

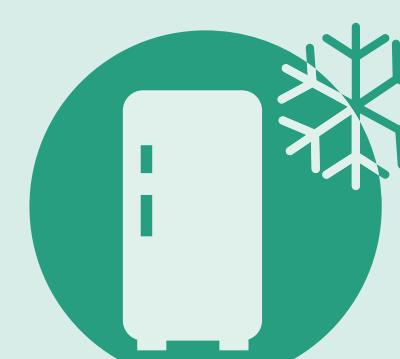
Lebensmittel sicher auftauen

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 Lebensmittelverschwendungen 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 **kaltem, fließendem 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 Behältnis 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.

