

## Lebensmittel unterwegs – Versorgung und Umgang

Posted on 10. Dezember 2020 by [Sabine Koch](#)

### Versorgung und Umgang mit Lebensmittel unterwegs in Ländern, in denen keine durchgehende Kühlkette existiert

Die Versorgung mit Lebensmittel unterwegs ist oft nicht so reichhaltig und nicht in so guter Qualität wie wir es von Europa gewohnt sind. Joghurt, Käse, Wurst und Vollkornbrot entwickeln sich zu einem Luxusgut, da sie nur selten zu bekommen sind. Gerade auf längeren Reisen ist es wichtig, ein schmackhaftes Essen zu kreieren, das zudem noch vitamin- und nährstoffreich ist. Es dient nicht nur der Gesundheit, sondern sorgt auch für gute Laune.

Was ist zu beachten in den Ländern, in denen eine durchgehende Kühlkette nicht existiert oder nicht funktioniert und zudem keine Fleischkontrollen durchgeführt werden. Mit der Einhaltung von ein paar wenigen Regeln kann man Durchfallerkrankungen oder Lebensmittelvergiftungen vermeiden, auch dort, wo die hygienischen Verhältnisse beim Einkauf auf dem Markt nicht den von zuhause gewohnten entsprechen.

### Obst und Gemüse – Cook it, peel it or forget it!



Erntezeit in Rumänien

Die Auswahl an Obst und Gemüse ist je nach Saison und Gegend unterschiedlich. In den tropischen Gebieten ist das Angebot an frischen Früchten fantastisch. Da diese vor Ort reif geerntet werden, sind sie viel aromatischer als wir es von den exotischen Früchten aus dem heimischen Supermarkt kennen.

Tomaten, Möhren, Paprika und Weißkohl werden fast immer auf dem Markt angeboten. Allerdings sind die Tomaten manchmal noch grün oder vom Transport zerdrückt und matschig.

Für die gute Verträglichkeit von Obst und Gemüse gilt in Ländern, wo der Hygienestandart nicht dem unsrigen entspricht (vor allem in Entwicklungsländern) folgende Grundsatz-Regel: „Cook it, peel it or forget it!“ Alle Bakterien und Amöben sind so ausgeschaltet.

Der o.g. Regel entsprechend ist grüner Salat tabu. Zum Verkauf wird er mit (verschmutztem) Wasser besprenkelt, damit er frisch aussieht. Dort fühlen sich Fliegen und Bakterien besonders wohl und diese lassen sich nicht einfach mit Wasser abwaschen. Also besser darauf verzichten.

## Lebensmittel unterwegs – Ein paar einfache Regeln

Für die gute Verträglichkeit von Nahrungsmitteln dort, wo keine verlässliche Kühlkette existiert, gilt:

- Kein Speiseeis und keine Eiswürfel in Getränken.
- Frischen Fisch nur in Küstengebieten kaufen oder dort wo man weiß, dass er aus Binnengewässern in der Nähe stammt.
- Fleisch und Fisch grundsätzlich gut durchbraten oder garkochen.
- Essensreste gehören zur Aufbewahrung in den Kühlschrank.

Gut ist es, beim Einkauf darauf zu achten, einen Gemüsestand zu wählen, der nicht direkt neben der Fleischerei oder dem Fischverkauf aufgebaut ist. So ist die Menge der Fliegen auf dem Gemüse schon mal deutlich reduziert. Tomaten mit fester Schale eignen sich gut für einen Tomatensalat, gründlich waschen vorausgesetzt.

Ein kleines Risiko bleibt dennoch bei Obst oder Gemüse, welches geschält und anschließend roh verzehrt wird, wie z.B. Apfelsinen oder Möhren. Durch das Schälen können Bakterien auf die Hände und auf die geschälten Stücke gelangen. Die ganz Übervorsichtigen bedienen sich daher folgender Methode: Obst und Gemüse mit fester Schale wird direkt nach dem Einkauf in Chlorwasser eingelegt, anschließend mit Wasser gründlich abgespült und trocken gerieben. Chlor in verdünnter Form gibt es unterwegs zu kaufen, es wird oft zum Wäschebleichen verwendet. Essigwasser oder Kaliumpermanganat eignet sich ebenso, um Bakterien abzutöten.

