



Fachbereich Gesundheit, Team Hygiene und Umweltmedizin

10 WICHTIGE REGELN ZUR KÜCHENHYGIENE

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 oder 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 großen 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.

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.

7. Kühlung

- ✓ Keine mehrstündige Lagerung empfindlicher Lebensmittel in ungekühltem Zustand (z. B. im Auto) – schon gar nicht in der warmen Jahreszeit. Rohes Fleisch, Wurst,

Fisch, Tiefgefrorenes und andere empfindliche Produkte sollten bei langen Einkäufen oder Fahrten 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 rein kommt, kommt zuerst raus aus dem Kühlschrank.

Kontaktaten Landkreis Heidekreis
Fachbereich Gesundheit
Dierkingstraße 19
29664 Walsrode
Tel. 05161 9806-10
Fax 05161 9806-36
gesundheitsamt@heidekreis.de