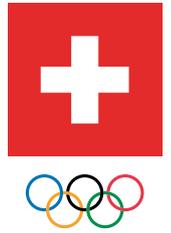


# Wie ernähre ich mich sicher?

Christof Mannhart



## Sicher



- In Flaschen oder Dosen abgefüllte bzw. fest verschlossene Getränke (kohlenensäurehaltige sind sicherer)
- Heisser Kaffee & heisser Tee
- Pasteurisierte Milchprodukte (wie z.B. Milch)
- Hartgekochte Eier
- «Trockene» Lebensmittel (z.B. Brot, Cracker)
- Industriell verpackte, versiegelte Esswaren
- Vollständig durchgekochtes Fleisch & Fisch/Schalentiere
- Gekochtes und heiss serviertes Essen
- Mit einwandfreiem Wasser selbst gewaschene bzw. geschälte Früchte & Gemüse
- Heisswasser aus dem Automaten oder mit dem Wasserkocher selbst zubereitet



**Boil it, peel it, cook it or forget it!**



## Nicht konsumieren – Risikolebensmittel



- Wasser/warmes Wasser aus der Leitung, Eis/Eiswürfel von fraglicher Qualität
- «Offene» Getränke
- Soft Ice & Eis am Stiel
- Unpasteurisierte Milchprodukte
- Rohe oder nur weichgekochte Eier
- Lauwarme Speisen
- Rohes oder nicht gares Fleisch, Poulet & Fisch/Schalentiere
- Ungewaschene oder ungeschälte Früchte & Gemüse
- Salate
- Essen von Strassenhändlern
- Unbekanntes wie Fleisch, Fisch/Schalentiere, Insekten