mehr zum Kaltverzehr!
- Verwenden Sie bei Streichfetten zum Kaltverzehr Portionspackungen, damit Sie sich bequem an die 24-Stunden-Regel halten können.

Ungeeignete Fette und Öle

Kaltgepresste oder „native“ Öle, Kräuter- und Gewürzöle und offene Butter oder Buttermischungen sind für Sie ungeeignet. Gewürzöle werden mit keimreichen Gewürzen versetzt. In Öl erhalten sich diese Keime auch wenn sie sich darin nicht weiter vermehren können.

Kräuterbutter ist für Sie ungeeignet. Kräuter und Gewürze bringen reichlich Keime in die Butter.

Weitere Beispiele:

- Kaltgepresste oder „native“ Öle, wie Olivenöl, Weizenkeimöl, Maiskeimöl, Leinöl, Sesamöl, Walnussöl, Kürbiskernöl
- Kräuter- und Gewürzöle, wie Knoblauchöl, Pepperoniöl
- Offene Butter beispielsweise vom Markt, vom Hofladen, vom Delikatesse- und Bioladen
- Buttermischungen wie Knoblauchbutter, Kräuterbutter

Eier, Eierzubereitungen und -speisen

Einwandfrei und richtig durchgegart müssen sie sein!

Geeignete Eier, Eierzubereitungen und -speisen

Wählen Sie frische Eier mit unversehrter Schale. Alle Eier und Eiergerichte, die ausreichend durch erhitzt sind, also einen schnittfesten Dotter besitzen, sind für Sie geeignet. Gerichte, in denen Eier mitgekocht oder gebacken sind, müssen ausreichend durchgegart sein. Industriell hergestellte eierhaltige Speisen von namhaften Markenherstellern können Sie ebenfalls verzehren.

Hart gekochte Eier mit schnittfestem Dotterkern sind ausreichend erhitzt und darum geeignet.

Weitere Beispiele:

- Eierspeisen wie Waffeln, Pfannkuchen, Omeletts, Spiegelei beidseitig gebraten
- Eier in durchgegarten Kuchen und Backwaren wie Biskuitkuchen, Sandteigkuchen, Käsekuchen
- Eier in Auflauf wie Reis-, Grieß-, Quark- oder pikanter Gemüse-, Nudel- oder Kartoffelauflauf
- Eier in Brat- und Frittiergerichten wie Apfelkuchlein, ausgebackene Champignons, Auberginenscheiben im Teigmantel
- Eier in Suppen wie Eierflockensuppe, Eierstichsuppe, Grießnockerlsuppe
- Industriell hergestellte folienverschweißte eierhaltige Speisen namhafter Markenhersteller, wie Fertigdesserts, z.B. Tiramisu, Moussé au chocolate, oder pikante eierhaltige Speisen z.B. Eiersalate

Achtung

- Harte Eier müssen mindestens 10 Minuten gekocht werden. Ob die Eier ausreichend erhitzt sind, erkennen Sie an einem schnittfesten Dotter.
- Auf der Eierschale haften viele Keime, vor allem Salmonellenerreger. Bitte waschen Sie sich immer sorgfältig die Hände, wenn Sie mit rohen Eiern umgehen.
- Enten- und Gänse-Eier sollten Sie mindestens 15 Minuten lang kochen, denn diese sind größer als Hühnereier und fast immer salmonellenbehaftet. Bitte achten Sie auch hier auf den schnittfesten Dotter.

- Speisen mit Eier-Panade, z.B. Panierte Gemüsestücke, sollen im schwimmenden Fett ausgebacken werden, damit sie ausreichend und sicher erhitzt sind.
- Nach dem Gesetz dürfen Eier nur innerhalb von höchstens 21 Tagen nach dem Legen verkauft werden. Der Verbraucher hat dann noch 7 Tage Zeit bis zum Ablauf der MHD. Das exakte Legedatum liegt also 4 Wochen vor dem MHD. Das MHD zeigt bei Eiern zuverlässig deren Frische an. Verwenden Sie Eier die mindestens noch 3 Wochen haltbar sind.

Ungeeignete Eier, Eierzubereitungen und -speisen

Nicht ausreichend durch erhitzte oder noch roheihaltige Eier und Eierspeisen sind für Sie gefährlich. Insbesondere bei hausgemachten Eiergerichten müssen Sie genau auf die ausreichende Erhitzung achten. Zum Beispiel reicht bei Eiersaucen die kurze und schwache Erhitzung nicht aus. Für bestimmte Eierspeisen werden sogar rohe Eier eingesetzt.

Rührei wird nicht ausreichend erhitzt. Die Eier sind nicht schnittfest und deswegen ungeeignet.

Weitere Beispiele:

- Frühstückseier z.B. Rührei, weiches Ei, gewöhnliches Spiegelei
- Eigelbgebundene Suppen und Saucen, z.B. Sauce Hollandaise, Sauce Bearnaise, Mayonnaise
- Eiersalate und eihaltige Salate von der Theke oder halboffen im Kühlregal z.B. Feinkostsalate
- Roheihaltige Desserts z.B. Tiramisu, Eisparfait - Halbgefrorenes, Bayrische Creme
- Eischneehaltige Speisen, z.B. Sabayon (Weinschaum), Mousse au chocolate
- Halbgegarnte Eierspeisen wie Baisergebäck (Eischaum-Zucker-Gebäck), Souflé

Achtung

- Käufliche gefärbte gekochte Eier sind lange gelagert und haben mögliche Einrisse, sie sind darum ungeeignet. Färben Sie die Eier besser selbst und verzehren Sie diese binnen einer Woche (nur bei Kühlschranklagerung).
- Bitte verzehren Sie keine rohen Teige und Massen jeglicher Art.

Tipp

- Spiegelei, gewöhnlich zubereitet, enthält ein weiches Eidotter, ist darum ungeeignet. Wenn Sie es jedoch von beiden Seiten gut anbraten, bis der Dotter schnittfest ist, können Sie es verzehren.

Fleisch, Geflügel und Wild

"Aus für rosa Zeiten!"

Geeignete Fleisch, Geflügel oder Wild

Geeignet sind alle Fleisch- Geflügel oder Wildteile. Sie müssen allerdings ausreichend erhitzt werden, d.h. im Kern völlig durchgegart sein (Kerntemperatur 80°C) und Gewürze sowie Kräuter müssen zu Garbeginn zugesetzt werden.

Achtung

- Tiefkühlgeflügel und -wild sollten Sie vollständig auftauen lassen, sonst wird es nicht gleichmäßig gar. Die Auftauflüssigkeit sollten Sie unbedingt weggießen, um sich vor einer Salmonellenvergiftung zu schützen. Die Innereien, falls vorhanden, nehmen Sie heraus und spülen das Tier innen und außen gründlich mit kaltem Wasser ab. Die Haut trocknen Sie mit Küchenpapier ab und bereiten das Wildbret oder Geflügel baldmöglichst zu.
- Mikrowellengarzeiten entnehmen Sie den Gebrauchsanleitungen und einschlägigen Kochbüchern und verlängern Sie zu Ihrer Sicherheit die Garzeiten um 20 %.
- Wir führen in der nachfolgenden Tabelle keine konkrete Brattemperatur für Ihre Backröhre an. Mehr Sicherheit erhalten Sie, wenn Sie mit dem Bratenthermometer den Bratverlauf im Kern des Fleischstückes kontrollieren. Beenden Sie das Garen dieses Bratenstücks erst, nach dem das Bratenfleisch wenigstens einmal die Kerntemperatur von 80°C erreicht hat.
- Bei Kurzbratgerichten garantieren die unten angegebenen Mindestgarzeiten die Sicherheit.

Fleisch:	Garungsart:	Mindestgarzeit:
Wild, Geflügel, sehr groß (2 kg)	Kochen, Schmoren, Braten auf dem Rost, Grillen	3 Std.
Wild, Geflügel mittelgroß (1-2 kg)	Kochen, Schmoren, Braten auf dem Rost, Grillen Druckgaren (Schnellkochtopf)	2 ½ Std.
		1 Std.
Wild, Geflügel klein (weniger als 1kg)	Kochen, Schmoren, Braten auf dem Rost, Grillen Druckgaren (Schnellkochtopf)	2 Std.
		1 Std.
Große Fleischstücke: Braten (bis 2kg)	Kochen, Schmoren, Braten auf dem Rost, Grillen Druckgaren (Schnellkochtopf)	2 Std.
		¾ Std.
Portionsgerechte Fleischstücke: Schnitzel	Braten, Grillen, Fritieren	10 Min. jede Seite 5 Min.

Ungeeignetes Fleisch, Geflügel oder Wild

Halbgares („rosa“) oder nach dem Garen gewürztes oder mariniertes Fleisch, Geflügel oder Wild kommen bei Ihnen nicht auf den Tisch.

Paprika-Nachwürzung z.B. auf Grillhähnchen ist wegen der keimhaltigen Gewürze ungeeignet.

Weitere Beispiele:

- Unvollständig durchgegartes Fleisch, Geflügel oder Wild, wie Steak Medium
- Nachgewürztes oder nachmariniertes Fleisch, Geflügel oder Wild wie Fleisch eingelegt oder serviert in Marinade oder Würzflüssigkeit, Fleisch mit beigefügten rohen Obst oder Gemüsestückchen, Tellersülze, Rindfleischsalat

Wurst und Fleischwaren

Greifen Sie zur Dauerkonserve oder zu heißer Wurst.

Geeignete Wurst und Fleischwaren

Alle Wurst- und Fleischvollkonserven im Glas oder in der Dose sind keimfrei (erkennbar an einer MHD von mindestens einem Jahr). Zusätzlich können Sie „heiße Würste“ oder anderweitig gegrillte, gebratene, frittierte, gebackene oder gekochte Wurst- oder Fleischwaren gut verzehren. Wurst und Fleischwaren völlig unversehrt umhüllt (Wursthaut) können Sie durch kurzzeitiges Erhitzen (mit Wursthaut, 10 Minuten in siedendem Wasser) zum Kaltverzehr geeignet machen.

Kleinabgepackte Schinkenwurst können Sie durch kurzzeitiges Erhitzen (10 Minuten abbrühen) in siedendem Wasser von Oberflächenkeimen befreien und dadurch für Sie sicher machen.

