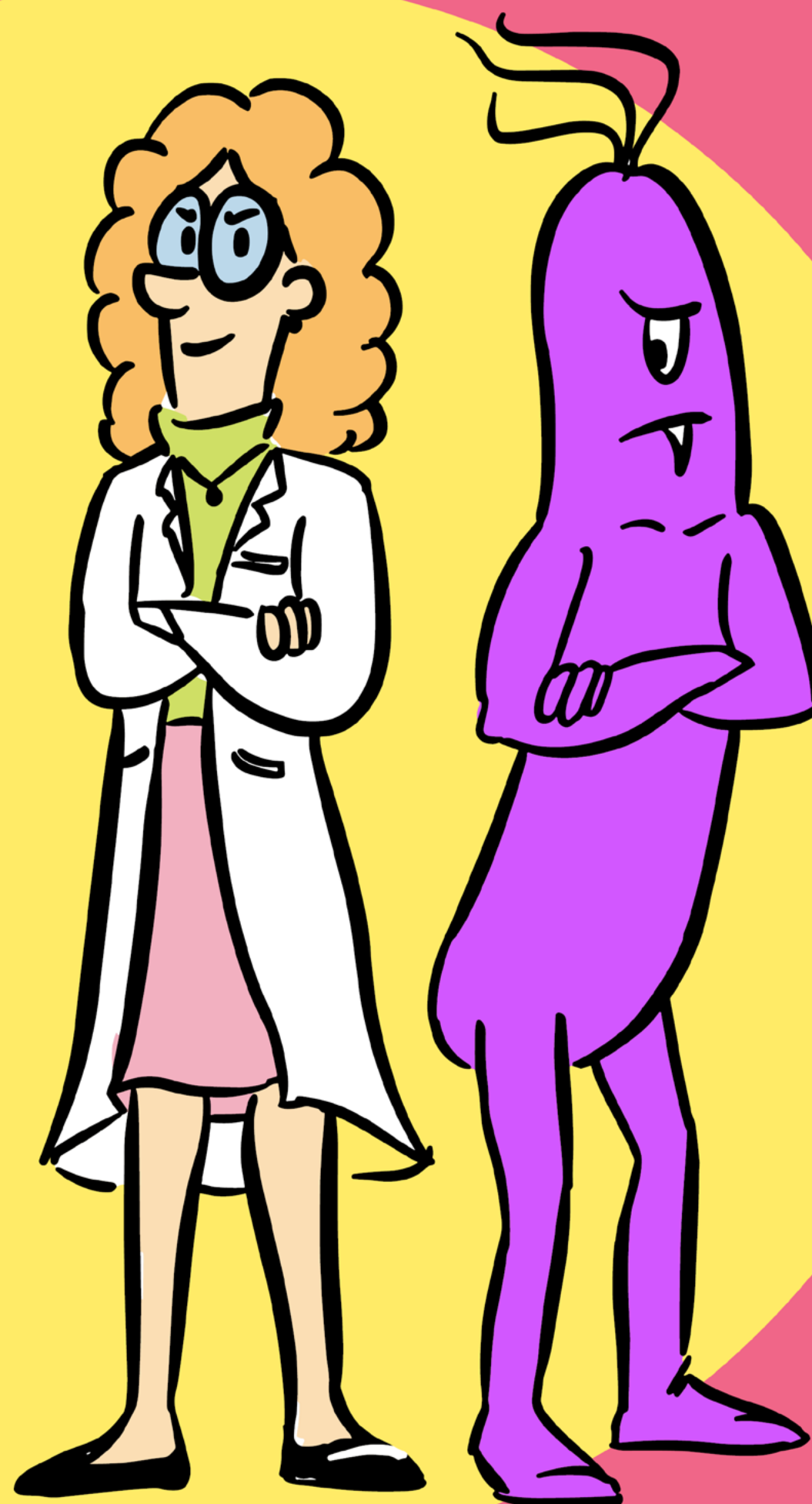


ROHE LEBENS- MITTEL

WAS SAGT DIE
WISSENSCHAFT?

DER BfR-WISSENS-COMIC



DER FRANZÖSISCHE CHEMIKER LOUIS PASTEUR UNTERSUCHTE IM JAHR 1861 DEN GÄRUNGS-PROZESS UND ERKANNT;



MIKROORGANISMEN VERURSACHEN DEN VERDERB VON LEBENSMITTELN UND LÖSEN AUCH INFESTIONEN UND KRANKHEITEN AUS.

