

Küchen- und Lebensmittelhygiene

Richtiger Umgang schützt vor Lebensmittelinfektionen

Leckere Mahlzeiten bereichern den Alltag und schaffen Gemeinschaft in der Familie oder im Freundeskreis. Damit der Genuss ungetrübt bleibt, sollten im Umgang mit Nahrungsmitteln einige Hygieneregeln beachtet werden. Denn Lebensmittel können Krankheitserreger übertragen, die vor allem Durchfall und Erbrechen

hervorrufen. [Lebensmittelinfektionen](#) werden beispielsweise durch Bakterien wie [Salmonellen](#), [Campylobacter](#) und [EHEC](#) oder auch durch Viren wie [Noroviren](#) verursacht. Befallen sind insbesondere Fleisch, Fisch und Tierprodukte. Aber auch eine Verunreinigung pflanzlicher Lebensmittel ist möglich.

Oft ist Lebensmitteln nicht anzumerken, ob sie mit krankmachenden Keimen belastet sind. Schädliche Mikroorganismen können dann unbemerkt auf andere Lebensmittel übertragen werden, die damit in Berührung kommen, oder auch indirekt über Hände, Arbeitsflächen und Küchenutensilien. Achten Sie daher auf Sorgfalt im Umgang mit Lebensmitteln sowie auf Sauberkeit in der Küche, um sich und andere zu schützen.

Aufbewahren von Lebensmitteln

Die Vermehrung der meisten [Bakterien](#) kann durch stetige Kühlung verlangsamt oder gestoppt werden. Leicht verderbliche Lebensmittel wie Fleisch, Fisch sowie Meeresfrüchte oder Milchprodukte müssen daher stets gut gekühlt transportiert und aufbewahrt werden.

- Eine Kühltasche hilft, nach dem Einkauf leicht verderbliche Ware oder tiefgefrorene Lebensmittel nach Hause zu transportieren, ohne dass die Kühlkette unterbrochen wird.
- Nach dem Einkauf gehören diese Lebensmittel sofort in den Kühlschrank bzw. tiefgefrorene Ware in den Gefrierschrank.
- Bewahren Sie Fleischprodukte und Eier getrennt von anderen Produkten auf.
- Lebensmittel werden auch im Kühlschrank am besten in geschlossenen Behältern oder abgedeckt gelagert.

- Gefrorene Lebensmittel sollten Sie im Kühlschrank auftauen. Denn Salmonellen beispielsweise überleben auch auf tiefgefrorener Ware und können sich nach dem Auftauen auf ungekühlten Lebensmitteln vermehren.
- Nehmen Sie Lebensmittel erst kurz vor dem Verzehr oder der Verarbeitung aus dem Kühlschrank.
- Reste gegarter Speisen sollten Sie schnell abkühlen lassen. Bewahren Sie die Reste dann im Kühlschrank unter 7°C auf und verbrauchen sie innerhalb von zwei bis drei Tagen.
- Die Temperatur des Kühlschranks sollte maximal bei 7°C liegen (besser unter 5°C), die des Gefrierschranks bei -18°C.

Speisen richtig zubereiten

Um eine Verunreinigung von Speisen bei der Zubereitung zu vermeiden, sollten Sie auf persönliche Hygiene wie saubere Kleidung sowie frisch gewaschene Hände und gereinigte Fingernägel achten.

[Waschen Sie Ihre Hände](#) vor der Zubereitung von Mahlzeiten und öfter zwischen den Arbeitsgängen, vor allem:

- nach dem Kontakt mit rohen Lebensmitteln,
- vor der Verarbeitung roh verzehrter Speisen,
- nach dem Kontakt mit Abfällen
- vor dem Essen

Um eine [Übertragung von Krankheitserregern](#) zu unterbinden, mit denen rohe Produkte möglicherweise belastet sind, sollten Sie diese verarbeiten, ohne dass sie in Kontakt mit anderen Lebensmitteln kommen.

- Verpackungen sowie Tauwasser von Fleisch und Geflügel sollten Sie sofort entsorgen. Alle Arbeitsflächen und Gegenstände, die damit in Kontakt waren, sollten Sie gründlich mit warmem Wasser und Spülmittel reinigen, wenn möglich in der Spülmaschine.
- Für die Zubereitung von roh zu verzehrenden und zu garenden Lebensmitteln sollten Sie jeweils unterschiedliche Küchenutensilien verwenden. Nach Gebrauch gründlich mit Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine reinigen.

