



ZEHN FAKTEN ZUR KÜCHEN- HYGIENE

© Hoda Bogdan - Adobstock.com

Viren, Bakterien oder Parasiten in Lebensmittel führen auch in Deutschland immer wieder zu Erkrankungen und Krankenhausaufenthalten. Das lässt sich vermeiden – auch in der eigenen Küche. Tipps wie das gelingen kann und spannendes Hintergrundwissen liefert dieses Faktenblatt.

1. SCHNELLES WACHSTUM

Unter günstigen Bedingungen können sich Bakterien durch Zellteilung schnell vermehren. Aus einem Keim entstehen innerhalb weniger Stunden tausende Mikroorganismen.

2. HÄNDE WASCHEN

Vor und während der Zubereitung Hände waschen, zum Beispiel nach dem Kontakt mit rohem Fleisch, Eiern oder ähnlichem.

3. RICHTIG AUFTAUEN

Gefrorenes Fleisch und Fisch in einem Sieb im Kühlschrank auftauen. Auftauflüssigkeit auffangen und entsorgen. Bei Raumtemperatur können sich Mikroorganismen in den äußeren Schichten vermehren, auch wenn die Mitte des Produkts noch gefroren ist.

4. KÜHL LAGERN

Bei 25 bis 40°C fühlen sich Bakterien besonders wohl und wachsen schnell. Leicht verderbliche Lebensmittel wie Fisch deshalb im Kühlschrank bis maximal 7°C lagern.

5. FLEISCH NICHT WASCHEN

Rohes Fleisch und Geflügel nicht abwaschen. Über die Hände und durch das Spritzwasser können Bakterien in der Küche verteilt werden. Fleisch oder Geflügel besser mit einer Gabel aus der Verpackung direkt in die Pfanne legen.

6. UTENSILIEN TRENNEN

Für das Schneiden von Fleisch und Obst/Gemüse immer zwei unterschiedliche Bretter und Messer verwenden.

7. AUSREICHEND ERHITZEN

Werden Lebensmittel etwa 10 Minuten über 70 °C vollständig erhitzt, tötet das Mikroorganismen zuverlässig ab.

8. RESTE KÜHLEN

Speisen nicht lange warmhalten, sondern schnell herunterkühlen und anschließend im Kühlschrank lagern. Das erschwert Bakterien das Wachstum.

9. HALTBAR MACHEN

Durch das Einfrieren von Lebensmitteln sind sie länger haltbar. Mikroorganismen werden dadurch zwar nicht abgetötet, aber das Wachstum wird verlangsamt.

10. SCHWÄMME WECHSELN

Bis zu 50 Milliarden Bakterien tummeln sich auf einem Kubikzentimeter Küchenschwamm. Feuchtigkeit und Lebensmittelreste im Schwamm bieten einen guten Nährboden dafür. Deshalb Schwämme und Tücher mindestens wöchentlich tauschen.

SCHON GEWUSST?

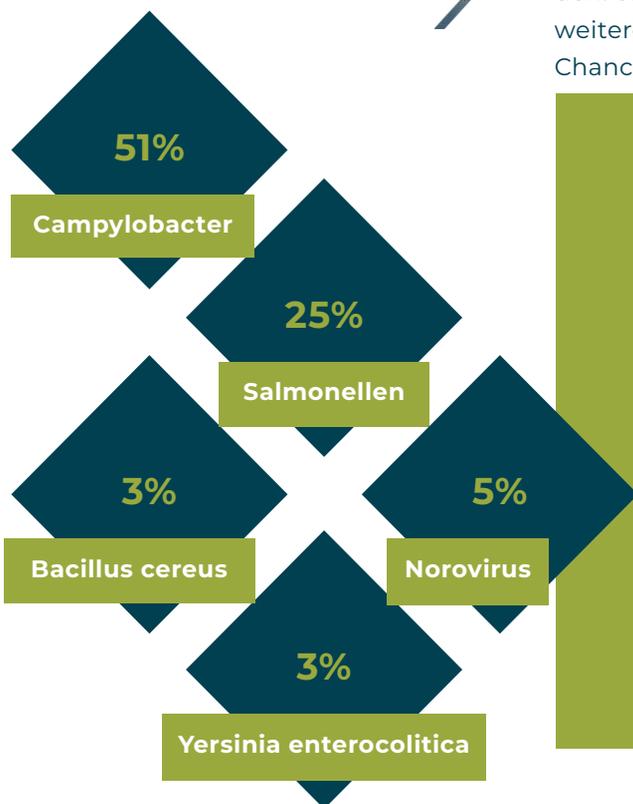
SCHNEIDEBRETTER – AUF DIE RICHTIGE WAHL UND PFLEGE KOMMT ES AN

HOLZ: Holzbretter sind vor allem für trockene Lebensmittel wie Brot geeignet. Denn es können Kerben im Holz entstehen, in denen sich Keime vermehren. Nach Gebrauch gründlich von Hand mit heißem Wasser, Bürste und Spülmittel reinigen und gut trocknen lassen. Holzbretter sind nicht spülmaschinenfest, schonen aber Küchenmesser.

KUNSTSTOFF: Kunststoffbretter sind gut geeignet, um Obst und Gemüse aber auch Fisch und Fleisch zu schneiden. Sie sind gut per Hand und in der Spülmaschine zu reinigen. Zerkratzte Bretter austauschen, um Keimbildung in den Kerben zu verhindern. Das Schneidebrett für Fleisch und Fisch sollte eine Safrille haben, damit die Flüssigkeit aufgefangen wird.

GLAS: Die Oberfläche von Glasbrettern wird beim Schneiden nicht zerkratzt. Sie sind also gut zu reinigen und sehr hygienisch. Küchenmesser werden schnell stumpf und müssen nachgeschliffen werden.

FAZIT: In der Küche am besten drei verschiedene Schneidebretter verwenden: eins für trockene Lebensmittel, eins für tierische Lebensmittel und ein weiteres für Gemüse und Obst. Mit guter Reinigung haben Keime keine Chance.



Lebensmittelbedingte Krankheitsausbrüche (BVL 2020)

CAMPYLOBACTER UND SALMONELLEN UNTER DER LUPE:

Die häufigste Infektionsquelle für Campylobacter ist Hühnerfleisch. Krankheitsausbrüche kommen oft vor, wenn unzureichend durcherhitztes Fleisch gegessen wird. Die Lebensmittel sind durch Ausscheidungen infizierter Tiere kontaminiert. Das kann zum Beispiel beim Schlachtprozess passieren. Eine weitere häufige Infektionsquelle ist Rohmilch.

Salmonellen können sich besonders bei warmen Temperaturen (z. B. im Sommer) vermehren, wenn Lebensmittel nicht ausreichend gekühlt werden. Vor allem Speisen aus Rohfleisch wie Mett sind eine häufige Infektionsquelle.

Quellen und weiterführende Informationen:

- ↗ [Hochschule Furtwangen](#)
- ↗ [Bundesinstitut für Risikobewertung](#)
- ↗ [Verbraucherzentrale NRW e.V.](#)
- ↗ [Nds. Landesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit](#)
- ↗ [Bundeszentrum für Ernährung](#)
- ↗ [Stiftung Warentest](#)
- ↗ [Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit](#)



Die konkreten Verlinkungen zu den entsprechenden Unterseiten zum Thema finden Sie auf: www.zehn-niedersachsen.de

Trägerschaft

Landwirtschaftskammer
Niedersachsen

Gefördert durch

Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

zehn_niedersachsen

zehn-niedersachsen.de