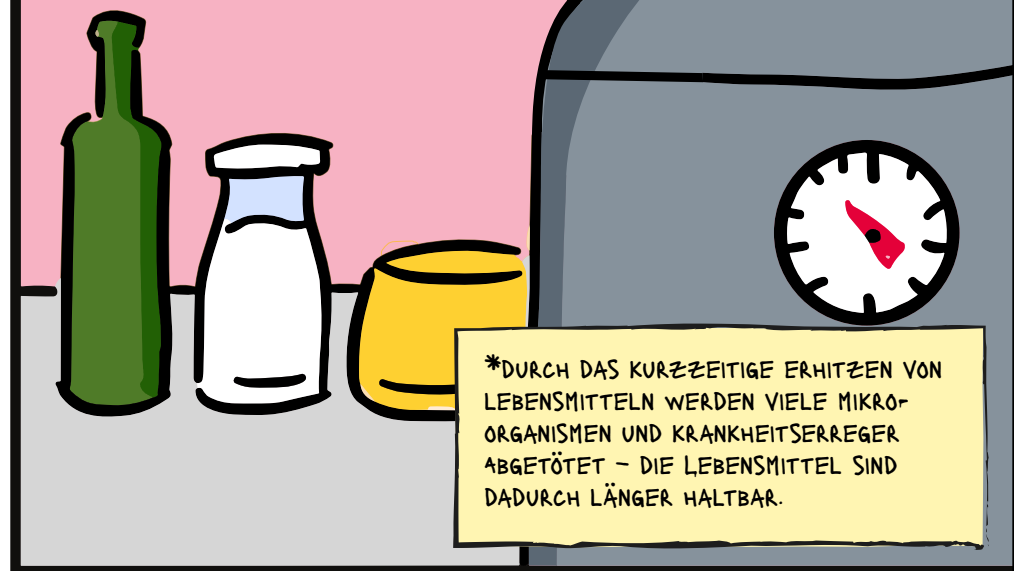


LA FERMENTATION EST LA VIE SANS AIR*

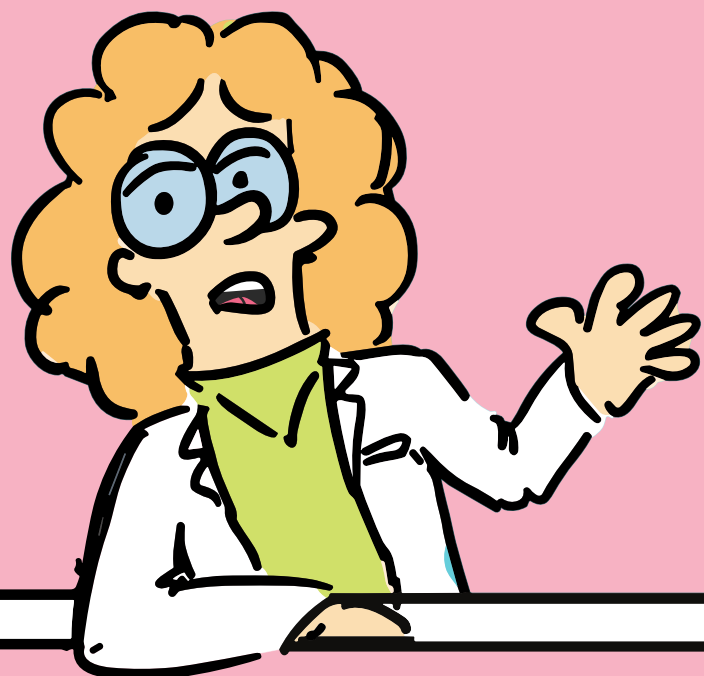
*DIE FERMENTATION IST DAS LEBEN OHNE LUFT

AUS PASTEURS „KEIMTHEORIE“ ENTSTANDEN METHODEN, UM KRANKHEITSAUSLÖSENDE MIKROORGANISMEN IN NAHRUNGSMITTELN ZU REDUZIEREN. EINE TRÄGT SEINEN NAMEN;

PASTEURISATION*



*DURCH DAS KURZZEITIGE ERHITZEN VON LEBENSMITTELN WERDEN VIELE MIKROORGANISMEN UND KRANKHEITSERREGER ABGETÖTET - DIE LEBENSMITTEL SIND DADURCH LÄNGER HALTBAR.



ROHE LEBENSMITTEL GELTEN BEI VIELEN ALS GESUND!

DER VERZEHK VON ROHEN TIERISCHEN PRODUKTEN, ABER AUCH VON OBST UND GEMÜSE, KANN ZU INFESTIONEN FÜHREN.

