Unsere famila Kundenhinweise:

Was ist eine Kreuzkontamination?

Mit Kreuzkontamination bezeichnet man die direkte oder indirekte Übertragung von pathogenen (krankheitserregenden) Mikroorganismen von verdorbenen Lebensmitteln auf andere Lebensmittel. Sie ist eine Hauptursache von Lebensmittelvergiftungen, lässt sich aber dadurch vermeiden, indem man die unten genannten 10 wichtigen Regeln zur Küchenhygiene einhält.

Was sind Campylobacter- und Salmonellen- und Listerien-Keime?

Campylobacter-Keime sind in Deutschland neben Salmonellen und Listerien die häufigsten Erreger für lebensmittel-bedingte Durchfallerkrankungen. Das Krankheitsbild der Campylobacter-Erkrankung entspricht dem der Salmonellose.
Etwa drei bis fünf Tage nach Aufnahme der Erreger können Symptome wie Durchfall, Erbrechen, Fieber, Magen-krämpfe, Kopfschmerzen bis hin zur Schlaflosigkeit auftreten. Die Bakterien werden dabei in den meisten Fällen durch Lebensmittel übertragen.
Gefunden wurden die Erreger insbesondere in rohem Geflügelfleisch. Wird dieses nicht ausreichend erhitzt, z. B. im Kern mind. 10 Minuten bei 70 °C, oder gelangen die Erreger durch unzureichende Küchenhygiene auf andere Speisen, die nicht mehr erhitzt werden, kann es zu einer Erkrankung kommen.

Was sind EHEC-Erreger?

EHEC-Erreger kommen natürlicherweise im Darm von Rindern oder anderen Wiederkäuern vor und können beim Schlachten oder beim Melken auf und in die Lebensmittel gelangen.
EHEC-Keime werden daher vor allem in rohen oder unzureichend erhitzten Lebensmitteln, die vom Tier stammen, nachgewiesen.
Dazu gehören insbesondere: Rohmilch und Erzeugnisse daraus, rohes oder nicht ausreichend erhitztes Fleisch oder Hackfleischprodukte etc. Auch Obst und Gemüse können EHEC-Keime übertragen.

Wie können sich Verbraucherinnen und Verbraucher vor einer lebensmittelbedingten EHEC-Infektion schützen?

Die effektivsten Maßnahmen zum Schutz vor lebensmittelbedingten EHEC-Infektionen im Privathaushalt sind das Einhalten der unten genannten 10 wichtigen Regeln zur Küchenhygiene und das ausreichende Erhitzen aller Fleisch- und Hackfleischprodukte vor dem Verzehr (mind. 70°C für 2 Min. im Inneren des Lebensmittels bei kleinen Teilstücken und mind. 70°C für 10 Min. im Inneren des Lebensmittels bei großen Fleischstücken).

Hackfleischprodukte

Hackfleischprodukte bereits auf dem Heimweg immer gut kühlen und vor dem Verzehr gut durcherhitzen sowie die Regeln zur Küchenhygiene beachten. Rohes Hackfleisch nicht mit anderen Lebensmitteln in Kontakt bringen. Tropfsaft sorgfältig entsorgen sowie Geschirr und Hände gründlich reinigen. Hackfleischprodukte (alle Sorten) sind nicht zum Rohverzehr geeignet und müssen am Tag des Einkaufs verbraucht und stets gut durcherhitzt werden.

Rindfleischprodukte

Vor dem Verzehr gut durcherhitzen und die Regeln zur Küchenhygiene beachten. Rohes Rindfleisch nicht mit anderen Lebensmitteln in Kontakt bringen. Tropfsaft sorgfältig entsorgen sowie Geschirr und Hände gründlich reinigen. Nicht zum Rohverzehr geeignet. Innerhalb von 2 Tagen nach dem Einkauf zu verbrauchen.

Geflügelprodukte

Vor dem Verzehr gut durcherhitzen und die Regeln zur Küchenhygiene beachten. Rohes Geflügelfleisch nicht in Kontakt mit anderen Lebensmitteln bringen. Tropfsaft sorgfältig entsorgen. Geschirr und Hände gründlich reinigen. Nicht zum Rohverzehr geeignet. Innerhalb von 2 Tagen nach dem Einkauf zu verbrauchen.

Schweinefleischprodukte

Vor dem Verzehr gut durcherhitzen und die Regeln zur Küchenhygiene beachten. Rohes Schweinefleisch nicht mit anderen Lebensmitteln in Kontakt bringen. Tropfsaft sorgfältig entsorgen sowie Geschirr und Hände gründlich reinigen. Nicht zum Rohverzehr geeignet. Innerhalb von 2 Tagen nach dem Einkauf zu verbrauchen.

Lammfleischprodukte

Vor dem Verzehr gut durcherhitzen und die Regeln zur Küchenhygiene beachten. Rohes Lammfleisch nicht mit anderen Lebensmitteln in Kontakt bringen. Tropfsaft sorgfältig entsorgen sowie Geschirr und Hände gründlich reinigen. Nicht zum Rohverzehr geeignet. Innerhalb von 2 Tagen nach dem Einkauf zu verbrauchen.

Wurstbedientresen

Lose am Bedientresen gekaufte Wurstprodukte sind spätestens innerhalb von 3 Tagen nach dem Einkauf **zu verbrauchen**. Feinkostsalate und Bratenaufschnitt wie Roastbeef oder Schweinebraten, die im Kern rosa gebraten sind, gelten als empfindlich und sind spätestens innerhalb von 2 Tagen nach dem Einkauf **zu verbrauchen**.

famila
besser als gut!