Weitere Beispiele:

- Alle Wurst- und Fleischvollkonserven in Dosen oder Glas (MHD mindestens 1 Jahr) wie Mett-, Leber-, Kalbsleber-, Rot-, Jagd-, Schinken- und Aspikwurst, Dosenschinken
- Heißwurstwaren gegrillt, gebraten, frittiert, gebacken oder gekocht wie Bratwürste, Wiener, Weißwurst, Frankfurter, Knacker, Wollwurst, Salamischeiben auf der Pizza oder Schinken im Auflauf oder Kasseler Rippenspeer, Blut- und Leberwurst
- Alle Brühwurstarten völlig unversehrt umhüllt (Wursthaut) und vor dem Verzehr überbrüht wie Schinkenwurst, Bierwurst, Bierschinken, Lyoner, Fleischwurst, Gelbwurst, Krakauer, Jagdwurst, Knoblauchwurst, Breslauer, Leberwurst

Tipp

- Einige Wurstarten wie Streichwurst eignen sich weniger zum Erhitzen. Es ändert sich dabei Konsistenz und Geschmack der Wurst. Werden Sie experimentierfreudig oder steigen Sie auf Konserven um.
- Leberkäse wird in drei Varianten beim Metzger angeboten, als rohe Brätmasse, durchgegart kalt und durchgebacken warm. Kaufen Sie keine rohe Masse, und erhitzen Sie sowohl den durchgegarten kalten, als auch den durchgebackenen warmen Leberkäse vor dem Verzehr erneut.

Ungeeignete Wurst- und Fleischwaren

Nicht erhitzbare Wurstsorten, Rohwurstsorten oder Rohfleischzubereitungen sind für Sie zu gefährlich. Offene aber auch verpackte Aufschnittwurst und Aufschnittfleischware ist ungeeignet für Sie, da Keime von Aufschnittmaschinen großflächig auf der Wurst verteilt werden.

Das verzehrsfertig gekaufte Fleischpflanzerl ist für den Kaltverzehr ungeeignet. Sie können es nur nach nochmaliger ausreichender Erhitzung verzehren.

Weitere Beispiele:

- Nicht erhitzbare Wurstsorten, wie Aspikwurst, Pressack (weiß oder rot) Pasteten z.B. aufgeschnittene Mosaik- und Schachbrettpasteten sowie Leber- und Gänseleberpastete
- Rohwurstsorten oder Rohfleischzubereitungen wie Salami, Landjäger, Kabanossi, Pfefferbeißer, Lachsschinken, Debreziner, Bündner Fleisch, Geräuchertes, Schwarzwälder Schinken, Mett-, Teewurst, Tatar, Hackepeter
- Jegliche Aufschnittwurst und Aufschnittfleischware offen oder vakuumverpackt wie Schinkenaufschnitt, Putenaufschnitt

Tipp

- Statt dünn geschnittenen Wurstscheiben kaufen Sie besser ein Stück Brüh-, Kochwurst oder Kochschinken und legen Sie diese vor dem Verzehr 10 Minuten in leicht siedendes Wasser. Alternativ zu diesem Erhitzen können Sie auch folgendes Vorgehen wählen: Sie lassen sich von Ihrem Metzger bei der Brüh-, Kochwurst oder Kochschinken Ihrer Wahl einen Erstanschnitt von der Frischlieferung vakuum verpacken und bis zu Ihrer Abholung kühl lagern. Ihr Stück Wurst darf keine Aufschnittmaschine „sehen“ und muss mit einem unter fließendem Wasser gereinigtem Messer abgeschnitten sein. Zu Hause entfernen Sie nochmals die Anschnittfläche.
- Sie können auch dünnkalibrige Brüh-, Koch- und sogar Rohwurst anbraten, damit schützen Sie sich ebenfalls vor Keimen.

Fisch und Meerestiere

Frische Ware gut erhitzt ist erlaubt!

Geeignete Fisch- und Meerestiere

Alle Arten von tiefgefrorenen und fangfrischen Süß- oder Salzwasserfischen sowie Meeresfrüchten sind nach ausreichender Durchgarung für Sie geeignet. Darüber hinaus können Sie Fischvollkonserven (erkennbar an einer MHD von mindestens 1 Jahr) dank der sicheren Konservierung ohne weitere Erhitzung verzehren. Fischpasten in der Tube mit einer MHD von mindestens einem Jahr können Sie nach Anbruch unter den bei Achtung angegebenen Kriterien weiter verwenden.

Hering in Tomatensoße als Vollkonserve ist gut geeignet für Sie.

Weitere Beispiel:

- Alle Arten von tiefgefrorenen und fangfrischen durchgegartem Süßwasserfischen wie Forelle, Zander, Karpfen, Saibling, Hecht
- Alle Arten von tiefgefrorenen und fangfrischen durchgegartem Salzwasserfischen wie Schellfisch, Scholle, Barsch, Makrele, Kabeljau, Lachs, Hering
- Alle Arten von tiefgekühlten oder fangfrischen Meeresfrüchten wie Muscheln, Calamaris, Hummer, Langusten, Scampi
- Fisch- und Meerestiervollkonserven (Dosenware) wie Tunfisch, Sardellen, Miesmuscheln, Krabben, Krebse
- Fischpasten in der Tube wie Sardellenpaste, Lachscremepaste, Tunfisch- und Heringspaste

Achtung

- Nach dem Einkauf nehmen Sie den frischen Fisch sofort aus der Verpackung und legen ihn in eine Glas- oder Porzellanschüssel. Diese decken Sie mit Klarsichtfolie ab und stellen Sie sofort in den Kühlschrank. Den frischen Fisch sollten Sie nach Möglichkeit am Tag des Einkaufs zubereiten.
- Frischen Fisch erkennen Sie beim Einkauf am frischen Geruch und frischem Aussehen. Wenn Sie diese nicht überprüfen können, weichen Sie lieber auf Tiefkühlfisch aus.

- Wir führen in der nachfolgenden Tabelle keine konkrete Brattemperatur für Ihre Backröhre an. Mehr Sicherheit erhalten Sie, wenn Sie mit dem Bratenthermometer den Bratverlauf im Kern des Fischstückes kontrollieren. Beenden Sie das Garen dieses Fischstücks erst, bis der Fisch wenigstens einmal die Kerntemperatur von 80°C erreicht hat.
- Bei Kurzbratgerichten garantieren die unten angegebenen Mindestgarzeiten die Sicherheit.
- Bei kleinen Meeresfrüchten kontrollieren Sie das Garziehen mit dem Bratenthermometer im Sud. Der Sud sollte 5 Min. mindestens 80°C haben.

▪

Fisch:	Garungsart:	Mindestgardauer:
Flussfisch, ganz (bis zu 1,5 kg)	Garziehen, Dämpfen, Braten, Garen in Soße	³ / ₄ Std.
Seefisch, ganz (bis zu 1 kg)	Garziehen, Dämpfen, Braten, Garen in Soße	¹ / ₂ Std.
Fischfilet	Garziehen, Dämpfen, Braten, Garen in Soße	20 Min.
Fluss-, Seefischfilet	Grillen und Fritieren	8 - 15 Min.
Meeresfrüchte klein wie Muscheln	Garziehen, dämpfen, Braten	5 Min.

- Fischpasten können Sie nach Anbruch 1 Woche weiterverwenden. Sie müssen allerdings die Tuben sorgfältig verschließen und diese kühl lagern. Bei der Wiederverwendung reinigen Sie sorgfältig die Tubenöffnung, drücken mindestens einen Zentimeter der Paste heraus, werfen dieses Stück weg und verwenden die nachfolgende Paste.

Ungeeignete Fischerzeugnisse und Meerestiere

Fischzubereitungen als Halbkonserven mit einer Haltbarkeit unter einem Jahr sind für Sie ungeeignet. Meist werden diese in Kunststoff- oder Glasbehältnissen angeboten. Auch Räucherfischwaren dürfen Sie nicht verzehren.

Bismarckhering im Glas ist keine Vollkonserve und darum für Sie unsicher.

Weitere Beispiele:

- Fischzubereitungen als Halbkonserve
 - wie Bratfischwaren zum Beispiel Bratrollmops, Bratheringshappen in Essigaufguss, in Saucen oder in Öl
 - wie Halbkonserven von Krusten- und Weichtiere z.B. Miesmuscheln, Jakobsmuscheln, Languste, Austern, Hummer, Scampi, Garnelen, Krabben, Taschenkrebs, Tintenfisch, Kalmar wie Kochfischwaren z.B. Hering in Gelee, Räucherrollmops in Gelee, See-Aal in Gelee oder in sauren Tunken oder in Fischmarinaden
 - wie Heringsdipp, Kronsild oder Fischsalate
 - wie Gesalzener Fisch z.B. Salzhering
- Räucherfischwaren wie geräucherter Aal, Bückling, Heilbutt, Räucherrollmops, Schillerlocken, Sprotten, Lachs, Lachsbückling

Ausnahme

- Nur Bratfischwaren in Essigaufguss mit einer MHD von mehr als 1 Jahr sind für Sie erlaubt.

Gemüse

Verwenden Sie überwiegend gekochte Produkte!

Geeignete Gemüse

Konservengemüse aus Vollkonserven, gekochtes sowie blanchiertes⁵ Gemüse und einzelne schälbare rohe Gemüse können Sie unbedenklich verzehren.

Eine geschälte, davor und danach gewaschene rohe Gurke ist keimarm.

Weitere Beispiele:

- Konservengemüse aus Vollkonserven wie Mixed Pickles, Karottensalat, Rote Beete, Senfgurken, Gemüsemais, Gewürzgurken
- Alle gekochten Gemüse wie Erbsen, Bohnen, Kürbis, Spinat, Mangold, Wirsing, Weiß- und Rotkohl sowie Spitzkohl, Knollensellerie, Bleichsellerie, Blumenkohl, Rosenkohl, Chinakohl, Broccoli, Aubergine, Mais, Schwarzwurzeln, Fenchel, Zwiebeln und Lauch, Spargel, Speisepilze und Kartoffeln
- Blanchiertes oder angegrilltes Gemüse wie Tomaten, Paprika
- Schälbares rohes Gemüse wie Gurke, Zucchini, Kohlrabi
- Schälbares rohes Wurzelgemüse wie Karotte, Meerrettich, Rettich, Ingwer, Topinambur

Achtung

- Durch gründliches und warmes Waschen vor der Zubereitung oder dem Verzehr entfernen Sie einen Großteil an Schmutz und Keimen. Zum Abschluss können Sie das Gemüse kalt abbrausen, dann schmeckt es frischer.
- An Gemüsearten mit einer großen rauhen Oberfläche wie zum Beispiel Broccoli oder Blumenkohl befinden sich viele Keime. Kaufen Sie nur ganz frisches Gemüse und lagern Sie diese Gemüse nicht, sondern verzehren Sie es am Einkaufstag.
- Wurzelgemüse ist durch das Wachsen im Erdboden stark mit Schmutz behaftet. Deswegen müssen Sie es gründlich waschen und falls Sie es roh verzehren wollen sorgfältig und großzügig abschälen. Achten Sie bitte auch auf Spalten und Einrisse im Gemüse, welche Sie ausschneiden müssen. Teilen Sie das Gemüse vor dem Rohverzehr um möglichen Tierbefall

⁵ Blanchieren bedeutet mindestens 15- 60 Sekunden mit sprudelnd heißem Wasser überbrühen.

rechtzeitig zu bemerken. Danach halten Sie das Gemüse noch einmal unter fließendes Wasser.