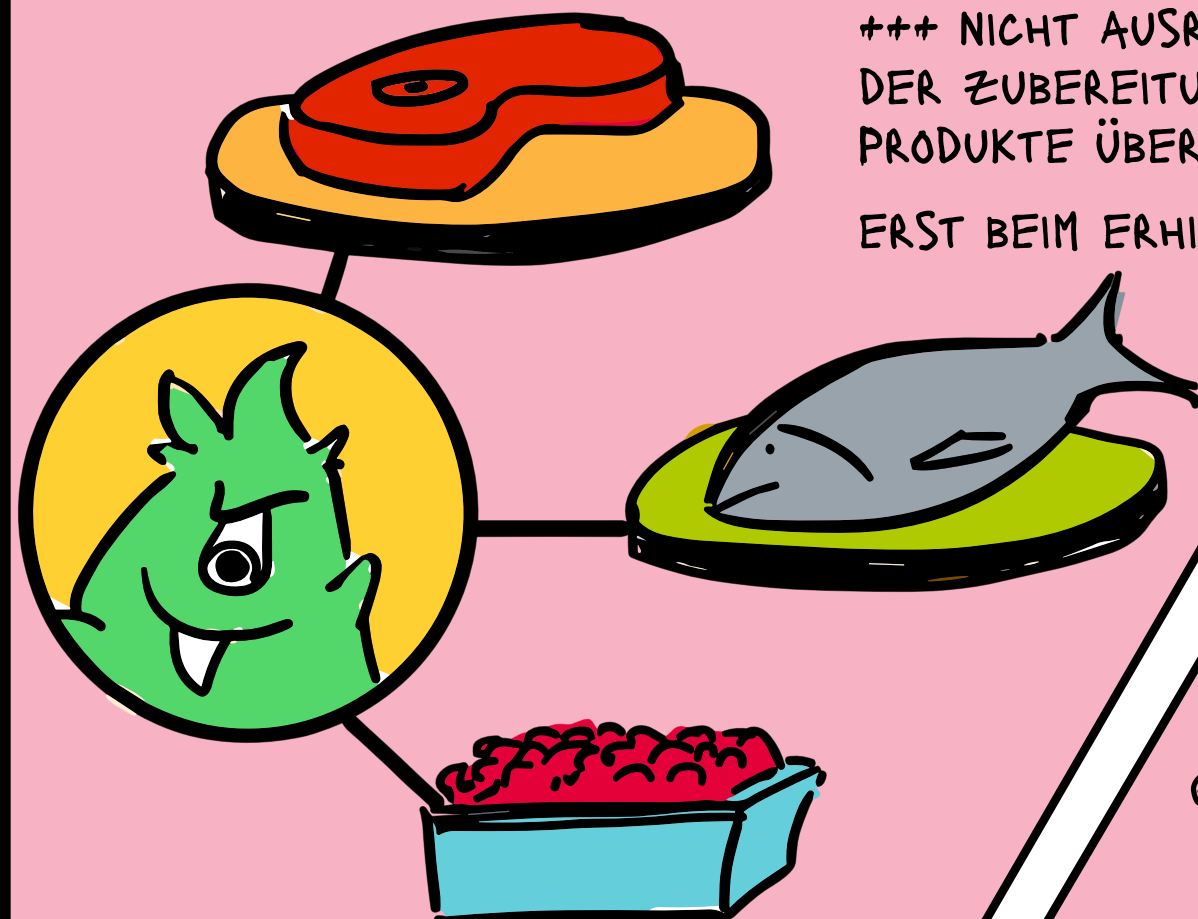
URSACHE; KRANKHEITSERREGER WIE SALMONELLEN, LISTERIEN, CAMPYLOBACTER UND VIREN.

ECHT JETZT!?

WAS SAGT DIE WISSENSCHAFT?

WERDEN DIESE LEBENSMITTEL +++ (FAST) ROH GEGESSEN +++
+++ NICHT AUSREICHEND GEKÜHLT +++ ODER GEHEN KRANKHEITSERREGER BEI DER ZUBEREITUNG VON ROHEN LEBENSMITTELN AUF ANDERE VERZEHKFEKTIGE PRODUKTE ÜBER +++ KÖNNEN LEBENSMITTELINFESTIONEN AUFTRETEN.

ERST BEIM ERHITZEN VON LEBENSMITTELN WERDEN KRANKHEITSERREGER ABGETÖTET.



IN DEUTSCHLAND WERDEN JEDES JAHR ETWA 100.000 LEBENSMITTELINFESTIONEN GEMELDET.



DIE DUNKELZIFFER DÜRFTE WEITAUS HÖHER LIEGEN.

QUELLE:
1004 BEFRAGTE,
BFR-VERBRAUCHERMONITOR 2023,
SPEZIAL ROHE LEBENSMITTEL

ESSGEWOHNHEITEN

ANTEIL DER BEVÖLKERUNG, DER MINDESTENS
1X IM MONAT ROHE ODER NICHT ERHITZTE
LEBENSMITTEL KONSUMIERT.

