

Die Sicherheit von frischem Obst und Gemüse

Eine an frischem Obst und Gemüse reichhaltige Ernährung ist für die Erhaltung der Gesundheit wichtig. Jedoch können frische Produkte manchmal auch eine Quelle von Krankheiten sein. E. coli O157:H7 wurde in pasteurisierten Säften und Listeria im Kohl gefunden. Wenn man jedoch einige grundlegende hygienische Regeln beachtet, kann man die Vielfalt an frischem Obst und Gemüse unbedenklich geniessen.

Da frisches Obst und Gemüse nicht gekocht wird, essen wir die restlichen Dinge, womit es in Berührung gekommen ist, mit. Dies schliesst Mikroorganismen ein, die in organischem Dünger vorkommen und in Wasser, das zur Bewässerung benutzt wird. Mikroben an den Händen der Erntebauern, an Containern und Fahrzeugen, in denen es gelagert und transportiert wird, der Kot von Vögeln, die über das Feld fliegen, alles bleibt als Rückstände auf dem Obst und Gemüse zurück.

Die folgenden Massnahmen können das Risiko der mikrobiellen Infizierung reduzieren:

- Wählen Sie beim Einkaufen Obst und Gemüse, das frisch aussieht und unversehrt ist. Vermeiden Sie Artikel mit schlechtem Geruch und offensichtlich beschädigte oder faule Ware. Kaufen Sie kein abgepacktes Gemüse, bei dem sich Wasser im Beutel befindet. Etwas Kondenswasser in der Verpackung von Fertigsalat ist jedoch normal.
- Gehen Sie mit den Produkten sorgfältig um: selbst hart aussehende Stücke können Druckstellen bekommen. Kaufen Sie nur das, was Sie brauchen. Manches Obst und Gemüse kann gelagert werden, zum Beispiel Äpfel oder Karotten, aber die meisten Produkte sollten innerhalb weniger Tage konsumiert werden.



- Legen Sie die Produkte sofort in einen sauberen, kalten (5°C) Kühlschrank. Bananen, Tomaten oder Obststücke, die nachreifen müssen, können bei Zimmertemperatur aufbewahrt werden. Lesen und befolgen Sie die Anweisungen der Etiketten bei abgepacktem Obst und Gemüse, zum Beispiel „gekühlt aufbewahren“ oder „Verbrauch bis“. Werfen Sie alles weg, das zu lange aufbewahrt wurde und schlecht aussieht oder riecht.
- Waschen Sie Früchte und Gemüse vor dem Essen lange in frischem, klarem und fliessendem Wasser. Schälen Sie die Früchte und entfernen Sie äussere Blätter oder Schalen.
- Schrubben Sie das Gemüse gründlich, wenn Sie die Schale essen wollen. Benutzen Sie eine Gemüsebürste und Wasser, um die Teile mit

rauer Schale gründlich zu reinigen, bevor sie geschnitten und roh serviert werden. So zum Beispiel bei Melonen, Äpfeln oder Karotten. Kleinere Früchte wie Beeren werden in einem Sieb leicht gewaschen, um mögliche Beschädigungen gering zu halten. Durch das gründliche Waschen werden Bakterien, Viren und Rückstände beseitigt, die auf der Oberfläche waren.

- Waschen Sie die Produkte kurz vor dem Verzehr, nicht bevor sie weggelegt werden. Waschen Sie die Hände gründlich bevor Sie die Produkte anfassen. Wenn Sie frisches Fleisch oder Geflügel verarbeiten, sollten Sie sich davon überzeugen, dass Arbeitsflächen, Geräte und Hände gereinigt sind, bevor frische Produkte oder ein anderes Essen zubereitet werden.
- Decken Sie Schalen mit geschnittenem Obst und Gemüse ab. Bewahren Sie zubereitete Fruchtsalate oder andere geschnittene Produkte im Kühlschrank auf, bis sie serviert werden. Sortieren Sie Stücke aus, die länger als vier Stunden ungekühlt waren.

Frisches Obst und Gemüse ist gesund und ein Genuss. Sie sind wichtig, um uns mit den benötigten Vitaminen, Mineralien und Ballaststoffen zu versorgen. Geniessen Sie Tag für Tag ihre grosse Vielfalt als Teil einer gesunden Ernährung.