- Druckstellen oder Braunfärbungen sind kritisch. Diese sollten Sie auf jeden Fall sehr großzügig entfernen. Am Besten verzehren Sie solche Gemüse gar nicht.
- Ein angefaultes Gemüse steckt häufig die anderen an. Entfernen Sie dieses lieber sofort.

Tipp

- Durch Oberflächenhitze und anschließendes Abziehen der Haut können Sie einige rohe Gemüsesorten für Sie ungefährlich machen. Zum Beispiel: Tomaten durch Überbrühen, Paprika durch Angrillen oder Anbacken. Beim Überbrühen übergießen Sie Gemüse mit kochendheißem Wasser. Dabei werden Oberflächenkeime abgetötet.

Ungeeignetes Gemüse

Nachfolgend aufgelistete rohe schälbare Gemüse, sowie alle rohen unschälbaren Gemüsesorten, rohes Blattgemüse, rohe Salate und in Öl konservierte Gemüsekonserven sind für Sie verboten. Auch nach gründlichem Waschen haften auf rohen Gemüseoberflächen Erdreste, Keime und Pilzsporen.

Kopfsalat ist auch nach gründlichem Waschen zu keimreich für Sie.

Weitere Beispiele:

- Rohe schälbare Gemüse wie Radieschen, Knoblauch, Zwiebel, Knollensellerie, Fenchel, Rote Beete, Lauch
- Rohes unschälbares Gemüse wie, roher Weiß- und Rotkohl
- Rohes Blattgemüse wie roher Spinat, Mangold
- Rohe Salate wie Kopfsalat, Eisbergsalat, Feldsalat, Endiviensalat, Ruccola, Friséé, Chicorée und Radicchio
- In Öl konservierte Gemüsekonserven wie Oliven, Peperoni, Paprikaschoten und andere Antipastigemüse

Achtung

- Offene Sauergemüse wie lose abgepacktes Sauerkraut oder eingelegte offene Gurken sind durch die Art der Konservierung für Sie ungeeignet.

Kräuter und Gewürze

Halten Sie unbedingt die Kochregel ein!

Geeignete Kräuter und Gewürze

Salz und alle gut durchgekochten Küchenkräuter und Gewürze können Sie mitessen. Ob frisch, getrocknet oder tiefgefroren, geeignet sind alle Kräuter und Gewürze bei Einhaltung der Kochregel.

In Salz können sich Keime nicht vermehren, darum kann es auch ungekocht verwendet werden.

Weitere Beispiele:

- Salze wie Meersalz, Steinsalz, jodiertes u. flouriertes Salz oder Aufsprühsalz
- Durchgekochte Kräuter wie Basilikum, Beifuss, Bohnenkraut, Dill, Estragon, Frühlingszwiebeln, Kerbel, Knoblauch, Kresse, Majoran, Meerrettich, Oregano, Salbei, Petersilie, Rosmarin, Schnittlauch, Thymian, Zitronenmelisse
- Durchgekochte Gewürze
 - wie Frucht- und Samengewürze Muskatnuss, Pfeffer, Paprika, Kardamon, Kümmel, Anis, Cayenne-Pfeffer, wie Blütengewürze Safran, Nelken
 - wie Rindengewürze Zimt wie Blattgewürze Lorbeerblätter
 - wie Wurzel- und Zwiebelgewürze Ingwer oder Knoblauch

Achtung

- Geben Sie Kräuter und Gewürze bei Garbeginn zu und kochen Sie diese mit. Bitte auch entgegen der Rezeptempfehlung!
- Salze sind Keimverhinderer und können aus sauberem Behältnis unbegrenzt verwendet werden. Es ist keine 24-Stunden-Regel notwendig.

Tipp

- Im Tee/Gewürzbeutel oder Tee/Gewürz-Ei (Drahtkörnchen) lassen sich Gewürze bequem und kurzfristig aus dem Gargut entfernen. Verwenden Sie keine Stofffilter oder Stoffbeutel für Gewürze. Es eignen sich Einweg-Teefilter.

Ungeeignete Kräuter und Gewürze

Unerhitzte Kräuter, Gewürze und Gewürzsalze oder zu schwach erhitzte Küchenkräuter und Gewürze sind sehr gefährlich. Achten Sie auf Speisen, bei denen ungekochte Küchenkräuter oder Gewürze erst am Ende des Garens über die Speise gestreut werden. Bitte bereiten Sie diese Speisen so zu, dass die Kräuter und Gewürze mitgekocht werden. Auch Kräuter und Gewürze, die nicht ausreichend erhitzt werden, sind mit Keimen versetzt, deswegen kochen Sie diese siedend mindestens 5 Minuten mit.

Kräutersalz ist mit keimbelasteten Kräutern und Gewürzen versetzt und darum gefährlich. Salz verhindert zwar die Keimvermehrung aber reduziert nicht deren Bestand.

Weitere Beispiele:

- Unerhitzte Kräuter, wie Schnittlauch frisch auf dem Butterbrot oder frischer Dill zu Gurkensalat
- Gewürze und Gewürzsalze wie Grillsalz, Feinwürzmittel Streu- und Flüssigwürze
- Zu schwach erhitzte Gewürze wie Zimt-Zucker auf gekochtem Griesbrei oder gebackenem Kuchen, oder Currypulver auf gebratener Wurst, Pfefferhülle um Salami, Paprikapulver auf Pommes frites oder Kartoffelchips

Achtung

- Für Kaltgerichte verwenden Sie keinen Essig oder Öl mit Kräutereinlage. Essig und Öl sind zwar Keimverhinderer, reduzieren aber nicht die Keimbelastung.
- Verwenden Sie keine Kräuterbutterarten.
- Für Kräuter- und Gewürzsalz sowie salzhaltigen Streuwürzen gilt die Kochregel!
- Verwenden Sie für die kalte Küche keine Fertigwürzmischung mit Kräutern aus dem Salatsaucenbereich wie „Fix für Salatsauce“.

Kartoffel und -erzeugnisse

Geschält und gekocht völlig unbedenklich für Sie!

Geeignete Kartoffel und -erzeugnisse

Kartoffeln werden nur gegart verzehrt und alle gekochten und zugleich geschälten Kartoffelsorten sind gut für Sie geeignet.

Salzkartoffeln, frisch gegart, sind geeignet.

Weitere Beispiele: Pellkartoffeln, Pommes frites, Kartoffelpuffer, Rösti, Kartoffelknödel, Kroketten, Kartoffelpüree, Bratkartoffeln, Gnocci, Schupfnudeln

Achtung

- Verzichten Sie auf das Nachwürzen. Bis auf Salz müssen Sie alle anderen Gewürze oder Kräuter mitkochen!
- Vorgefertigte Produkte wie Püree-Pulver müssen Sie entweder in Milch oder in Wasser mindestens 3 Minuten lang blubbernd kochen oder weglassen.

Ausnahme

- Frühkartoffeln können ausnahmsweise nach dem Garen mit Schale verzehrt werden. Allerdings bitte vorher gründlich waschen!

Ungeeignete Kartoffel und -erzeugnisse

Kartoffel und -erzeugnisse, die nachträglich gewürzt werden oder mit weiteren für Sie ungeeigneten Lebensmitteln angereichert sind müssen Sie weglassen. Auch Kartoffelgerichte die mit Schale verzehrt werden oder Fertiggerichte, die nur angegart werden müssen, haben keinen Platz auf Ihrer Speisekarte.

Kartoffelsalat ist meist mit ungekochten Gewürzen angemacht, deswegen ungeeignet.

Weitere Beispiele:

- Nachträglich gewürzte oder mit ungeeigneten Lebensmitteln angereicherte Kartoffelerzeugnisse wie Petersilienkartoffeln, Kartoffel-Chips und Sticks
- Kartoffeln mit Schale wie Folienkartoffeln/ Backkartoffeln
- Kartoffelfertiggerichte nur zum Erwärmen wie Schupfnudeln, Gnocci

Tipp

- Sie können beim Kartoffelsalat süddeutscher Art die Gewürze vorher in der Brühe mitkochen, damit töten Sie Keime ab. Auf diese Weise wird der Kartoffelsalat für Sie ungefährlich.
- Einige Kartoffelprodukte sind auch unter der Lebensmittelgruppe „Knabberartikel“ aufgeführten. Spezielle Sorten sind freigegeben. Schauen Sie bitte dort nach!
- Kartoffelfertiggerichte zum Erwärmen eignen sich eigentlich nicht zum Aufkochen. Es kann sich dabei die Konsistenz und der Geschmack verändern. Von unserer Seite spricht nichts gegen den Verzehr von Kartoffelfertiggerichten, wenn diese mindestens 3 Minuten, entgegen der eigentlichen Kochempfung, gekocht werden. Werden Sie experimentierfreudig.

Schalenobst, Ölsamen

Seien Sie sehr vorsichtig und sparsam!

Geeignetes Schalenobst, Ölsamen

Nach längerem Erhitzen (mindestens 5 Minuten gekocht, geröstet oder mindestens 45 Minuten bei 180°C gebacken) sind gehackte, gemahlene oder in Blättchen geschnittene Nüsse und zusätzlich alle Ölsaaten für Sie verwendbar. Geröstete Ölsaaten oder ganze Nüsse verzehren Sie bitte sparsam und nur von Markenherstellern wie Lorenz Snackworld, Bahlsen, Ültje.

Nusskuchen, ist ausreichend erhitzt (mindestens 45 Minuten bei 180°) und deswegen ungefährlich für Sie.

Weitere Beispiele:

- Ausreichend durch erhitze zerkleinerte Nüsse wie im Haselnusskranz, im Nusshörchen oder in Dauerbackwaren z.B. Plätzchen
- Ausreichend durch erhitze Ölsaaten wie in Brotwaren z.B. Leinsamenbrot
- Geröstete Nüsse oder Ölsaaten von Markenherstellern wie Lorenz Snackworld Erdnüsse geröstet und gesalzen®, oder Erdnüsse würzig pikant®, oder Cashews®, oder Nusscocktail®

Achtung

- Pistazien sind sehr gefährliche Nüsse für Sie, weil diese sehr stark zur Schimmelbildung neigen.
- Bei Flachkuchen reicht eine Backzeit von 20 Minuten bei mindestens 180°C für die ausreichende Erhitzung von Nussteilchen oder Ölsaaten.
- Ölsaaten z.B. in internationalen Gerichten werden oft nicht ausreichend erhitzt. Zum Beispiel: Reis mit Mandelblättchen oder Kokos, Blattspinat mit Pinienkernen, Walnussauce auf Teigwaren. Entweder verzichten Sie bei diesen Gerichten auf Nüsse und Ölsaaten, oder geben Sie diese frühzeitig bei Garbeginn zu. Kochen Sie solche Speisen mit den zerkleinerten Nüssen oder Ölsaaten mindestens 5 Minuten durch.