38%
ROHES
FLEISCH

73%
ROHWURST +
ROHSCHINKEN

57%
ROHMILCH-
WEICKÄSE

33%

TIEFKÜHLBEEREN +
KALT GERÄUCHERTER
FISCH

23%

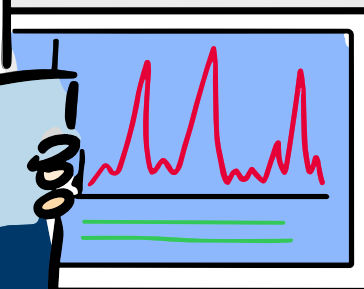
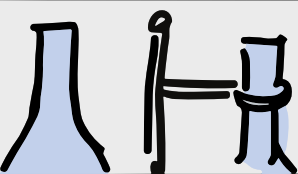
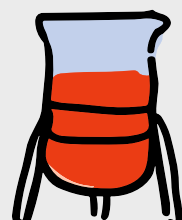
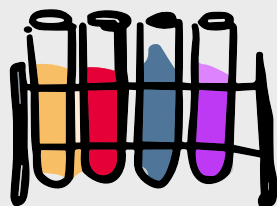
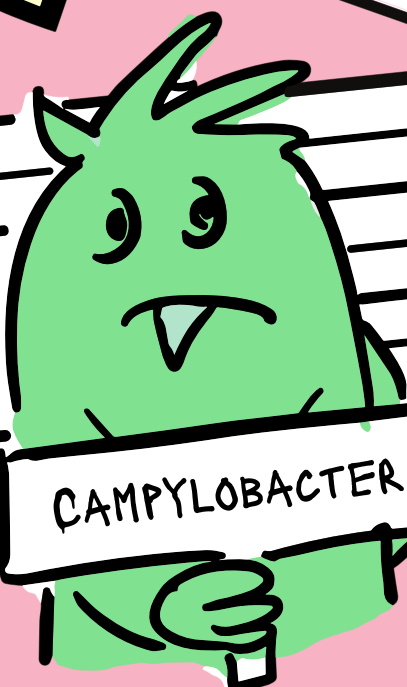
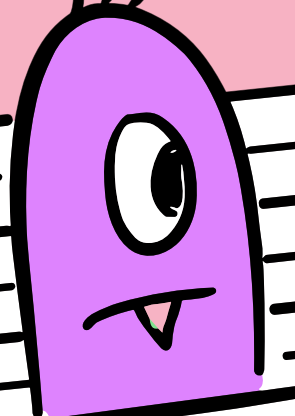
KENNEN CAMPYLOBACTER,
DEN ERREGER, DER AM HÄUFIGSTEN IN
DEUTSCHLAND UND EUROPA GEMELDETEN
BAKTERIELLEN LEBENSMITTELINFEKTION

98% KENNEN SALMONELLEN

SALMONELLEN

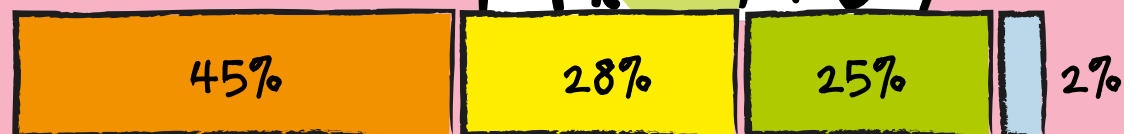
CAMPYLOBACTER

BEKANNTHEIT KRANKHEITSERREGER



RISIKO- WAHRNEHMUNG

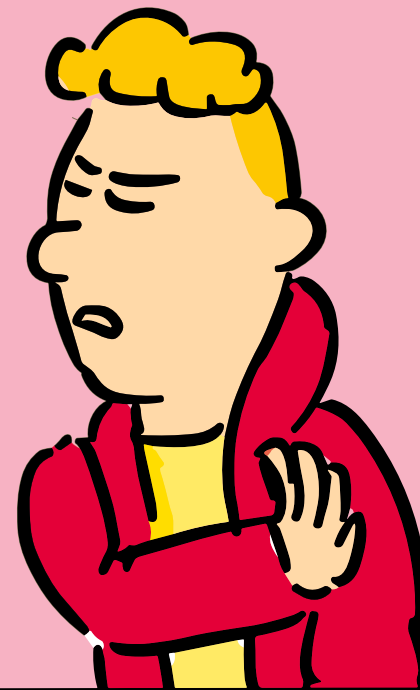
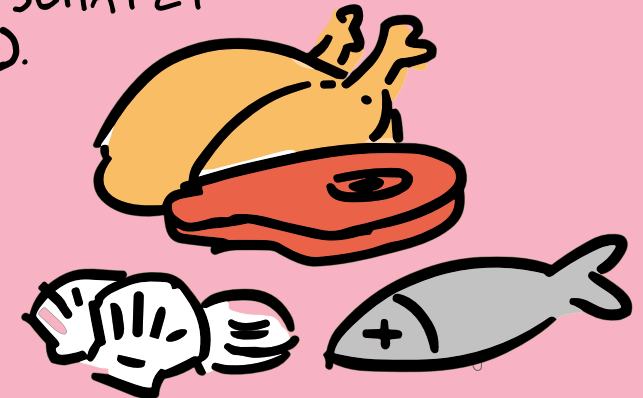
"WIE WIRD DAS
GESUNDHEITLICHE RISIKO BEIM
VERZEH DER FOLGENDEN
LEBENSMITTEL EINGESCHÄTZT?"