Die meisten Keime können durch Erhitzen auf 70 bis 100°C abgetötet werden:

- Speisen sollten Sie daher bei der Zubereitung oder auch beim Aufwärmen ausreichend erhitzen, so dass mindestens 70°C für zwei Minuten im Inneren des Lebensmittels erreicht werden. Überprüfen Sie im Zweifelsfall bei Fleisch und Geflügel die Temperatur mit einem Fleischthermometer.
- Wenn es erforderlich ist, warme Speisen bis zum Verzehr heiß zu halten, sollte die Temperatur der Speisen dabei nicht unter 65°C fallen.
- Rohmilch (unpasteurisierte Milch) sollten Sie vor dem Verzehr abkochen.
- Für Kleinkinder, Schwangere oder Menschen mit geschwächtem Immunsystem sind Nahrungsmittel wie Rohmilchprodukte, rohes Fleisch wie Tatar oder Carpaccio, Rohwurst, roher Fisch wie Sushi, Räucherlachs und rohe Meeresfrüchte wie Austern sowie Speisen mit rohem Ei nicht zu empfehlen.

Auch pflanzliche Nahrungsmittel wie Obst, Gemüse, Kräuter, Sprossen und Blattsalate können mit Krankheitserregern verunreinigt sein:

- Pflanzliche Lebensmittel, die roh verzehrt werden, sollten Sie zuvor gründlich waschen, am besten unter fließendem Wasser. Erdnah wachsende Sorten sollten möglichst geschält werden.
- Um einer Vermehrung von Keimen vorzubeugen, sollten Obst, Gemüse und Salat nach dem Kleinschneiden umgehend gegessen oder im Kühlschrank abgedeckt zwischengelagert werden.
- Wer sicher gegen eine mögliche Keimbelastung vorgehen will, sollte beispielsweise Sprossen und tiefgekühlte Beeren vor dem Verzehr erhitzen.

Auch Haustiere können Krankheitserreger übertragen. Deshalb sollten sie während der Zubereitung von Speisen nicht gestreichelt und von Ihren Lebensmitteln ferngehalten werden.

Sauberkeit in der Küche

Viele Keime können auf Flächen und Gegenständen für einige Zeit überleben, die meisten Bakterien können sich in feuchtem Milieu

besonders gut vermehren. Um zu vermeiden, dass Erreger weiterverbreitet werden und an die Hände oder Lebensmittel gelangen, sollten Sie nicht nur bei der Zubereitung von Speisen, sondern generell in der Küche auf gute Hygiene achten.

- Geschirr, Besteck und Küchenutensilien sollten Sie mit möglichst warmem Wasser und reichlich Spülmittel oder in der Spülmaschine bei mindestens 60°C reinigen.
- Spülen Sie mit der Hand, sollten Sie dies möglichst bald nach der Mahlzeit tun, denn bei Zimmertemperatur vermehren sich Keime sehr schnell.
- Verwenden Sie für Geschirr, Arbeitsflächen und Fußboden getrennte Reinigungstücher.
- Lappen, Hand- und Geschirrtücher sollten Sie ausgebreitet trocknen lassen sowie regelmäßig bei mindestens 60°C waschen.
- Spülbürsten sollten Sie regelmäßig in der Spülmaschine reinigen und hin und wieder ersetzen. Schwämme sind aus hygienischen Gründen weniger gut geeignet. Werden sie dennoch eingesetzt, sollten sie regelmäßig ausgetauscht werden.
- Für das Aufwischen von möglicherweise keimbelasteten Lebensmittelrückständen eignen sich am besten Einmaltücher.
- Spülbecken, Arbeitsflächen, Küchengeräte und auch Tür- oder Schrankgriffe sollten Sie regelmäßig mit warmem Wasser und Reinigungsmittel säubern und anschließend gut abtrocknen.
- Der Kühlschrank sollte ebenfalls regelmäßig gereinigt werden.
- Abfallbehälter sollten Sie häufig leeren und mindestens einmal pro Woche mit warmem Wasser und Reinigungsmittel auswaschen.
- Immer nützlich: regelmäßiges und gründliches die [Händewaschen](#) bei der Küchenarbeit!