Ungeeignetes Schalenobst, Ölsamen

Rohe oder nicht ausreichend erhitzte Ware, Ware von Nicht-Markenherstellern und Pistazien in jeglicher Art sind sehr gefährlich für Sie. An rohen und nicht ausreichend erhitzten Nüssen und Ölsamen haften Schmutz und häufig auch unsichtbar Schimmelpilze, deswegen sind diese Waren sehr gefährlich für Sie. Eine fehlende durchgängige Qualitätssicherung bei Nicht-Markenherstellern macht Nuss- und Ölsamenprodukte für Sie gefährlich.

„Gebrannte Mandeln“ vom Jahrmarkt sind völlig ungeeignet, da Sie weder die ausreichende Erhitzung überprüfen können noch den Verschmutzungsgrad.

Beispiele:

- Rohe Ware wie Erdnüsse, Haselnüsse, Cashewnüsse, Kokosnüsse, Walnüsse, Mandeln, Paranüsse, Pekannüsse, Pinienkerne, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne
- Nicht ausreichend erhitzte Ware wie umhüllte Nüsse, z.B. mit Schoko, Zucker oder Salz-Gewürzmasse
- Waren von Nicht-Markenherstellern oder Fliegenden Händlern wie „Gebrannte Erdnüsse“, Geröstete Mandeln, geröstete Maronen (Esskastanien), geröstete Kichererbsen oder weitere Nussknabberartikel
- Pistazien aller Art

Obst

Je nach Sorte kaufen Sie Obst mal frisch, mal eingekocht!

Geeignetes Obst

Geschältes oder auslöffelbares, frisches Obst ohne Druckstellen oder sichtbare Einstiche ist völlig in Ordnung für Sie. Das Innere einer geschlossenen Frucht ist noch keimfrei solange die Frucht frisch und unversehrt ist. Obstkonserven, Marmelade, Konfitüre, Gelee, Fruchtaufstriche, Kompott, und Saftkonserven sind bestens geeignet. Trockenobst ist bei ausreichend langem Kochen (mindestens 10 Minuten) ebenfalls erlaubt.

Die Banane wird geschält verzehrt und ist dadurch keimarm. Die Schale schützt das Innere der Frucht vor Keimen.

Weitere Sorten:

- Schälbares oder auslöffelbares einwandfreies Frischobst wie Avokado, Ananas, Apfel, Birne, Clementine, Cherimoya, Feige, Feijota, Granatapfel, Grapefruit, Guave, Kaifrukt, Kaktusfeige, Kiwi, Litschi, Limetten, Mandarine, Mango, Melone, Orange, Pfirsich, Nektarine, Papaya, Passionsfrucht (Maracuja), Satsuma, Sternfrucht (Karambole), Sharonfrucht, Tamarillo, Zitrone
- Obstkonserven aller Art
- Marmelade, Konfitüre, Gelee, Fruchtaufstriche (siehe Warengruppe „Brottaufstriche“)
- Kompott aller Art
- Saftkonserven (siehe Warengruppe „alkoholfreie Getränke“)
- Gekochtes Trockenobst wie Trockenobstkompott, Trockenobstsuppe

Achtung

- Durch gründliches und warmes Waschen vor der Zubereitung oder dem Verzehr entfernen Sie einen Großteil an Schmutz und Keimen. Zum Abschluss können Sie die Frucht kalt abbrausen, dann schmeckt sie frischer.
- Vierteln Sie Kern- und Steinobst, um zu überprüfen, ob das Kerngehäuse einwandfrei ist. Verzehren Sie nur einwandfreies Obst.

- Überreife (erkennbar an einer „schrumpeligen“ Oberfläche) oder angefärbte Früchte (Druckstellen oder Braunfärbungen) beginnen gerade zu verderben. Druckstellen oder Braunfärbungen entfernen Sie auf jeden Fall großzügig. Am Besten lassen Sie solche Früchte lieber ganz weg.
- Eine angefaulte Frucht steckt häufig die anderen an. Erntfernen Sie diese lieber sofort.
- Wählen Sie Obstkonserven, Marmelade, Konfitüre, Gelee, Kompott, und Saftkonserven ohne Zusätze. Beispielsweise sind Marmeladen mit Mandelblättern ungeeignet, weil an Mandeln Schimmelpilze haften können.
- Trinken Sie außer Haus keine offenen oder frisch gepressten Säfte und Saftgetränke. Sie wissen nicht, wie lange die Getränke vorher geöffnet waren und wie hygienisch die Getränke zubereitet wurden.
- Beim Früchtebrot ist die Backzeit leider zu kurz, um den hohen Anteil an Trockenobst und Nüssen auszugleichen, deswegen verzichten Sie bitte darauf.

Tipp

- Bei Marmelade, Konfitüre, Gelee, Fruchtaufstriche sind wegen der 24 Std.- Regel Portionspackungen besser für Sie geeignet.

Ungeeignetes Obst

Nicht schälbares oder auslöffelbares frisches Obst oder Obst mit Druckstellen verzehren Sie bitte nicht! An der Haut von ungeschältem und unschälbarem Obst haften auch nach dem Waschen unter fließendem Wasser noch viele Keime. Trockenobst, kandierte Früchte oder in Alkohol eingelegte Früchte sind auch ungeeignet. Durch Trocknen haltbar gemachte Früchte sind ausgesprochen keimreiche Früchte. Kandierte Früchte sind unzureichend konserviert und damit keimhaltig. Alkohol verhindert zwar die Keimvermehrung, tötet aber nicht die vorhandenen Keime ausreichend ab, deswegen sind in Alkohol eingelegte Früchte ebenfalls ungeeignet.

Himbeeren sind nicht schälbar und deswegen ungeeignet für Sie.

Weitere Sorten:

- Nicht schälbares oder nicht auslöffelbares Frischobst wie Aprikosen, Brombeeren, Datteln, Erdbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren rot, schwarz und weiß, Kapstachelbeeren, Kirschen süß und sauer, Kumquats
- Trockenobst wie Rosinen, Korinthen, Backobst, sogenannte „Fruchtschnitten“
- Kandierte Früchte wie Zitronat, Orangeat, Ingwer, Belegkirschen
- In Alkohol eingelegte Früchte wie Likörfrüchte oder Rumtopffrüchte

Tipp

- Durch Überbrühen werden einige wenige unschälbare frische Obstsorten für Sie geeignet, wie zum Beispiel Nektarinen oder Aprikosen. Durch dieses kurze Überbrühen in kochendheißem Wasser werden Oberflächenkeime abgetötet.
- Bei unschälbarem Obst können Sie durch vollständiges Erhitzen die Keimzahl verringern. Auf diese Weise erweitern Sie Ihre Obstauswahl. Bereiten Sie daraus einfach Kompott.
- Trockenobst und kandierte Früchte werden durch Kochen, Braten, und Backen „entschärft“ und danach für Sie verzehrbar, z.B. im Englischen Teekuchen

Mehl, Getreideerzeugnisse

Hauptsache frisch erhitzt!

Geeignete Mehl- und Getreideerzeugnisse

Alle Mehle oder Getreidesorten, die Sie gut durchbacken oder kochen, können Sie verwenden.

Mehl in der Soße oder im Gebäck ist ausreichend erhitzt, darum für Sie geeignet.

Beispiele:

- Alle aufgekochten oder gebackenen Mehlsorten wie Buchweizen-, Dinkel-, Grünkern, Hafer-, Mais- oder Paniermehl, Gries Soßenbinder, Stärkemehl, selbstgemachte Poppkorn aus Poppkorn-Mais, Mikrowellen-Poppkorn, Cous-Cous, Bulgur, Sago, Graupen, Maisgrieß, -grütze, -schrot, Haferkleie, Hirse, Weizenkeime, Weizenkleie

Ungeeignete Mehl, Getreideerzeugnisse

Verzehrsfertige und servierfertige Getreideerzeugnisse sind zu keimreich.

Backerbsen werden der verzehrsfertigen Suppe zugefügt und nicht mehr mitgekocht, folglich sind sie unzureichend erhitzt.

Weitere Beispiele:

- Verzehrsfertige Getreideerzeugnisse wie Poppkorn, das Sie unmittelbar aus der Packung essen können
- Servierfertige Getreideerzeugnisse wie Backerbsen, Flädle, Markklößchen

Frühstücksflocken

Nur unsere aufgeführten Frühstücksprodukte sind für Sie geeignet.

Aufgrund des vielfältigen Warenangebots können wir keine eindeutigen Auswahlkriterien nennen, die für Sie als Verbraucher gut anwendbar sind. Deswegen haben wir hier konkrete Produkte freigegeben. Alle anderen lassen Sie bitte weg!

Geeignete Frühstücksflocken

Ausreichend vorerhitzte Frühstückszerealien ohne Nuss- und Schokoanteile sind für Sie auch zum Kaltverzehr geeignet.

"Corn Flakes®" können Sie mit kalter oder warmer Milch verzehren. Beachten Sie die Lagerregel.

Weitere Beispiele:

- Vorerhitzte Frühstückszerealien von Kellogs wie All-Bran Plus®, Corn Flakes Vollkorn®, Froot Loops®, Frosties®, Rice Krispies®

Tipp

- Sehr sorgfältig wiederverschlossene Frühstückszerealien können Sie eine Woche lang aufheben.

Ungeeignete Frühstücksflocken

Unzureichend vorerhitzte Frühstückszerealien oder Frühstücksprodukte mit für Sie ungeeigneten „Beiwerken“ (z.B. Nüsse, Ölsaaten, Trockenobst und Kakao- und Nougaterzeugnisse) sind zu keimreich.

Alle Müslimischungen sind extrem keimbehaftet und für Sie gefährlich.

Weitere Beispiele:

- Unzureichend vorerhitzte Frühstückszerealien wie Haferflocken
- Frühstücksprodukte mit ungeeignetem Beiwerk wie Müsliprodukte, Nuss Flakes
- Gewürzte Zerealien, wie mit Zimt-Zucker bestreute Produkte

Ausnahme

- Zu Brei gekochte Haferflocken sind erlaubt.

Brezel, Brot und Brötchen

Essen Sie ofenfrische Backwaren ohne Getreideaufstreuung am Backtag auf!

Geeignete Brezeln, Brot und Brötchen

Frisches Brot oder Brötchen ohne oberflächlich aufgestreute Nuss- oder Getreideteile sind für Sie geeignet. Nuss- oder Getreideteile auch grob geschrotet im Brot mitgebacken stellen für Sie kein Problem dar.

