

# Lebensmittel sicher auftauen

Gefrorene Lebensmittel können Bakterien enthalten, die sich nach dem Auftauen vermehren und zu Lebensmittelvergiftungen führen können. Durch richtiges Auftauen können Sie lebensmittelbedingte Erkrankungen vermeiden und Lebensmittelverschwendung reduzieren. Befolgen Sie diese Tipps, um gefrorene Lebensmittel sicher aufzutauen.

## WIE MACHT MAN ES RICHTIG?



Zerbrechen Sie große Stücke von gefrorenem **Fisch** oder gefrorenen **Shrimps** oder **Beeren** in der Packung schon vor dem Auftauen. Tauen Sie nur die benötigte Menge an **Lebensmitteln** auf und legen Sie den Rest wieder in den Gefrierschrank.



Tauen Sie **Fleisch**, **Fisch** und **Meeresfrüchte** auf einem Tablett im Kühlschrank auf, um eine Kontamination anderer Lebensmittel zu vermeiden.



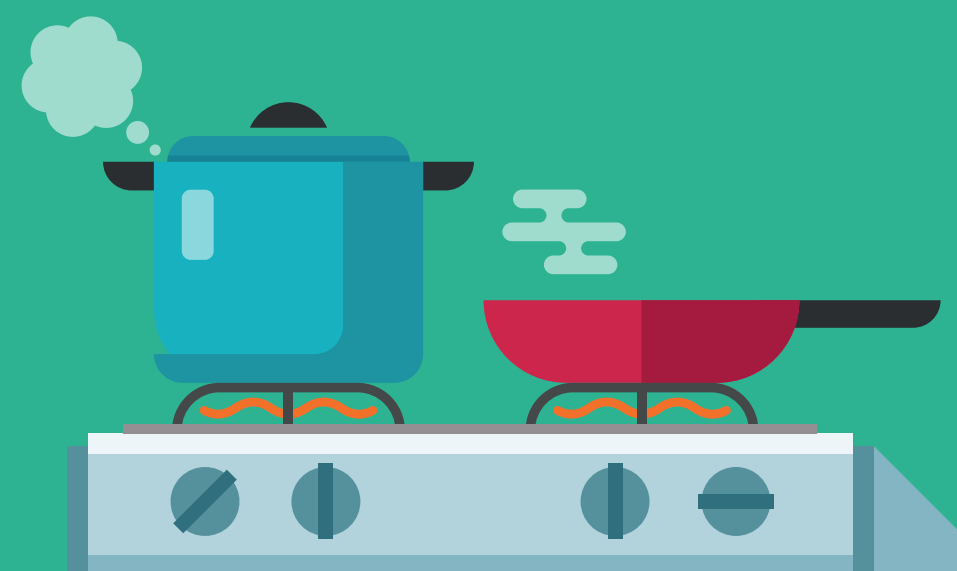
Tauen Sie **Gemüse** und **Obst** unter **kalt**em, **fließ**enden **Wasser** auf, am besten in der Originalverpackung.



Achten Sie **beim Umgang mit Lebensmitteln** darauf, dass Ihre **Hände** und **Arbeitsmittel** **sauber** sind, z. B. wenn Sie größere Stücke zerkleinern.

## NICHT VERGESSEN!

- Bewahren Sie aufgetaute Lebensmittel in der Originalverpackung oder einem geeigneten Behälter auf, um eine Kontamination zu vermeiden.
- Tauen Sie Lebensmittel bei niedriger Temperatur auf, um das Vermehren von Bakterien zu verhindern.
- Garen Sie aufgetaute Lebensmittel vor dem Verzehr, um Bakterien abzutöten.
- Frieren Sie aufgetaute Lebensmittel nach dem Auftauen nicht wieder ein.
- Befolgen Sie stets die Aufbewahrungshinweise der Lebensmittelhersteller. So sind Sie immer auf der sicheren Seite.



[www.efsa.europa.eu](http://www.efsa.europa.eu)

Die EFSA ist die EU-Risikobewertungsstelle für die Sicherheit von Lebens- und Futtermitteln. In enger Zusammenarbeit mit den nationalen Behörden und in offener Konsultation mit ihren Interessengruppen leistet die EFSA unabhängige wissenschaftliche Beratung und kommuniziert klar und verständlich zu bestehenden und neu aufkommenden Risiken.

© 2024 - Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit – EFSA. Eine Weiterverwendung ist zulässig, sofern die EFSA als Quelle des Materials angegeben wird.

Bildnachweise: Shutterstock.com

ISBN 978-92-9499-261-1 | doi:10.2805/468005 | TM-01-21-084-DE-N