Schutz vor Infektionen: Wichtige Regeln zur Küchenhygiene beachten

1. Nur mit sauberen Händen arbeiten

- Persönliche Hygiene ist die Voraussetzung einer optimalen Küchenhygiene.
- Die Arbeiten regelmäßig unterbrechen und die Hände waschen.
- Nach dem Berühren von rohem Fleisch und Geflügel sowie ungewaschenem Gemüse und Früchten die Hände waschen.

2. „Reine“ und „unreine“ Arbeitsprozesse trennen

- Beim Arbeiten mit Lebensmitteln darauf achten, dass unreine Produkte (d. h. ungewaschene und rohe Lebensmittel und verschmutzte Gegenstände) nicht mit reinen Produkten (d. h. mit genussfertigen Lebensmitteln oder gereinigten Gegenständen) in Berührung kommen.
- Bereiche für reine und unreine Arbeitsprozesse schaffen.
- An Gemüse und Salat haftet oft Erde. Diese darf nicht an andere Speisen gelangen, denn die Erde enthält sehr viele Keime, die möglicherweise krank machen.
- Beim Grillen oder Fleisch-Fondue-Essen separate Gabeln und Teller für die rohen Lebensmittel, speziell für das Fleisch, verwenden.

3. Rohe und erhitzte Lebensmittel trennen

- Rohe und erhitzte Lebensmittel auch im Kühlschrank, durch Abdecken mit Folien oder Verwenden von Gefäßen mit Deckel, trennen. Sonst können krankmachende Keime von rohen Produkten auf genussfertige, keimarme Lebensmittel übertragen werden.

4. Lebensmittel genügend erhitzen

- Bei großen Stücken oder Mengen immer beachten: Es dauert sehr lange, bis die Erhitzungstemperatur das Innerste erreicht hat. Dies ist zum Beispiel beim Erhitzen von großen Fleischstücken (mind. 10 Min. bei 70°C durchgaren) und großen Behältern mit Suppe oder Sauce wichtig.
- Kleine Fleischstücke oder Hackfleischprodukte (alle Sorten) müssen vor dem Verzehr ausreichend erhitzt werden (mind. 70°C für 2 Minuten).

5. Vorgekochte Lebensmittel kühlen

- Mikroorganismen vermehren sich bei Raumtemperatur am schnellsten. Erst unter -18°C im Tiefkühler kommt das Wachstum von Mikroorganismen völlig zum Stillstand.
- Im Kühlschrank unter 5°C ist das Wachstum von Mikroorganismen nicht eingestellt, sondern nur wesentlich verlangsamt. Für kurze Zeit ist dies ausreichend.

6. Den Kühlschrank nicht überfüllen

- Haushaltskühlschränke haben eine relativ kleine Kühlkapazität. Dies führt bei Überfüllung mit ungekühlten oder noch warmen Lebensmitteln zu erhöhten Temperaturen im Gerät, so dass sich Mikroorganismen vermehren können. Dadurch wird die Lebensmittelqualität negativ beeinflusst. Wir empfehlen eine Kühlschranktemperatur von max. 6°C.

7. Kühlung

- Keine längere Lagerung empfindlicher Lebensmittel in ungekühltem Zustand (z. B. im Auto – schon gar nicht in der warmen Jahreszeit). Rohes Fleisch (alle Sorten) oder Hackfleisch (alle Sorten), frische Wurst, frischer Fisch, Tiefgefrorenes und andere empfindliche Produkte wie z. B. Feinkostsalate vom Bedientresen sollten bei längeren Einkäufen oder Fahrten immer in einer Kühltasche transportiert werden.
- Leicht verderbliche Speisen und tiefgefrorene Lebensmittel zuletzt einkaufen.
- Alles, was Eiweiß und Wasser enthält, sollte im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- Kühlschranktemperatur (möglichst nicht über 6°C) und Gefrierschranktemperatur (-18°C tiefgefrorene Lebensmittel) regelmäßig kontrollieren.

8. Vorsicht mit der Tropfflüssigkeit von Fleisch, Fisch und Geflügel

- Tiefkühlkost am besten im Kühlschrank auftauen, Abtauwasser hinterher abwaschen, besonders wichtig bei Geflügel bzw. Geflügelteilen. Aufgetautes nicht wieder einfrieren!
- Insbesondere bei gefrorenem Fleisch entsteht nach dem Auftauen viel Tropfsaft. Dieser enthält sehr viele Bakterien. Gleichzeitig ist er ideale Nahrungsquelle für krankmachende Keime.
- Mit dem Tropfsaft können Hände, Küchentische und Schneidebretter verunreinigt werden.
- Eigene Bretter und Messer nur zum Fleisch oder Fisch schneiden verwenden (Kennzeichnung) und nach Gebrauch heiß (82°C) abspülen oder in die Spülmaschine.
- Zum Aufwischen des Tropfwassers von Fleisch, Fisch und Geflügel möglichst Einweg-Material (z. B. Küchenrolle) verwenden.

9. Hilfsmittel

- Küchentücher, -schwämme, -bürsten sowie Geschirrtücher sollten trocken gelagert und regelmäßig erneuert werden.

10. Allgemeine Verbrauchshinweise

- Auf das Haltbarkeitsdatum achten (z. B. bei Milchprodukten). Beschädigte Gläser oder Dosen – auch aufgewölbte – nicht mehr verwenden.
- Das FIFO-Prinzip anwenden – First in, first out: Was zuerst in den Kühlschrank kommt, sollte auch zuerst verbraucht werden.
- Zu Hause Fleischprodukte sofort aus dem Einwickelpapier oder Plastikbeutel nehmen. Jede Fleischsorte auf einen Teller legen, abdecken und ausreichend kühlen.
- Hackfleischprodukte (alle Sorten) müssen immer am Tag des Einkaufs verbraucht und gut durcherhitzt werden.