45%

SEHEN EIN (SEHR) HOHES
RISIKO IM VERZEH VON
ROHEM FISCH UND
MEERESFRÜCHTEN.

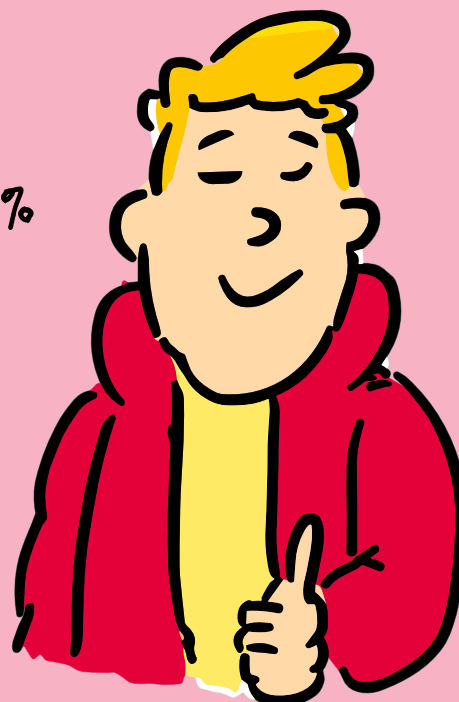
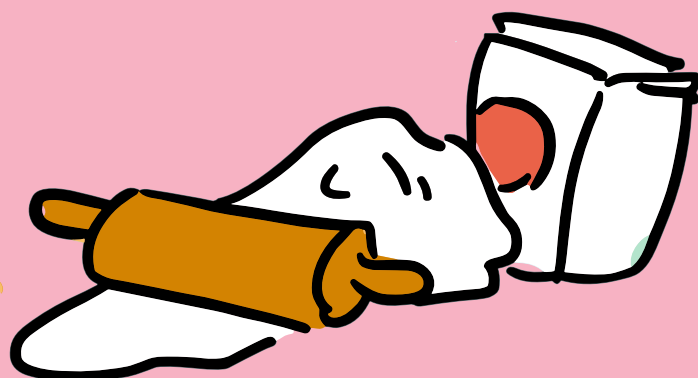
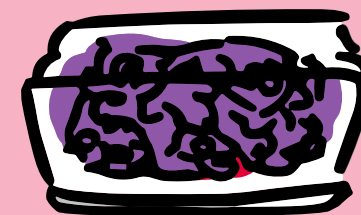
ROHES FLEISCH UND ROHE EIER
WERDEN ÄHNLICH RISIKOREICH
EINGESCHÄTZT
(42%).



79%

HALTEN TIEFKÜHLBEEREN
FÜR EIN (SEHR) NIEDRIGES
GESUNDHEITSRISIKO

+++ OBST UND GEMÜSE ENTHALTEN WERTVOLLE
INHALTSSTOFFE. AUF DEM WEG VOM ACKER AUF
DEN TELLER IST ES ABER MÖGLICH, DASS SIE MIT
KRANKHEITSERREGERN VERUNREINIGT WERDEN.



57%

SEHEN IM VERZEH VON
ROHEM SÜSSEM TEIG
OHNE EIER EIN
GERINGES RISIKO

+++ AUCH WENN ES VERLOCKEND IST,
SOLLTE MAN BEI DER ZUBEREITUNG VON
TEIG, OB MIT ODER OHNE EI, DIE ROHE
MISCHUNG NICHT PROBIEREN.

DER GRUND DAFÜR SIND MÖGLICHE EHEC/
STEC-BAKTERIEN IM MEHL! EIER KÖNNTEN
SALMONELLEN ENTHALTEN.

