

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 (-12°C gefrorene Lebensmittel oder -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 Tipps

- Auf das Haltbarkeitsdatum achten (z. B. Milchprodukte). Beschädigte Gläser oder Dosen (auch aufgewölbte Dosen) nicht mehr verwenden.
- Beschriften Sie Lebensmittel im Kühl- oder Gefrierschrank mit Bezeichnung und Datum (vor allem angebrochene Lebensmittel).
- Das „Fifo“-Prinzip anwenden: First in first out: Was zuerst reinkommt, kommt zuerst raus aus dem Kühlschrank.
- Fleisch-, Wurstprodukte und Feinkostsalate, welche lose am Bedientresen gekauft wurden, sollten maximal nach 2-3 Tagen verbraucht werden.
- Wurstaufschnitt-Artikel, wie Roastbeef oder Schweinebraten – welche im Kern rosa gebraten wurden – sind empfindliche Produkte und sollten daher schon nach 2 Tagen verbraucht sein.
- Zu Hause sollten Fleischprodukte immer sofort aus dem Einwickelpapier oder aus dem Plastikbeutel herausgenommen werden. Jede Fleischsorte sollte auf einen Teller gelegt, abgedeckt und ausreichend gekühlt werden.
- Hackfleischprodukte (alle Sorten) müssen immer am Tag des Einkaufes verbraucht und gut durcherhitzt werden.

Was ist eine Kreuzkontamination?

Mit Kreuzkontamination bezeichnet man die direkte oder indirekte Übertragung von pathogenen (krankheits-erregenden) Mikroorganismen von verdorbenen Lebensmitteln auf andere Lebensmittel. Sie ist eine Hauptursache von Lebensmittelvergiftungen, lässt sich aber dadurch vermeiden, indem man die oben 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 lebensmittelbedingte 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, Magenkrämpfe, 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 auf Temperaturen von 70°C über 10 Min., oder gelangen die Erreger durch unzureichende Küchenhygiene auf andere Speisen, die nicht mehr erhitzt werden, kann eine Erkrankung ausgelöst werden.

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 oben genannten **10 wichtigen Regeln zur Küchenhygiene** und das ausreichende Erhitzen der 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

Kühlen Sie alle Hackfleischprodukte schon auf dem Weg nach Hause. Vor dem Verzehr gut durcherhitzen. Regeln der guten Küchenhygiene beachten. Rohe Hackfleischprodukte nicht in Kontakt mit anderen Lebensmitteln bringen. Tropfsaft sorgfältig entsorgen. Geschirr und Hände gründlich reinigen.

Hackfleischprodukte sind nicht zum Rohverzehr geeignet! Hackfleischprodukte (alle Sorten) müssen immer am Tag des Einkaufes verbraucht und gut durcherhitzt werden.



Rindfleisch

Vor dem Verzehr gut durcherhitzen. Regeln der guten Küchenhygiene beachten. Rohes Rindfleisch nicht in Kontakt mit anderen Lebensmitteln bringen. Tropfsaft sorgfältig entsorgen. Geschirr und Hände gründlich reinigen. Rindfleischprodukte sind nicht zum Rohverzehr geeignet!



Geflügel

Vor dem Verzehr gut durcherhitzen. Regeln der guten Küchenhygiene beachten. Rohes Geflügelfleisch nicht in Kontakt mit anderen Lebensmitteln bringen. Tropfsaft sorgfältig entsorgen. Geschirr und Hände gründlich reinigen. Geflügelfleischprodukte sind nicht zum Rohverzehr geeignet!



Schweinefleisch

Vor dem Verzehr gut durcherhitzen. Regeln der guten Küchenhygiene beachten. Rohes Schweinefleisch nicht in Kontakt mit anderen Lebensmitteln bringen. Tropfsaft sorgfältig entsorgen. Geschirr und Hände gründlich reinigen. Schweinefleischprodukte sind nicht zum Rohverzehr geeignet!



Lammfleisch

Vor dem Verzehr gut durcherhitzen. Regeln der guten Küchenhygiene beachten. Rohes Lammfleisch nicht in Kontakt mit anderen Lebensmitteln bringen. Tropfsaft sorgfältig entsorgen. Geschirr und Hände gründlich reinigen. Lammfleischprodukte sind nicht zum Rohverzehr geeignet!



Frischer Fisch

Vor dem Verzehr gut durcherhitzen. Regeln der guten Küchenhygiene beachten. Rohen Fisch nicht in Kontakt mit anderen Lebensmitteln bringen. Tropfsaft sorgfältig entsorgen. Geschirr und Hände gründlich reinigen. Frischer Fisch ist nicht zum Rohverzehr geeignet!