### Vorsicht ist bei **Wassermelonen** geboten:

Diese nehmen Wasser aus der Erde auf, haben aber eine schlechtere Filterfunktion als anderes Obst oder Gemüse. D.h., wenn das Wasser mit Bakterien verseucht war, können diese in die Melonen gelangen. Laut Erzählungen von Reisenden werden in Indien die Melonen über Nacht zum Kühlen und Frischhalten ins Kanal- oder Flusswasser gelegt. Die Melonen saugen sich mit dem verunreinigten Wasser voll.

## Brot und Backwaren



Brotverkauf in Atar

Brot wird, kaum vor Fliegen geschützt, oft am staubigen Straßenrand verkauft. Für die Verträglichkeit ist das weniger ein Problem, da Bakterien sich im Brot nicht so gut einnisten können, wie auf Obst und Gemüse. Allerdings bekommt man meistens nur Weißbrot, entweder als Toastbrot, Baguette oder Fladenbrot. Hier bewährt sich ein Backofen im Reisemobil. Mit einem Vorrat an Brotbackmischungen oder Vollkornmehl und Trockenhefe (in heißen Regionen im Kühlschrank aufbewahren) lässt sich unkompliziert ein leckeres Brot herstellen.

Die Torte aus der Patisserie sieht nur auf den ersten Blick lecker aus, meist wird dafür Kunstsahe verwendet, wer's mag, gerne. Mit Glück hat der Bäcker auch mal

Schokocroissants oder Marmorkuchen. Besser ist es, die Zutaten für einen Kuchen zu besorgen und selbst zu backen, vorausgesetzt man hat Backpulver dabei.

Achtung: In manchen Ländern wie Australien, USA oder Südafrika gibt es „self-rising-flour“ im Supermarkt. Es enthält bereits ein Triebmittel und eignet sich nur zum Kuchenbacken. Verwendet wird es wie normales Mehl, nur das Backpulver weggelassen.

## **Produkte aus der Kühltheke**

### **Milch, Sahne, Joghurt, Eis, Butter**

Rohmilch, direkt von der Kuh ist der mangelnden Hygiene wegen zu meiden. Frische, pasteurisierte Milch hält meistens nur ein paar Tage. Die praktische H-Milch gibt es je nach Reiseland seltener im Laden. Für das morgendliche Müsli oder zum Kochen eignet sich auch Milchpulver. Gerade in den Entwicklungsländern ist es gut und günstig zu bekommen. Nur der Geschmack des Milchkaffees ist mit angerührter Pulvermilch etwas gewöhnungsbedürftig. Zu beachten: Milchpulver vor der Verwendung laut dem Mischungsverhältnis der Packungsangabe mit kaltem Wasser gut verrühren, damit es keine Klumpen gibt.

Wer sein Essen gerne mit einem Schuss Sahne anreichert oder Kuchen mit Schlagsahne mag, kann sich auf einen längeren Verzicht einstellen. Sahne ist meist teuer, wenn man sie überhaupt im Kühlregal findet. Die Bechamelsoße lässt sich zur Not auch mit Milch oder Frischkäse abschmecken.

Auch Joghurt wird je nach Reiseland zum Luxusgut. Es empfiehlt sich, Naturjoghurt zu kaufen, den man selbst mit frischen Früchten verfeinert. Joghurt mit Geschmack, angereichert durch künstliche Aromastoffe, ist oft nicht so lecker, jede Sorte schmeckt mehr oder weniger gleich.

Margarine ist oft von sehr schlechter Qualität. Es macht Sinn, sich einen kleinen Vorrat mit guter Butter in den Kühlschrank zu legen. Sie dient als Brotaufstrich, zum Kuchen backen und verfeinert auch mal Gemüse, wie Blumenkohl. Anders als deutsche Butter, ist dänische, französische oder holländische Butter bis zu einem Jahr haltbar und weltweit verfügbar.

### **Wurst und Käse**

Käse von guter Qualität gibt nur in den erwähnten Supermärkten in den Hauptstädten als Importware und ist teuer. Schmelzkäseecken hat fast jeder kleine Laden, den Geschmack wird man jedoch schnell leid. Aus einem einfachen Frischkäse oder Schmelzkäse lässt sich mit ein paar Gewürzen, Olivenöl und klein geschnittenem Gemüse ein leckerer Brotaufstrich zubereiten.

In gut sortierten Läden findet man manchmal die berühmte Salami, ebenso abgepackte Knackwürstchen oder Schinken. Zur Not dient Cornet Beef oder Frühstücksfleisch (Lunchmeat) aus der Dose als Wurstersatz.

