

Mikrowelle als Bakterienherd: Salmonelleninfektion droht

R+V-Infocenter: Bakterien vermehren sich schnell, wenn Speisen nicht ausreichend erhitzt werden

Wiesbaden, 20. Juli 2010. Mikrowellen können bei sommerlichen Temperaturen schnell zum gefährlichen Bakterienherd werden. Grund: In den Geräten werden die Speisen nicht immer vollständig erhitzt. „An lauwarmen Stellen können sich dann innerhalb weniger Minuten Bakterien, vor allem Salmonellen, in gefährlichem Maße vermehren“, sagt Dr. Marko Ostendorf, Arzt beim Infocenter der R+V Versicherung. Im vergangenen Sommer mussten bundesweit täglich mehr als 100 Menschen wegen einer Salmonellenerkrankung ärztlich behandelt werden.

Besonders kritisch ist es, wenn die Speisen vor dem Aufwärmen bereits längere Zeit bei Zimmertemperatur aufbewahrt wurden. Zwar werden die Salmonellen beim Kochen normalerweise abgetötet – aber nur, wenn das gesamte Essen auf über 70 Grad Celsius erhitzt wird. „Mikrowellen erhitzen nicht gleichmäßig. Dadurch können sich sogenannte ‚cold spots‘ bilden. In diesen Kältenestern können Bakterien überleben und sich vermehren“, erklärt R+V-Experte Dr. Ostendorf.

Um dies zu verhindern, rät der Experte, die Mikrowelle – je nach Menge – vier bis fünf Minuten auf die höchste Stufe einzustellen. Ebenfalls sinnvoll: zwischendurch umrühren und flaches Geschirr verwenden, weil die Wellen nur wenige Zentimeter tief in das Essen eindringen.

Weitere Tipps des R+V-Infocenters:

- Das Gericht nach dem Erhitzen noch einige Minuten in der Mikrowelle stehen lassen – so kann sich die Hitze besser verteilen.
- Besonders anfällig für Salmonellen ist Geflügel. Deshalb sollte man dieses Fleisch lieber auf dem Herd oder im Backofen warm machen.
- Lebensmittel, die in der Mikrowelle zubereitet werden, bis zum Aufwärmen im Kühlschrank aufbewahren.

Vorsicht Lebensmittelvergiftung: Bakterien im Kühlschrank

Kühlschränke liefern an heißen Sommertagen nicht nur kalte Getränke, sie können auch schnell zum Gesundheitsrisiko werden. Wenn es draußen 30 Grad Celsius oder mehr sind, erhöht sich die Temperatur im Gerät ebenfalls – und Bakterien können sich explosionsartig vermehren. Weitere Informationen dazu unter http://www.ruv.de/de/presse/r_v_infocenter/pressemeldungen/20060801_kuehlschrank.jsp