

Lebensmittelsicherheit

Küchenhygiene

Lebensmittel können mit unerwünschten Keimen besiedelt sein, die zu einem raschen Lebensmittelverderb führen oder sogar Krankheiten verursachen können. Die „7 Regeln der Küchenhygiene“ umfassen die wichtigsten Maßnahmen, um Lebensmittelinfektionen und -vergiftungen zu vermeiden.



Bayern.
Die Zukunft.

www.vis.bayern.de



verbraucherzentrale
Bayern

Verbraucher
Service
Bayern

im Katholischen
Deutschen Frauenbund e.V.



www.stmuv.bayern.de

1 **Richtig einkaufen**

Lebensmittel sorgfältig auswählen, leicht verderbliche und gefrorene Lebensmittel kühlen und zügig nach Hause bringen.

2 **Reinigen**

Hände, Hand- und Wischtücher, Oberflächen und Gerätschaften regelmäßig gründlich reinigen. Krankheitserreger werden auch von den Händen auf Lebensmittel übertragen, deshalb ist die sorgfältige Händehygiene vor jeder Arbeit mit Lebensmitteln wichtig.

3 **Trennen**

Keimübertragungen vermeiden. Dies gilt besonders für rohes Fleisch, Eier, Fisch und ungewaschenes Gemüse. Diese Lebensmittel und davon austretende Flüssigkeiten müssen von empfindlichen Lebensmitteln und von fertigen Speisen getrennt sein.

4 **Erhitzen**

Speisen gründlich durchgaren. Gründliches Erhitzen auf Innentemperaturen von mindestens 70° C für 10 Minuten tötet schädliche Bakterien, wie z. B. Salmonellen, ab.

5 **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.

6 **Waschen, Schälen, Blanchieren**

Keimbesatz auf rohem Obst und Gemüse durch gründliches Waschen und ggf. Schälen vermindern. Nicht nass liegen lassen. Kurzes Blanchieren (1 Minute) reduziert ebenfalls die Keime. Geschältes, geschnittenes Obst und Gemüse kühl und sauber lagern bzw. bald weiter verarbeiten/verzehren.

7 **Schützen**

Insekten, Nager und andere Tiere fern halten.



Quelle und weiterführende Informationen:

q.bayern.de/kuechenhygiene