Ein Roggenbrötchen ohne aufgestreutes Getreide und Nüsse ist für Sie geeignet.

Weiter Beispiele:

- Brot aller Art ohne aufgestreute Nuss- oder Getreideteile wie Misch-, Bauern-, Roggen-, Vollkorn-, Dinkel-, Weiß-, Baguette- und Fladenbrot, Chiabatta
- Brötchen aller Art ohne aufgestreute Nuss- oder Getreideteile wie Croissants

Achtung

- Kaufen und essen Sie keine Restware vom Vortag, die 24-Stunden-Regel ist bei Brotwaren sehr wichtig.
- Knäckebrötchen oder andere Trockenbrotwaren finden Sie unter der Gruppe Dauerbackwaren.

Ausnahme

- Mohn, Sesam und Leinsamen können Sie auch aufgestreut auf Brötchen verzehren.

Tipp

- Vielleicht können Sie täglich frisches Brot direkt bei Ihrem Bäcker bestellen und sofort nach dem Backen in Papier verpacken lassen. Lassen Sie das Brot nicht aufschneiden, dadurch können Keime an das Brot gelangen.
- Frieren Sie Brot, Brezeln oder Brötchen portionsweise ein, dann können Sie immer frische Waren auftauen und brauchen nicht täglich einkaufen. Vor dem Verzehr müssen Sie diese jedoch unbedingt auftoasten oder aufbacken.
- Tiefkühlteige (geformt und ungeformt) sind ideal geeignet und können unmittelbar vor dem Verzehr frisch gebacken werden.

Ungeeignete Brezeln, Brot und Brötchen

Zum Kurzaufbacken angebotene Brotwaren sowie Brotwaren in der Folienverpackung sind für Sie nicht geeignet, weil diese in der Verpackung besonders leicht Schimmel bilden können. Brezeln, Brot und Brötchen mit aufgestreuten Ölsaaten und Nüsse sind für Sie gefährlich, weil trockene Getreidekörner oder- spelzen auf den Oberflächen von Brot und Backwaren durch die fehlende Feuchtigkeit nicht ausreichend heiß werden können.

Vorverpacktes „Supermarktbrot/ -semmeln“ in halbdurchlässigen oder geschlossenen Tüten zum Direktverzehr, kommt bei Ihnen nicht frisch genug auf den Tisch und ist schon vorverkeimt, deswegen für Sie gefährlich.

Weitere ungeeignete Brotwaren

- Zum Kurzaufbacken angebotene Brotwaren wie Baguettebrötchen, Sonntagsbrötchen, Chiabatta-Brot
- Brotwaren in der Folienverpackung wie Schnittbrot
- Brezeln, Brot und Brötchen mit aufgestreuten Ölsaaten und Nüsse wie Fünfkornsemmeln, Kürbiskernbrot

Tipp

- Toastware können Sie ausnahmsweise auch als vorverpacktes „Supermarktbrot“ kaufen. Sie müssen jedoch nach Anbruch der Packung die 24-Stunden-Regel beachten und den Toast goldbraun toasten. Die 24-Stunden-Regel können Sie umgehen, indem Sie das restliche Toastbrot einfrieren und portionsweise auftauen und dann auftoasten.
- Industriell abgepacktes folienverschweißtes Portionsbrot (erkennbar an einer MHD von mehr als 4 Monate) ist steril verpackt und darum sehr gut für Sie geeignet.

Brot- und Kuchenbackzutaten

Mitgebackene Zutaten sind sicher!

Geeignete Brot- und Kuchenbackzutaten

Sie können alle Brot- und Kuchenbackzutaten mitbacken und somit für Sie auf die Speiseliste setzen.

Hefe besteht zwar aus Hefezellen, diese werden im Backprozess jedoch vernichtet.

Weitere Beispiele für mitgebackene Zutaten:

- Backtriebmittel wie Hefe, Sauerteigextrakt, Natursauerteig, Backpulver, Weinsteinbackpulver, Hirschhornsalz, Pottasche
- Gewürze und Würzessenzen wie Vanillinzucker, Echter Vanillezucker, Zimt, Kümmel, Brotgewürzmischung, Liköre, Fruchtsäfte, Wein
- Backöle und Backaromen wie Rumaroma, Arrak, Bittermandelöl, Butter-Vanillearoma
- Back- und Kuchenmischungen wie Käsekuchenhilfe, Fertigmischungen, Brotbackmischungen
- Backzutaten wie Backoblaten, Kandierte Früchte, Zitronat, Orangeat, abgeriebene Zitronenschale, Rosinen, Korinthen, Schokoraspel oder -streusel, Zuckerstreusel, Krokantstreusel, zerkleinerte Nüsse und Kerne, Mohn, Sesam, Leinsamen, Marzipan, Nougat, Kakao, Ahornsirup, Honig, Rübenkraut

Achtung

- Verwenden Sie nur frische Backzutaten, besonders bei Nusserzeugnissen und Ölsaaten.
- Bevorzugen Sie Produkte namhafter Hersteller.
- Bestimmte Backwaren werden eigentlich nur heiß getrocknet und nicht durchgebacken. Hier sind Zutaten nicht ausreichend erhitzt und darum für Sie verboten. Dazu zählen Eischaumbakwaren wie Baisers, Makronen, Zimtsterne

Kuchenglasuren, Torten-, Pudding-, Dessertzutaten und Gebäckdekorationen

Mitgebacken sind sie auf jeden Fall geeignet!

Geeignete Kuchenglasuren Torten-, Pudding-, Dessertzutaten und Gebäckdekorationen

Alle nussfreien Glasuren sind für Sie ungefährlich. Torten-, Pudding- und Dessertzutaten kochen Sie bitte mindestens 2 Minuten mit. Gebäckdekorationen aus reinem Zucker oder aus Schokolade sind ungefährlich.

Kalt angerührter Zitronenzuckerguss verhindert durch seinen hohen Zuckeranteil die Keimvermehrung und ist deswegen für Sie unbedenklich.

Weitere Beispiele:

- Nussfreie Glasuren wie
 - jegliche Art von Zuckerglasuren
 - Schokoglasuren hell und dunkel
 - Fettglasuren
- Mindestens 2 Minuten mitgekochte Torten-, Pudding- und Dessertzutaten wie Tortenguss, Götterspeisenpulver, Rote-Grütze-Pulver, Stärke, Pudding- und Cremepulver
- Gebäckdekorationen aus reinem Zucker wie bunter Zuckerstreusel, geformte Zuckerfiguren
- Gebäckdekorationen aus reiner Schokolade wie Schokoladenschrift, Schokoblättchen

Achtung

- Glasierte Backwaren dürfen Sie nur industriell verpackt kaufen oder persönlich herstellen. Bitte beachten Sie bei der Herstellung folgende hygienische Handhabung. Fett- und Schokoglasur erhitzen Sie bitte in dem Originalbehältnis (entweder Wasserbad oder Mikrowelle). Außer einem sauberen Messer verwenden Sie bitte keine weiteren Hilfsmittel zum Verteilen der Glasur. Vor allem keinen Backpinsel!
- Bitte verwenden Sie nur frisch geöffnete Dekorationsware!
- Kaufen Sie keine fertigen Schokostreusel oder –raspel als Gebäckdekoration. Sie können jedoch Schokolade bei Bedarf selbst raspeln.
- Verwenden Sie Zuckerstreusel, Zuckerguss oder Schokoguss ohne Nussanteile als Gebäcküberzug oder Dekoration.

Ungeeignete Kuchenglasuren, Torten-, Pudding-, Dessertzutaten und Gebäckdekorationen

Nusshaltige oder eiweißhaltige Glasuren, Dessert- oder Tortencremezutaten sowie Andickungsmittel oder Tortenhilfen „ohne Kochen“ oder weniger als 2 Minuten aufgekocht, sind für Sie ebenfalls gefährlich. Nicht aus Zucker oder Schokolade bestehende Gebäckdekorationen sind ungeeignet.

Sahnehaltepulver wie Sahnesteif® wird kalt verarbeitet und ist zusätzlich unsteril verpackt, darum ist es für Sie ungeeignet.

Weitere Beispiele:

- Nusshaltige oder eiweißhaltige Glasuren wie Schokomandelglasur, Eiweißzuckerglasur
- Dessert- und Tortencremezutaten „ohne Kochen“ oder weniger als 2 Minuten aufgekocht wie Paradiescreme®, Dessertsaucen „ohne Kochen“, diverse Fruchtcremes
- Andickungsmittel oder Tortenhilfen „ohne Kochen“ wie Gelatine, Sahne- und Käsesahnehilfe
- Gebäckdekorationen wie Marzipan-, Creme-, Nougatverzierungen und –Tortenüberzüge, ungeschälte Frischobstsorten, kandierte Früchte z.B. Belegkirschen, Pistazien, Krokant, Kokosstreusel

Tipp

- Stabiler und länger aufkochbar als Gelatine und Tortengusspulver ist Stärkemehl oder Rote-Grütze-Pulver zur Herstellung von Tortenguss. Verwenden Sie 2 gestrichene Esslöffel Stärke auf ¼ Liter Frucht- oder Kompottsaft. (Zubereitung wie Pudding)

Feinbackwaren, Kuchen und Torten

Frisch gebacken ist fast alles geeignet!

Geeignete Feinbackwaren, Kuchen und Torten

Vollständig durchgebackene industriell hergestellte Feinbackwaren und Kuchen, Selbstgebackenes oder Tiefkühlgebäck zum Aufbacken sind für Sie ungefährlich, sofern Sie Zutaten aus unserer erlaubten Zutatenliste wählen. Lesen Sie unter den einzelnen Lebensmittelgruppen nach!

Sandkuchen ist ein vollständig durchgebackener Kuchen ohne weitere Verzierung oder gefährliche Zutaten, deswegen sehr gut geeignet.

Weitere Beispiele:

- Industriell hergestellte Feinbackwaren und Kuchen mit einer MHD von 8 Wochen wie Rührkuchen, Stollen, Honigkuchen
- Selbstgebackene Feinbackwaren, Kuchen und Torten aus sämtlichen Massen wie Rühr-, Hefe-, Biskuit-, Brand-, Mürb-, Honigkuchen-, Quarköl-, Blätter- und Quarkblätterteig,
- Durchgebackene Plätzchenteige ungefüllt und überzogen mit reinem Zuckerguss oder Zuckerstreusel sowie Schokoladenguss
- Süßes Tiefkühlgebäck zum Aufbacken bei mindestens 175° und mit ausreichender Zeitdauer (Kleingebäck mindestens 10 Minuten, Kuchen mindestens 25 Minuten)

Achtung

- Bitte lesen Sie bei den Zutaten und Verzierungen für das selbst hergestellte Gebäck unter den einzelnen Warengruppen nach und informieren Sie sich über die Eignung. Zum Beispiel können Sie einen Biskuitboden mit geeignetem Frischobst wie Banane, Kiwi belegen, jedoch nicht mit Erdbeeren oder Weintrauben. Die Gründe dafür können Sie in der Warengruppe „Obst“ nachlesen.
- Beachten Sie bitte unbedingt die 24- Std. Regel.
- Bitte achten Sie bei industriell verpackten Kuchenwaren auf eine unversehrte Verpackung. Nur eine unversehrte Verpackung macht das Lebensmittel für Sie sicher.
- Alle fremdzubereiteten Torten können Sie schlecht auf dessen Eignung prüfen, deswegen backen und bereiten Sie diese zu Ihrer Sicherheit besser selbst zu.