QUELLE;
1004 BEFRAGTE,
BFR-VERBRAUCHERMONITOR 2023,
SPEZIAL ROHE LEBENSMITTEL

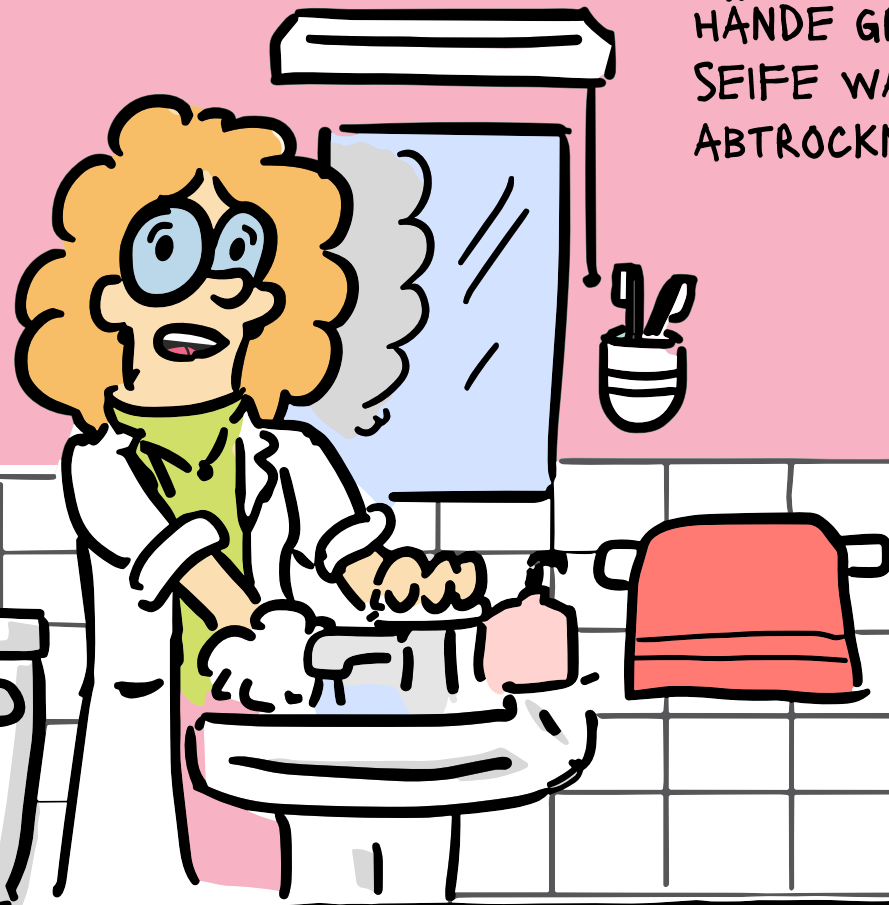
LEGENDE;



DAS 1x1 DER LEBENSMITTELHYGIENE

HÄNDE WASCHEN

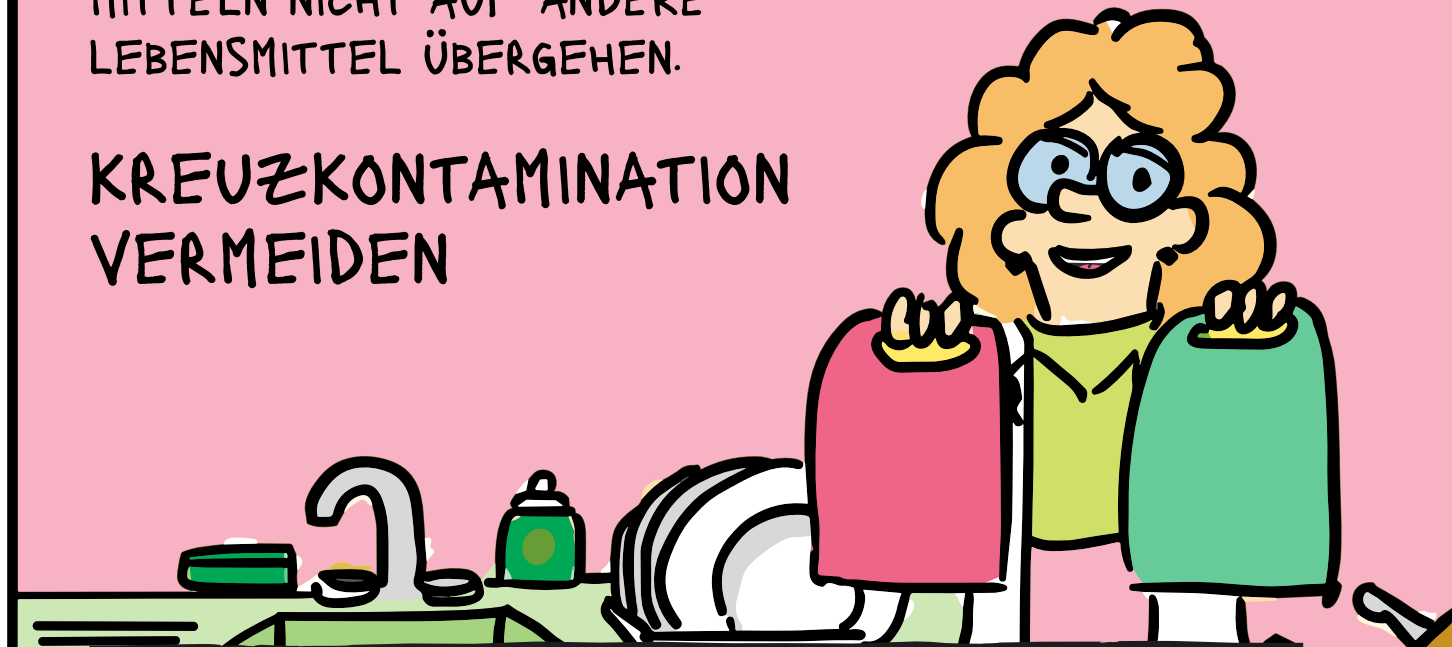
VOR DER ZUBEREITUNG VON LEBENSMITTELN HÄNDE GRÜNDLICH MIT SEIFE WASCHEN UND ABTROCKNEN.



