

Wuppertal, 1. Juni 2011

EHEC – Was kann ich überhaupt noch essen?

Die Verunsicherung ist groß. Viele Deutsche fragen sich: Zu welchen Obst- und Gemüsesorten kann ich in Zeiten von EHEC überhaupt noch greifen? Schade ich sogar meiner Gesundheit, wenn ich den Empfehlungen folge und auf Tomaten, Gurken und Salate verzichte? Marianne Rudischer, Ernährungsmedizinische Beraterin bei der BARMER GEK, kann die Verbraucher beruhigen. „Einen Vitaminmangel muss niemand befürchten. Schließlich stehen genügend andere Gemüsesorten zur Verfügung.“

Leckere Vielfalt

Ob Kohlrabi, Möhren, Zucchini, Blumenkohl, Bohnen, Broccoli, Paprika, Mangold, Spitzkohl oder Sellerie, die Auswahl in den Gemüsetheken und Tiefkühltruhen ist groß. Es kommt nur auf die richtige Zubereitung an. Statt das Gemüse roh zu essen, sollten Verbraucher es dünsten oder schmoren – und zwar nicht nur, bis es bissfest ist, sondern richtig durchgaren. Das empfiehlt auch das Bundesinstitut für Risikobewertung in seinem Merkblatt zur Vermeidung von EHEC-Infektionen. Denn EHEC-Erreger werden durch das Erhitzen beim Kochen, Braten und Schmoren abgetötet. Voraussetzung ist, dass für mindestens zwei Minuten eine Temperatur von 70 °C im Kern des Lebensmittels erreicht wird. Wer ganz sicher gehen will, sollte das Gemüse deutlich länger als zwei Minuten garen. Aus so zubereitetem Gemüse – etwa aus Blumenkohl, Bohnen und Sellerie – lassen sich auch leckere Salate herstellen.

Vorsichtsmaßnahmen

Vor allem mahnt Rudischer zu einem peniblen Umgang mit Lebensmitteln. Das gründliche Händewaschen vor und während der Zubereitung ist Pflicht. Außerdem sollte ungewaschenes Obst und Gemüse nicht in Reichweite von kleineren Kindern aufbewahrt werden, vor allem keine ungewaschenen Erdbeeren. Besondere Vorsicht ist beim Selberpflücken auf den Erdbeerfeldern angesagt. „Auch wenn es noch so verlockend ist, zurzeit sollte sich niemand Erdbeeren direkt von der Pflanze in den Mund stecken“, so Rudischer. Grundsätzlich sollte man Obst und Gemüse vor dem Schälen waschen – am besten unter fließendem, warmem Wasser – und nach dem Schälen nochmals waschen. Darüber hinaus empfiehlt Rudischer,

Pressestelle

Lichtscheider Straße 89
42285 Wuppertal

Tel.: 0800 33 20 60 99 14 01
Fax: 0800 33 20 60 99 14 59
presse@barmer-gek.de
www.barmer-gek.de/presse

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0800 33 20 60 99 14 21
athanasios.drougias@barmer-gek.de

Dr. Kai Behrens
Tel.: 0800 33 20 60 44 30 20
kai.behrens@barmer-gek.de

- Ø Gemüseabfälle sofort entsorgen.
- Ø Gemüse separat von anderen Lebensmitteln aufbewahren, z. B. in einer eigenen Schüssel, auf einem eigenen Teller.
- Ø Auf Hackfleisch verzichten oder sofort nach dem Kauf sehr gut durchbraten.
- Ø Keine Rohmilch Produkte verwenden: abgepackter Rohmilchkäse muss mit dem Hinweis „mit Rohmilch hergestellt“ gekennzeichnet sein.
- Ø Einmal-Küchentücher verwenden.

Pressestelle

Lichtscheider Straße 89
42285 Wuppertal

Tel.: 0800 33 20 60 99 14 01
Fax: 0800 33 20 60 99 14 59
presse@barmer-gek.de
www.barmer-gek.de/presse

Athanasios Drougias (Ltg.)
Tel.: 0800 33 20 60 99 14 21
athanasios.drougias@barmer-gek.de

Dr. Kai Behrens
Tel.: 0800 33 20 60 44 30 20
kai.behrens@barmer-gek.de