Ungeeignete Feinbackwaren, Kuchen und Torten

Ungeeignete Zutaten, Füllungen und Verzierungen in und auf Torten, Kuchen und Feinbackwaren lassen das Gebäck für Sie ungeeignet werden. Süßes Tiefkühlgebäck zum Direktverzehr ist mit einer zu geringen Backtemperatur (unter 175°) oder Backzeit (Kleingebäck unter 10 Minuten, Kuchen unter 25 Minuten) angeboten, deswegen zu keimhaltig für Sie. Gebäck am Tresenverkauf können Sie schlecht auf dessen Eignung prüfen, es ist wegen der unüberschaubaren Herstellungswege und den nicht eindeutig zu erkennenden Einzelzutaten ungeeignet (siehe nachfolgendes Beispiel). Eischaumgebäck wird mit einer zu niedrigen Backtemperatur und zu geringer Backzeit hergestellt.

Krapfen vom Bäcker sind ungeeignet, da die Marmelade beim Bäcker länger als 24 Stunden zum Einspritzen verwendet wird.

Weitere Beispiele:

- Ungeeignete Zutaten, Füllungen und Verzierungen kontrollieren Sie bitte unter der jeweiligen Warengruppe
- Süßes Tiefkühlgebäck nur zum Auftauen oder Aufwärmen wie Windbeutel
- Gebäck am Tresenverkauf, wie Kuchen-, Gebäck- und Tortenstückchen
- Eischaumgebäck wie Makronen, Baiser und Zimtsterne

Dauerbackwaren

Halten Sie sich an nachfolgende Produktempfehlungen!

Aufgrund des vielfältigen Warenangebots können wir keine eindeutigen Auswahlkriterien nennen, die für Sie als Verbraucher gut anwendbar sind. Deswegen haben wir konkrete Produkte freigegeben. Alle anderen Produkte lassen Sie bitte weg.

Geeignete Dauerbackwaren

Durchgebackene industriell abgepackte Dauerbackwaren ohne Cremefüllung sind meist sehr gut geeignet. Weitere Dauerbackwaren unserer Empfehlung sind ebenfalls geeignet.

Beispiele:

- Trockenbrotware wie Markenzwieback von unterschiedlichen namhaften Herstellern wie Vollkorn- und Frühstückszwieback, Diätzweiback
- Einfache Lebkuchenware industrieller Herstellung von unterschiedlichen namhaften Herstellern wie Magenbrot, Aachener Printen und Pfeffernüsse, Honigkuchen

Firma „Bahlsen“:

- Lebkuchen wie Elisenlebkuchen, Feinster Nürnberger Elisenlebkuchen, Contessa®, Contessa schoko®, Herzen und Sterne®, Jupiter®, Lebkuchenmänner, Lebkuchenmischung
- Spekulatius wie Feinster Butterspekulatius®, Feinster Mandelspekulatius®, Mini Butterspekulatius®, Mini Schokospekulatius®
- Kekse wie Afrika®, Schoko-Friends®, Keks Pause®, Kipferl®, Noch Eine®, Vollkornkeks schoko®, ABC®, Azora®, Blätterbrezeln®, Butterblätter®, Chokini®, Keks & Gut Butterbrezeln®, Keks & Gut Cafégebäck®, Keks & Gut mit Schokostückchen®

Firma „Leibniz“:

- Leibniz Butterkeks®, Leibniz Butterkeks Diät®, Leibniz mini Butter®, Leibniz Choko®, Leibniz Choko Diät®, Leibniz Choko Vollkorn®, Leibniz mini schoko®, Leibniz Landkeks®, Leibniz Vollkorn®, Leibniz mini Vollkorn®, Leibniz Zoo®

Firma „Brandt“:

- Minis®, Schokozwieback®, Aniszwieback®, Vollkornkeks müsli®, Hobbit kernig®, Hobbits schoko®

Firma „Griesson De Beukelaer“ :

- Lebkuchen wie Schokolebkuchen®
- Kekse wie Café Musica Schoko-Bärentatzen®, Café Musica Schoko-Rondino®, Granola®, Mikado Zartherb®, Milch Butterkeks®, Milch Butterkeks Vollkorn®, Russisch Brot®, Choco Sticks Classic®, Choco Sticks Minis®, Chocolate Mountain Cookies®, Chocolate Mountain Cookies Big Nut®, Chocolate Mountain Cookies Minis®, Feines Haselnussgebäck, Harlekin Zartbitter®, Harlekin Vollmilch®, Schokokeks Minis®, Schokokeks Vollmilch®, Schokokeks Zartbitter®,

Firma „Wasa“:

- Alle Knäckebrötchenprodukte, wie Leicht&Cross®, Leicht&Cross®, Knusperscheiben Weizen®, Knäckebrötchen Mjölke®, Wasa Crisp®, Knusperleicht®, Skorpa®
- Zwieback®

Firma „Dr.Quandt“:

- Dinkelchen, Dresdner Russisch Brot

Firma „Toggenburger“:

- Kägi of Switzerland® (Mürbkeks)

Achtung

- Bitte achten Sie bei Dauerbackwaren auf eine unversehrte Verpackung. Nur eine unversehrte Verpackung macht das Lebensmittel für Sie sicher.
- Pikante Dauerbackwaren finden Sie unter Knabberartikeln.
- Bei hausgemachten Dauerbackwaren, wie Spritzgebäck verfahren Sie bitte wie bei selbstgebackenen Kuchen. Die Empfehlungen dazu finden Sie unter den entsprechenden Lebensmittelgruppen.

Knabberartikel

Halten Sie sich an nachfolgende Produktempfehlungen!

Aufgrund des vielfältigen Warenangebots können wir keine eindeutigen Auswahlkriterien nennen, die für Sie als Verbraucher gut anwendbar sind. Deswegen haben wir konkrete Produkte freigegeben. Alle anderen Produkte lassen Sie bitte weg!

Geeignetes Knabbergebäck

Komplett durchgebackene, nicht nachträglich gewürzte Knabberartikel sind für Sie geeignet. Weitere Knabberartikel unserer Empfehlung sind ebenfalls geeignet.

Salzstangen sind vollständig durchgebacken, sie enthalten keine nachträglich aufgestreuten Gewürze und sind deswegen geeignet.

Weitere Beispiele:

- Laugentrockengebäck jeglicher Hersteller wie Salzbrezeln oder Salzstangen auch mit Kümmel
- Selbstgemachte Poppkorn aus Poppkorn Mais, Mikrowellenpopkorn

Firma „Griesson De Beukelear“:

- Ritz Cracker®, TUC Cracker® (Classic, Sesam, Vollkorn), TUC Gebäckstangen® (Käse, Salz), TUC Party Snack Pizza®

Firma „Wolf Bergstraße“:

- Gold Fischli Original®, Gold Fischli Sesam®

Firma “Chio Chips”:

- Chio Ready Salted®, Chio Tortilla®, Chio Dip-Chips Original®

Firma „Funny Frisch“:

- Chipsfrisch gesalzen®, Riffels Naturell®

Firma "Lorenz":

- Crunchips X-Cut Ready Salted®, Lorenz Crunchips Stackers Ready Salted®, Party Clubs®

Firma „Huober“:

- Grisette®, Bierstengel®

Ungeeignetes Knabbergebäck

Nachgewürzte, aufgepuffte oder nicht ausreichend erhitzte Knabberartikel sind gefährlich!

Kartoffelchips und Stapelchips werden zwar bei hoher Hitze frittiert, aber auch erst nach dem Frittieren gewürzt. Dadurch werden die Keime aus den Gewürzmischungen nicht abgetötet.

Weitere Beispiele:

- Nachgewürzte Produkte wie Tacitos und Tortillas
- Aufgepuffte Knabberwaren wie Erdnussflips, Kartoffelflips, Poppkorn, Puffreis
- Nicht ausreichend erhitzte Knabberartikel wie cremegefüllte pikante Kekse

Achtung

- Für Knabbernüsse lesen Sie bitte unter der Lebensmittelgruppe „Schalenobst, Ölsamen“ nach!

Teigwaren, Klöße, Reis, Hülsenfrüchte

Frisch gekocht sind alle Sorten geeignet!

Geeignete Teigwaren, Klöße, Reis, Hülsenfrüchte

Teigwaren, Klöße, Reis oder Hülsenfrüchte werden nur gekocht verzehrt und sind deswegen ungefährlich.

Fertigspätzle werden noch einmal aufgekocht und sind darum für Sie geeignet.

Weitere Beispiele für Beilagen und Teigwarenspeisen:

- Alle Teigwaren wie sämtliche Nudelsorten (auch gefüllte Nudeln), Spätzle, Fingernudeln, Gnocci
- Sämtliche Klöße wie Germ-, Hefe-, Semmel-, Kartoffel-, Grieß- und Quarkknödel, Dampfnudeln
- Alle Reissorten
- Alle Hülsenfrüchte wie Erbsen, Linsen Bohnen

Achtung

- Alle diese Lebensmittel müssen ausreichend gekocht und nicht nur erwärmt werden.
- Kochen Sie Fertigprodukte gut durch auch entgegen der Rezeptvorschriften des Produkts.
- Geröstete Kichererbsen sind für Sie ungeeignet.

Fertigdessert und Speiseeis

Ja zu vielen Fertigdesserts, nein zum Eis!

Aufgrund des vielfältigen Warenangebots bei Fertigdesserts können wir keine eindeutigen Auswahlkriterien nennen, die für Sie als Verbraucher gut anwendbar sind. Deswegen haben wir konkrete Produkte freigegeben. Alle anderen lassen Sie bitte weg!

Geeignete Fertigdesserts

Industriell verpackte Fertigdesserts, wie Puddings, Götterspeisen jeglicher Hersteller sind ausreichend erhitzt, keimarm abgefüllt und daher bei Beachtung einer MHD von mindestens 10 Tagen für Sie gut geeignet. Weitere Fertigdesserts unserer Empfehlung sind ebenfalls geeignet.

Bei Grützen, Breie oder Cremezubereitungen kaufen Sie bitte nur unsere Empfehlungen.