Eine gute Alternative ist der süße Brotbelag, einheimischer Honig vom Markt ist ein Genuss, oft wird er auch am Straßenrand verkauft. Die unterwegs gekaufte Marmelade ist leider weniger fruchtig, dafür aber zuckersüß. Wer Marmeladenfan ist, kann auch an einem Standtag mal ausprobieren, Marmelade selbst zu kochen. Frische Früchte gibt es ja meist reichlich, allerdings sollte man das Geliermittel von zuhause mitnehmen, damit die selbst gekochte Marmelade nicht so süß wird wie die gekaufte.

## Lebensmittel unterwegs – Eier

Rohe Eier können Salmonellen enthalten, sie sollten daher nur als Rührei oder Omelette zubereitet oder hart gekocht werden. Tipp: Die Eier einzeln aufschlagen und in eine Tasse geben, Geruch und Farbe prüfen, dann erst in die Schüssel für den Pfannekuchenteig geben. So ist nicht die ganze Mahlzeit wegen einem schlechten Ei verdorben. Die Mitnahme von Trockeneipulver ist nicht nötig, fast in jedem kleinen Dorf werden Hühner gehalten und deren Eier verkauft. Bei entsprechender Zubereitung stellen sie keine Gefahr für die Gesundheit dar.

Eier müssen übrigens nicht im Kühlschrank gelagert werden. Es sei denn, sie waren beim Kauf schon im Kühlschrank: Einmal Kühlschrank – immer Kühlschrank.

## Salmonellen und Typhus

**Salmonellen** sind infektiöse Bakterien. Die Übertragung auf den Menschen erfolgt vor allem durch infizierte Eier, Frischmilch und Geflügel. Sie vermehren sich vor allem bei Temperaturen zwischen 10 und 40 °C. Werden Lebensmittel wie beispielsweise Kartoffelsalat mit Mayonnaise, kalt angerührter Pudding und Speiseeis ohne ausreichende Kühlung gelagert, bieten diese einen guten Nährboden für Salmonellen. Bei Temperaturen über 70 °C sterben diese ab. Durch gründliches Kochen bzw. Durchbraten von Eiern und Fleisch lassen sich Salmonelleninfektionen verhindern, Tiefrieren ist dagegen kein Schutz. Wichtig ist auch entsprechende Hygiene bei der Zubereitung: Zum Schneiden von Fleisch ein Kunststoffbrett verwenden, dort nisten sich die Bakterien weniger ein. Messer und Brett anschließend gründlich unter heißem Wasser säubern.

**Typhus** ist eine akute Infektionskrankheit, die durch das Bakterium *Salmonella typhi* verursacht wird. Übertragen wird diese Salmonellenart durch Milch, Wasser und feste Nahrungsmittel, die mit Fäkalien erkrankter oder infizierter Krankheitsträger verunreinigt wurden. Besonders immunschwache Menschen sind gefährdet. Symptome sind starker Durchfall, Erbrechen, Fieber und Schüttelfrost. Wichtig ist es, den Flüssigkeitshaushalt durch Einnahme von elektrolythaltigen Getränken wieder auszugleichen. Die Infektion ist ansteckend (Schmierinfektion), besondere Hygiene bei erkrankten Personen ist erforderlich.

„Ein Stück Fleisch ist ein Genuss“ – oder doch lieber vegetarisch?

In vielen Ländern erfolgt die Versorgung mit Fleisch von minderwertiger Qualität. Geht es bei der Schlachtung zusätzlich noch unhygienisch und wenig fachgerecht zu, vergeht einem schnell der Appetit auf ein „leckeres“ Stück Fleisch. Dagegen ist die Auswahl an frischem Gemüse groß. Automatisch verändern sich die Essgewohnheiten, oft kommen wochenlang nur vegetarische Gerichte auf den Tisch. Immer wieder sucht man nach neuen Rezepten, holt sich Ideen aus der einheimischen Küche, improvisiert, probiert und versucht, etwas Abwechslung auf den Speiseplan zu bringen.

Getrocknete Hülsenfrüchte bieten eine gute Alternative zu Fleisch, sie sind der Eiweißlieferant für Vegetarier. Inklusive vieler Vitamine und Mineralstoffe und liefern sie die nötigen Ballaststoffe für eine gute Verdauung. Es muss ja nicht die klassische Linsensuppe sein, die man aus der Kindheit so schlecht in Erinnerung hat.

