



## 7 TIPPS FÜR DIE KÜCHENHYGIENE

Lebensmittel können mit unerwünschten Keimen besiedelt sein, die zu einem raschen Lebensmittelverderb führen oder sogar Krankheiten verursachen können. Die **7 Tipps für die Küchenhygiene** umfassen die wichtigsten Maßnahmen, um sich und andere Personen vor lebensmittelbedingten Erkrankungen durch Mikroorganismen in Lebensmitteln zu schützen.

1

## RICHTIG EINKAUFEN

Lebensmittel sorgfältig auswählen, leichtverderbliche und gefrorene Lebensmittel während des Transports kühlen und zügig nach Hause bringen.

2

## REINIGEN

Krankheitserreger werden auch von den Händen auf Lebensmittel übertragen, deshalb ist gründliches Händewaschen vor jeder Arbeit mit Lebensmitteln wichtig. Bei der Verarbeitung roher Lebensmittel müssen die Hände auch zwischen den Arbeitsschritten gereinigt werden. Hand- und Wischtücher regelmäßig in die Wäsche geben bzw. ersetzen, Oberflächen und Gerätschaften regelmäßig gründlich reinigen.

3

## WASCHEN, SCHÄLEN, BLANCHIEREN

Lebensmittel, die roh verzehrt werden, wie Salate, Kräuter, Gemüse und Obst, gründlich waschen bzw. ggf. schälen, um Keime zu entfernen. Nicht nass liegen lassen. Kurzes Blanchieren (1 Minute) reduziert ebenfalls die Keime. Geschältes, geschnittenes Obst und Gemüse sollte möglichst bald weiterverarbeitet oder verzehrt werden.

4

## TRENNEN

Keimübertragungen vermeiden. Dies gilt besonders für rohes Fleisch, Eier, Fisch und ungewaschenes Gemüse. Diese Lebensmittel und davon austretende Flüssigkeiten müssen von anderen Lebensmitteln und von fertigen Speisen getrennt sein. Die Zubereitung sollte auf separaten Arbeitsflächen erfolgen.

5

## ERHITZEN

Speisen gründlich durchgaren. Gründliches Erhitzen auf Temperaturen von mindestens 70 °C für 2 Minuten im Inneren des Lebensmittels tötet schädliche Bakterien, wie z. B. Salmonellen, ab.

6

## KÜHLEN

Verderbliche Lebensmittel und Speisen sofort kühlen oder einfrieren. Kühlschranktemperatur unter 7 °C, Gefrierschrank unter -18 °C. Speisen in kleinen Portionen rasch auf unter 10 °C kühlen.

7

## SCHÜTZEN

Insekten, Nager und andere Tiere fernhalten.