DIESE EMPFEHLUNG GILT AUCH ZWISCHEN EINZELNEN ARBEITSSCHRITTEN, WENN DIE HÄNDE MIT ROHEN LEBENSMITTELN IN KONTAKT KOMMEN.

DIE REGELN DER KÜCHENHYGIENE BEACHTEN, DAMIT KRANKHEITSERREGER VON ROHEN LEBENSMITTELN NICHT AUF ANDERE LEBENSMITTEL ÜBERGEHEN.

KREUZKONTAMINATION VERMEIDEN

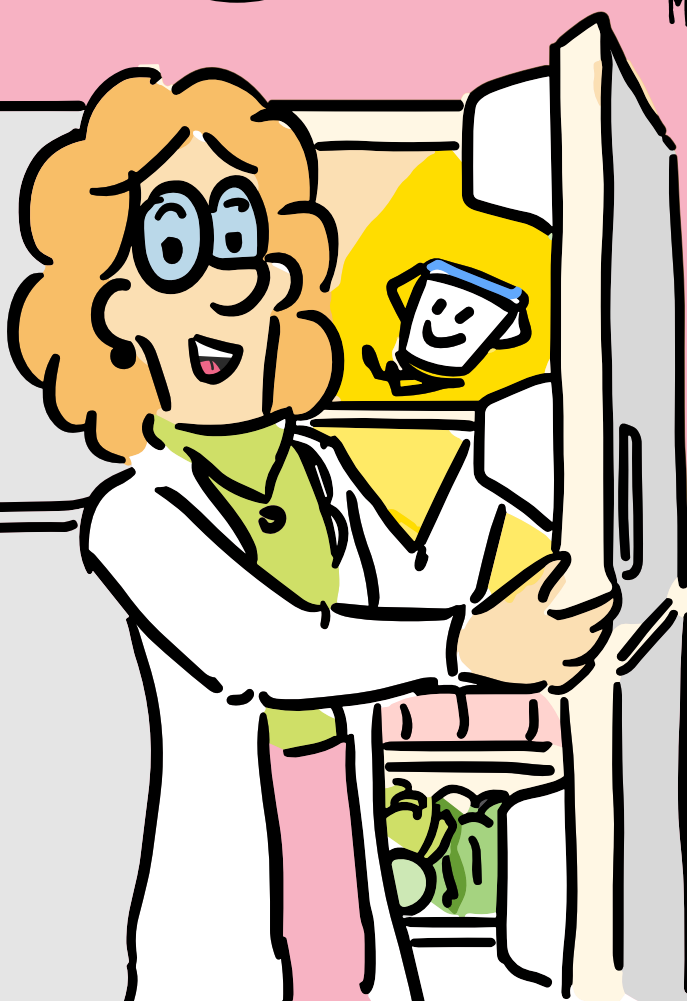


ZUM SCHUTZ VOR KREUZKONTAMINATIONEN SOLLTEN FÜR LEBENSMITTEL, DIE VOR DEM VERZEHHR NICHT NOCH EINMAL ERHITZT WERDEN, NUR GRÜNDLICH GEREINIGTE KÜCHENUTENSILIEN WIE SCHNEIDERBRETTCHEN UND BESTECK VERWENDET WERDEN.



KÜHLKETTE EINHALTEN

VERDERBLICHE LEBENSMITTEL IM KÜHLSCHRANK BEI 2°C BIS MAXIMAL 7°C LAGERN.



KÜHLUNG AUCH DRAUßEN

BEIM GRILLEN, PICKNICK ODER GARTENFESTEN; WERDEN LEICHT VERDERBLICHE LEBENSMITTEL ÜBER EINEN LÄNGEREN ZEITRAUM ANGEBOTEN, FÜR AUSREICHENDE KÜHLUNG SORGEN.



ESSEN ERHITZEN

ROHE TIERISCHE LEBENSMITTEL VOR DEM VERZEHRE SO ERHITZEN, DASS ALLE STELLEN DES PRODUKTS MINDESTENS FÜR 2 MINUTEN 70°C ERREICHEN.