Beispiele:

- Puddings und Götterspeisen jeglicher Hersteller und jeglicher Sorten

Firma „Dr. Oetker“:

- Grützen wie Rote Grütze®, Kirschgrütze®, Rote Grütze/Kirschgrütze mit Vanillsoße®, Waldmeister-Grütze mit Vanillsoße®
- Cremezubereitungen wie Moussé der Sorten Schoko®, Vanille®, Weißwein®, Rotwein®

Firma „Müllermilch“:

- Grießbrei der Geschmacksrichtungen Zimt, Schoko, Pur, Kirsch, Pfirsich, Apfel
- Milchreis der Geschmacksrichtungen Zimt, Schoko, Pur, Vanilla, Kirsch, Apfel, Himbeer, Erdbeer, Heidelbeer

Ungeeignete Fertigdesserts

Nicht industriell verpackte Fertigdesserts oder Puddings und Götterspeisen mit zu kurzer Haltbarkeit (unter 10 Tagen) und alle Speiseeissorten sind für Sie gefährlich.

Eis am Stiel benötigt kein Erhitzungsverfahren, es ist darum keimreich und ungeeignet.

Weitere Beispiele:

- Nicht industriell verpackte Fertigdesserts wie offene Desserts an Probierthecken und ähnlichen Ausgabestellen, Gaststätten und Hotels
- Jegliche Puddings und Götterspeisen mit zu kurzer Haltbarkeit (unter 10 Tagen)
- Sämtliche Speiseeissorten jeglicher Herkunft (Eisdiele oder industrieller Zubereitung)

Würzsaucen, Würzpasten und Senf

Am besten sind für Sie Portionspackungen!

Geeignete Würzsaucen, Würzpasten und Senf

Würzsaucen, Würzpasten und Senf sind mitgekocht oder frisch aus der Portionspackung ungefährlich für Sie.

Ketchup ist ausreichend erhitzt, keimarm abgefüllt und deswegen zum unmittelbaren Kaltverzehr gut geeignet.

Weitere Beispiele:

- Würzsaucen wie Barbecue-Sauce, Schaschlik-Sauce, Jägersauce, Zigeunersauce, Mediterrane Oliven-Sauce, Grillketchup, Sojasoße, Exoticsaucen, Hot-Chili-Sauce, Kikkoman-Sauce, Tobasco-Saucen, Chili-Saucen, Relishes, Kürbischutney, Mangochutney, Worcestershire-Sauce, Mayonnaise, Remouladensauce, Salatcreme
- Würzpasten wie Tomatenmark, Suppenpasten, Bratensaftpaste
- Senf von mild bis scharf und Senf mit Kräutern

Achtung

- Würzsaucen, Würzpasten und Senf aus großen Verpackungen (Gläser, Becher, Eimerchen) dürfen Sie nur bei Erstanbruch zum Kaltverzehr verwenden. Jedoch ist das Mitkochen dieser Produkte bis zu einem Monat unbedenklich für Sie.
- Praktisch zum häufigen Kaltverzehr sind Portionspackungen.
- Alle industriellen Salatsaucen mit kurzer Haltbarkeit (das bedeutet unter ½ Jahr MHD) sind zu instabil, weil sie zu wenig gesäuert sind.

Ausnahme

- Würzsaucen, -pasten und Senf aus Tuben können Sie eine Woche lang aufbrauchen. Eine Tube bietet durch die kleine Öffnung einen stärkeren Schutz vor Verkeimung als Gläser, Becher oder Eimerchen.

Zucker

Zucker ist ein Keimverhinderer, kein Keimvernichter!

Geeignete Zuckerwaren

Zucker, Traubenzucker und Fruchtzucker wirken wie Salz als Konservierungsmittel, sie sind darum gute Keimverhinderer. Diese Zuckerarten können unter sauberem Verschluss unbegrenzt gelagert und unerhitzt verwendet werden. Es gilt keine 24 Stunden Regel.

Eine angebrochene Würfelzuckerpackung kann, sorgfältig verpackt, bis zu einem Jahr verwendet werden.

Weitere Beispiele:

- Raffinadezucker wie Haushaltszucker, Puderzucker, Einmach- und Gelierzucker, Kandis, Kandisfarin, Rohzucker, Vanillinzucker
- Traubenzucker wie Traubenzuckerpulver, Traubenzuckertafeln, geformte Traubenzuckerstückchen
- Fruchtzucker wie Fruchtzuckerpulver, Einmach- und Gelierfruchtzucker

Achtung

- Echter Vanillezucker (erkennbar an dunklen Punkten) enthält das exotische Gewürz Vanille und unterliegt darum der Kochregel.
- Süßungsmittel wie Süßstofftabletten oder Flüssigsüßstoff sind keine Keimverhinderer. Bitte dosieren Sie diese direkt von der Originalpackung in die Speise oder das Getränk. Flüssigsüßstoff kaufen Sie nur in kleinen Packungen und verwerfen diese 4 Wochen nach Anschnitt.

Brotaufstriche

Kleinpackungen sind gut, Nussbeimischungen in der Regel schlecht!

Geeignete Brotaufstriche

Zuckerreiche Brotaufstriche ohne Nussbeiwerk oder pikante Brotaufstrichkonserven sind für Sie geeignet.

Fruchtkonfitüre ist zuckerreich abgekocht und damit in Portionspackungen für Sie sehr gut geeignet.

Weitere Beispiele:

- Zuckerhaltige Brotaufstriche ohne Nussbeiwerk wie Apfel-, Birnen- und Rübenkraut, reine Fruchtmarmelade und Fruchtgelee, Honig
- Zuckersparende süße Brotaufstriche wie Diätfruchtaufstriche, Diätkonfitüre oder andere „Light“- Produkte
- Pikante Aufstrichkonserven mit langer Mindesthaltbarkeit (mindestens 1 Jahr), wie Vegetarische Brotaufstrichkonserven und Wurstkonserven

Achtung

- Wegen der 24-Stunden Regel sollten Sie bei den Brotaufstrichen Portionspackungen verwenden.
- Bitte nur Honig von Markenherstellern verwenden. Einmalportionen sind nicht notwendig, also keine 24-Stunden-Regel.
- Edelkonfitüre zum Beispiel mit Pfefferminzblättern ist für Sie verboten.

Ungeeignete Brotaufstriche

Zuckersparende süße Brotaufstriche und Brotaufstriche mit Nussbeiwerk oder Nussaufstriche sind nicht erlaubt. Auch jegliche Art von Brotaufstrichen mit kurzer Haltbarkeit (unter 1 Jahr) sowie Brotaufstriche aus unbekannter privater Herstellung sind für Sie ungeeignet.

Marmelade vom Wochenmarkt ist eventuell mit nicht erhitzten Gewürzen oder Beiwerk zubereitet und möglicherweise nicht ausreichend konserviert, deswegen für Sie unsicher.

Weitere Beispiele:

- Brotaufstriche mit Nussbeiwerk wie Marmelade mit Mandelsplitter oder anderen Nussanteilen
- Nußaufstriche wie Nuss-Nougat-Aufstriche, Erdnusscreme, Mandelmus, Haselnussmus, Sesammus (Tahina) und Maronencreme
- Brotaufstriche aus unbekannter privater Herstellung, wie vom Wochenmarkt oder „Ab-Hof-Abgabe“

Ausnahme

- Nutella® als Nuss- Nougatcreme kann ausnahmsweise als Portionspackung verzehrt werden. Sie können auch Scheibchenschokolade verwenden. Kontrollieren Sie deren Eignung unter der Lebensmittelgruppe „Zucker- und Süßwaren“.

Zucker- und Süßwaren

Halten Sie sich an nachfolgende Produktempfehlungen!

Aufgrund des vielfältigen Warenangebots können wir keine eindeutigen Auswahlkriterien nennen, die für Sie als Verbraucher gut anwendbar sind. Deswegen haben wir konkrete Produkte freigegeben. Alle anderen Produkte lassen Sie bitte weg.

Geeignete Süßwaren

Reine Schokolade ohne jegliche Füllung und ohne Nussanteil sowie Fruchtgummiprodukte und einige Zuckerbonbons jeglicher Hersteller sind in Kleinpackungen für Sie geeignet. Pfefferminzdragees, Kaubonbons, Kaugummis und bestimmte Zuckerbonbons unserer Empfehlung sind ebenfalls für Sie geeignet.

Beispiele:

- Reine Schokolade hell oder dunkel von süß bis zartbitter, ohne jegliche Füllung oder Nussanteile und keine geformte Schokolade wie Figurschokolade
- Zuckerbonbons wie Husten-, Menthol-, Kräuter-, Malz- und Zuckerfreibonbons
- Fruchtgummiprodukte wie Gummibärchenarten und Weingummis von jeglichen Herstellern
- Unsere Empfehlungen
 - Pfefferminzdragees wie Tic Tac®, Vivil, Fischerman`s Friend®, Velement®
 - Kaubonbons wie Maoam®, Mamba®, Die Kracher®, Saure Murmeln®, Mao Mix®
 - Kaugummis wie Wrigleys®, Vademecum Gum®
 - Zuckerbonbons wie Nimm Zwei®, Bayrisch Malz®
 - Kräuter- und Hustenbonbon wie Rachengold Menthol®, Pulmoll Hustenbonbon®, Wick Hustenbonbon®, Wick Blaue®, Vivil Hustenbonbon ohne Zucker®, Ricola Salbei®

Tipp

- Verwenden Sie möglichst einzelverpackte Süßwaren oder verschließen Sie die angebrochene Packung mit einer extra Tüte luftdicht. Dann können Sie die 24-Stunden-Regel vernachlässigen. Sie sollten jedoch trotzdem diese Lebensmittel binnen vier Wochen verzehren.

Ungeeignete Süßwaren

Offene Süßwaren können oberflächlich keimbehaftet sein und sind deswegen gefährlich. Die meisten Süßwaren sind auch unzureichend erhitzt, darunter fallen insbesondere alle nusshaltige Waren.

Meiden Sie auf jeden Fall Süßwaren, die Folgendes enthalten: Lakritze, Karamell, Krokant, Gelee, Nüsse, Nusscreme, sonstige Cremefüllungen, Schaumzuckerfüllungen, Schokoladenmischungen, Sahnebonbons und Riegel.