Wer dennoch hin und wieder Verlangen auf eine Fleischmahlzeit hat, sollte einige Dinge beachten, damit daraus kein Krankheitsfall wird. Gute Kühlung und fachgerechte Verarbeitung ist in vielen Reiseländern selten gewährleistet, daher gilt generell: Fleisch, egal ob Rind, Schwein oder Geflügel, immer gut durchbraten um alle Bakterien abzutöten.

## Lebensmittel unterwegs – Schweinefleisch

Es ist empfehlenswert, Schweinefleisch wegen der Trichinosegefahr nur in den Ländern zu genießen, in denen es einer strengen Lebensmittelkontrolle unterliegt.

### Trichinose

Trichinose ist eine Wurmkrankheit, die bei Ratten, Schweinen, Bären, Katzen und Hunden vorkommt und durch den Verzehr von deren Fleisch auch auf den Menschen übertragen werden kann. Trichinenlarven im Fleisch, die nicht eingekapselt sind, lassen sich durch Erwärmen auf 66 °C abtöten. Normales Pökeln oder Räuchern bietet keinen Schutz.

Haben sich die Larven erst mal eingekapselt und sich eine Zyste gebildet, kann diese nur durch vollständiges Gefrieren bei -15 °C über einen Zeitraum von 21 Tagen oder bei -30 °C für etwa 25 Stunden vernichtet werden.

Trichinose kann bleibende Herz- oder Augenschäden hervorrufen. Etwa fünf Prozent der Fälle enden tödlich. Da die Krankheit im Frühstadium schwer zu diagnostizieren ist, kann selten eine frühzeitige Behandlung erfolgen.

## Rindfleisch



Lebensmittel unterwegs, oft ein unbeschreiblicher Genuss.

Befindet man sich nicht gerade in Argentinien oder Südafrika, so ist die Qualität von Rindfleisch häufig zweifelhaft. Beim afrikanischen Dorffleischer wird schon mal ein altes Tier geschlachtet, das zähe Fleisch eignet sich nur für die Zubereitung von Gulasch bzw. Geschnetzeltem. Wenn der Fleischer einen Fleischwolf hat, um so besser. Hackfleisch ist ein guter Nährboden für Bakterien, daher immer frisch zubereitet kaufen und möglichst noch am

selben Tag verarbeiten. Noch ein kleiner Tipp: Den Fleischeinkauf am frühen Vormittag erledigen. Morgens wird frisch geschlachtet, tagsüber hängen die Fleischstücke oft in der prallen Sonne und sind Millionen von Fliegen ausgesetzt.

Meistens ist das Fleisch nicht lange genug abgehangen, die Folge ist, es wird sehr zäh beim Braten. Rindfleisch kann bis zu zwei Wochen abgehangen werden, entfaltet dadurch sein Aroma und ist besser verdaulich. Gut abgehangenes Fleisch erkennt man an der braun/graunen Farbe, auf Fingerdruck bildet sich eine kurz auftretende Vertiefung. Rotes Fleisch ist noch nicht genug abgehangen. Man kann nachhelfen, indem man das Fleisch in einer Kunststoffbox mit einem Gittereinsatz noch einige Tage in den Kühlschrank legt, bevor es in die Pfanne kommt.

Für Schaf- und Ziegenfleisch gilt das Gleiche wie für Rindfleisch. Es eignet sich am Besten für Eintöpfe.

## **Lebensmittel unterwegs – Geflügel**

Hühnerfleisch ist praktisch überall zu bekommen, auch Pute und Truthahn. Wichtig ist, das Fleisch gut durchzubraten, damit die Salmonellen abgetötet werden.

## **Fisch**

Ohne gute Kühlung verdirbt Fisch sehr schnell. Am Besten genießt man Fischgerichte nur in Meeresnähe (oder Flussnähe) und auch nur dann, wenn er frisch gefangen wurde. Das gilt natürlich auch für Muscheln und andere Meeresfrüchte. Fisch sollte gut durchgebraten oder gegart werden.

Vorsicht ist bei Trockenfisch geboten, den es in Afrika oder anderswo oft auf dem Markt erhältlich ist. Er gilt als sehr schwer verdaulich, Bauchschmerzen und Durchfall können die Folge sein.