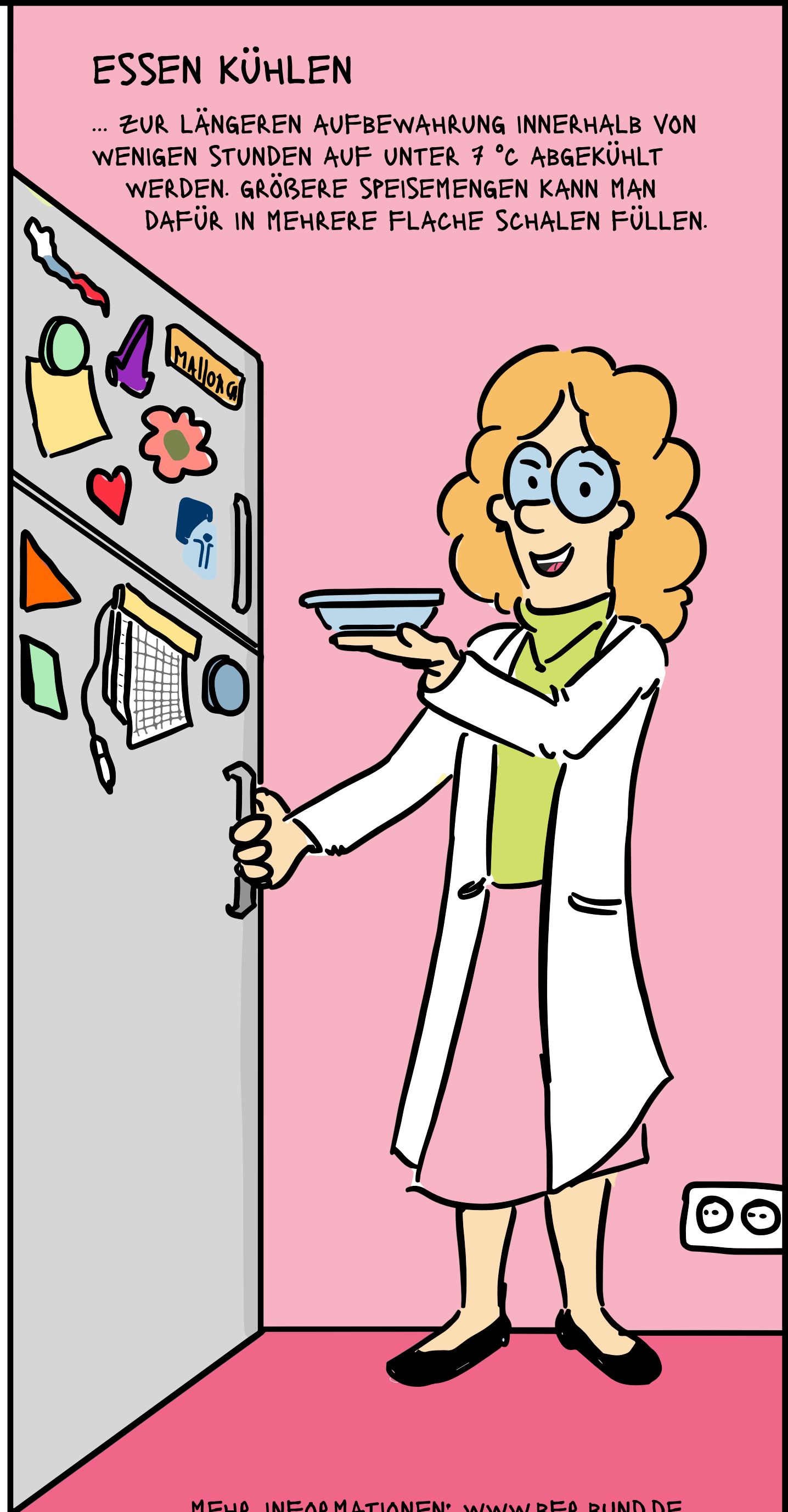


ESSEN HEIß HALTEN

WARMES SPEISEN SOLLTE AUSREICHEND HEIß GEHALTEN (MINDESTENS 60°C AN ALLEN STELLEN DES LEBENSMITTELS) ODER ...

ESSEN KÜHLEN

... ZUR LÄNGEREN AUFBEWAHRUNG INNERHALB VON WENIGEN STUNDEN AUF UNTER 7°C ABGEKÜHLT WERDEN. GRÖßERE SPEISEMENGEN KANN MAN DAFÜR IN MEHRERE FLACHE SCHALEN FÜLLEN.



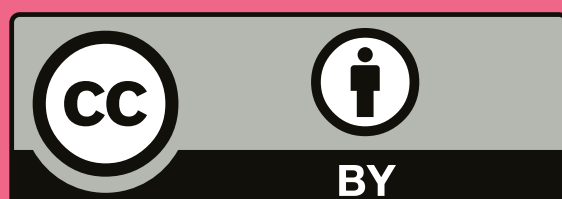
Impressum

Herausgeber:
Bundesinstitut für Risikobewertung | BfR

Max-Dohrn-Straße 8-10
10589 Berlin
T +49 30 18412-0
F +49 30 18412-99099
bfr@bfr.bund.de
bfr.bund.de

Anstalt des öffentlichen Rechts
Vertreten durch den Präsidenten Professor Dr. Dr. Dr. h. c. Andreas Hensel
Aufsichtsbehörde: Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft
V.i.S.d.P: Dr. Suzan Fiack
USt-IdNr: DE 165 893 448

Stand: März 2025



BfR | Risiken erkennen –
Gesundheit schützen