Weitere Beispiele:

- Lakritzhaltige Süßwaren wie Lakritzkonfekt, Lakritzschnecken, andere lakritzhaltige Weichbonbons
- Karamell wie Karamellbonbons, karamellhaltige Schokoriegel
- Krokant wie Krokantfiguren, Krokantpralinen, Krokantbonbons, Krokantschokolade
- Geleehaltige Süßwaren wie Gelee-Bananen, Gelee-Eier, Geleefruchtmix, Geleeorangen
- Nusshaltige Süßwaren wie Gebrannte Mandeln, Türkischer Honig, oder wie Marzipanprodukte z.B. Marzipankartoffeln, Mozartkugeln
- Nusscremehaltige Süßwaren wie Waffeln mit Nusscremefüllung, Pralinen mit Nusscremefüllung,
- Süßwaren mit sonstigen Cremefüllungen wie gefüllte Pralinen, gefüllte Schokolade, süße Oblaten
- Süßwaren aus Schaumzucker wie Negerküsse, Baisers, Zuckerspeck
- Schokoladenmischungen wie Eiskonfekt, Formschokolade z.B. Weihnachtsmänner
- Sahnebonbons aller Art
- Riegel wie Müsliriegel, Schokokeksriegel, Schokonussriegel, Trockenfruchtschnitten

Achtung

- Besorgen Sie sich auf keinen Fall Süßigkeiten aus der offenen Selbstbedienung!

Mineralwasser und Trinkwasser

Trinken Sie nur sehr frisches Trinkwasser oder kohlenensäurehaltiges Mineralwasser!

Geeignete Mineral - und Trinkwasser

Trink- Leitungswasser sowie alle kohlenensäurehaltigen Mineralwasser unterliegen strengen Hygienekontrollen und sind deswegen für Sie geeignet.

Frisches Leitungswasser bei laufender Wasserentnahme (Vorlauf mindestens ½ Minute) können Sie in Deutschland ohne Bedenken als Trinkwasser verwenden.

Weitere Beispiele:

- Frisches Leitungswasser mit Vorlauf
- Kohlenäurereiche Mineralwasser

Tipp

- Wenn Sie keine Kohlenäure mögen oder vertragen, schütteln Sie diese aus kohlenäurereichen Mineralwasser aus.

Ungeeignete Mineral- und Trinkwässer

Leitungswasser verkeimt schnell, trinken Sie es nur ganz frisch (auf den Vorlauf achten). Stilles Wasser ist nicht sauer genug, darum für Sie ungeeignet. Tafelwasser in der Gastwirtschaft kann für Sie wegen des offenen Ausschanks oder des Beiwerks (Zitronenscheibe, Eiswürfel) zu keimreich sein. „Selbstsprudler“ können nicht keimsicher gereinigt werden, deshalb verwenden Sie dieses Wasser bitte nicht als Trinkwasser. Brunnenwasser, zum Beispiel aus privaten Quellen, ist weder gechlort noch wird es engmaschig mikrobiologisch kontrolliert, deswegen ist es für Sie absolut tabu.

Leitungswasser, das Sie selbst mit Kohlensäure anreichern („Selbstsprudler“), ist für Sie aus den oben beschriebenen Gründen ungeeignet.

Weitere Beispiele:

- Leitungswasser ohne Vorlauf oder nicht ganz frisch
- Stilles Wasser
- Tafelwasser
- „Selbstsprudler“
- Brunnenwasser

Alkoholfreie Getränke

Ein MHD von 8 Wochen ist wichtig!

Geeignete alkoholfreie Getränke

Alle versiegelten alkoholfreien Getränke (erkennbar an einer MHD von mindestens 8 Wochen) sind steril abgefüllt, lange genug haltbar und darum geeignet.

Fruchtsaft im Tetrapack oder in der Flasche ist gut geeignet.

Weitere Beispiele:

- Fruchtnektar
- Fruchtsaftgetränk
- Gemüsesaftgetränk
- Limonade wie Tonic Water, Bitter Lemon, Cola-Getränke, Eistee,
- Alkoholfreies Bier, Nährbier

Achtung

- Diät-Frucht-Getränke, wie Diätorangensaftgetränk verderben schneller, darum verbrauchen Sie diese spätestens 4 Stunden nach Anbruch. Kohlensäurehaltige Diätlimonade oder Diätcola können Sie gekühlt im Rahmen der 24-Stunden-Regel verzehren.

Ungeeignete alkoholfreie Getränke

Alle pasteurisierten Säfte (erkennbar an einer MHD unter 8 Wochen) sollten Sie nicht trinken. Offene Getränke können mit Beiwerk (Zitronenscheibe) versetzt sein oder zu lange offen stehen und sind deshalb für Sie gefährlich. Kaltaufgussgetränke sind ebenfalls ungeeignet.

Offene Limonade und Saftgetränke aus dem Kaltgetränkeautomat sind wegen der fehlenden Qualitätskontrolle ungeeignet.

Weitere Beispiele:

- Alle pasteurisierten Fruchtsäfte wie Orangensaft aus dem Kühlregal
- Offene Getränke z.B. aus der Gastronomie oder dem Kaltgetränkeautomaten
- Kaltaufgussgetränke wie Vitamin-, Mineralstofftabletten, Brausepulver

Tee, Kaffee und Kakao

Mit kochendheißem Wasser aufgießen!

Geeignete Aufgussgetränke

Bei allen Kaffee-, Kakao- und Teesorten sowie Instantpulver reicht es, wenn Sie diese mit kochender Flüssigkeit aufbrühen.

Kaffee wird in der Kaffeemaschine automatisch mit kochendheißem Wasser aufgebraut, Keime im Pulver werden dadurch ausreichend abgetötet.

Weitere Beispiele:

- Alle Kaffeesorten, wie frisch oder fertig gemahlene Kaffeesorten, Espresso
- Alle Kakaozubereitungen wie Kakao, Kaba®
- Alle Teesorten lose oder im Beutel, auch mit Aromen, wie Schwarztee, Grüntee, Roibuschtee, Kräuter- und Früchtetee
- Instantpulver, die sich zum Aufkochen eignen wie einige Kaffeeersatzpulver, Caro®

Achtung

- Bei Teebeuteln verwenden Sie bitte nur Beutel namhafter Hersteller, weil diese engmaschig kontrolliert werden.
- Verschließen Sie offene Kaffee-/ Tee- oder Kakaosorten sowie Instantpulver sehr dicht.
- Sollten Sie aufgegossene Getränke kalt verzehren wollen empfehlen wir diese umgehend abgedeckt in den Kühlschrank zu stellen. Nach dem Aufguss stehen Ihnen bis zum Verzehr 24 Stunden zur Verfügung.
- Das gründliche Reinigen der Kaffeemaschine nach jedem Brühvorgang ist unbedingt notwendig, um den Brühvorgang für Sie sicher zu machen.

Tipp

- Sie können sich beim Kaffeeaufbrühen von Hand die aufwendige Reinigung der Kaffeemaschine ersparen, müssen allerdings auf kochendes Wasser achten.

Ungeeignete Aufgussgetränke

Bestimmte Instant-Getränkpulver eignen sich nicht zum Aufkochen. Diese sind für Sie ungeeignet. Aufgussgetränke aus Automaten und in der Gastronomie sind hygienisch nicht sicher genug für Sie.

Kaffee aus dem Automaten erfüllt nicht sind die hygienischen Anforderungen.

Weitere Beispiele:

- Bestimmte Instant-Getränkpulver, die sich eigentlich nicht zum Aufkochen eignen, wie Instant-Kakao-Getränke, einige Instant-Kaffee-Getränke, einige Instant-Tee-Getränke
- Alle Aufgussgetränke aus dem Heißgetränkeautomat oder der Gastronomie

Tipp

- Sie können austesten ob gewisse Instant-Getränkpulver, die sich eigentlich nicht zum Aufkochen eignen, trotzdem aufgekocht werden können. Nach dem Aufkochen wäre aus unserer Sicht das Getränk für Sie geeignet. Seien Sie mutig, mit vielen Produkten zum Beispiel mit Kakaopulver ist dies ohne Probleme machbar.
- Stellen Sie unsichere Aufgussgetränke noch mal in die Mikrowelle und erhitzen Sie diese hoch. Sie können das auch in der Gastronomie verlangen.

Alkoholische Getränke

Bleiben Sie sparsam!

Geeignete alkoholische Getränke

Fast alle gebrannten alkoholischen Getränke ohne Zusätze sind für Sie hygienisch unbedenklich, belasten Ihre Leber jedoch zu sehr. Deswegen sind hochprozentige Getränke hygienisch zwar sicher aber trotzdem für Sie verboten. Für das Verfeinern von Koch- und Backspeisen können Sie diese jedoch verwenden sowie auch Weine und Schaumweine. Auch hefefreie Biersorten von überregionalen Brauereien können Sie aus hygienischer Sicht trinken. Hier gilt maximal ein halber Liter pro Tag! Unsere empfohlenen Biermixgetränkessorten und bierähnliche Sorten können Sie ebenfalls trinken.

Obstler ist destilliert und deswegen hygienisch sicher für Sie. Der Leber wegen ist er trotzdem als Getränk für Sie verboten, zur Speisenverfeinerung jedoch erlaubt.

Weitere Beispiele zur Speisenverfeinerung:

- Obstbrände wie Kirschwasser
- Kornbrände wie Whisky
- Weinbrand wie Grappa
- Zuckerrohrschnaps wie Rum
- Fruchtliköre wie Marillenlikör
- Kräuterlikör wie Anislikör
- Aromalikör wie Amaretto

Weiter Beispiele:

- Hefefreies Bier von überregionalen Brauereien wie folgende Biersorten z. B. Pils, Helles, Bockbier, Starkbier, Lagerbier, Märzen, Export, Leichtbier, Diätbier
- Biermixgetränke und bierähnliche Getränke wie Radler, alkoholfreies Bier, Nährbier

Achtung

- Sie sollten auf jeden Fall nur ganz selten und in geringen Mengen Alkohol zu sich nehmen. Sprechen Sie bitte auch mit Ihrem Arzt über mögliche Medikamentenwechselwirkungen.
- Eier- und Sahneliköre sind aufgrund ihrer Zusammensetzung instabil und können leicht umkippen, deswegen lassen Sie diese Produkte bitte ganz weg.
- Auf alkoholische Getränke mit Fruchteinlagen sollen Sie ebenfalls völlig verzichten.
- Aus hygienischer Sicht empfehlen wir nur Biere von großen Brauereien.
- Verzichten Sie auf offen ausgeschenktes Bier und Bier aus Haus- und Kleinbrauereien.
- Verzichten Sie ganz auf hefehaltige Biere wie Hefeweizen, Hefeweizen Leicht, Hefeweizen alkoholfrei, Kellerbier und Kräusenbier. Ob Ihr Bier Hefe enthält, ersehen Sie aus der Zutatenliste.

Gefährliche alkoholische Getränke

Weizenbiere, Wein- oder Schaumweinsorten, die Sie nicht erhitzen sind ungeeignet.

Weizenbier enthält zu viele Hefezellen und ist damit für Sie ungeeignet.

Weitere Beispiele:

- Weizenbiere wie dunkles oder helles Weizen, leichtes Weizen
- Alle Weinsorten, auch Fruchtweine und Honigwein (Met), Portwein
- Alle Sekt und Schaumweinsorten wie Prosecco, Champagner