

Welttag der Lebensmittelsicherheit: Hygiene beginnt in der Küche

Do, 06.06.2019 - 15:01

VZS gibt 12 praktische Tipps

Heuer und in Zukunft jährlich am 7. Juni steht die Sicherheit unserer Nahrung im Mittelpunkt. Die Vereinten Nationen haben diesen Tag zum jährlichen Welttag der Lebensmittelsicherheit erklärt. Die Verbraucherzentrale Südtirol gibt Tipps für eine gute Hygiene in der Küche.

Verunreinigte und verdorbene Lebensmittel bergen ein hohes Risiko für die Gesundheit. Bakterien, Viren, Parasiten oder chemische Substanzen können zahlreiche Krankheiten auslösen und sind weltweit jedes Jahr für den Tod von mehreren Hunderttausend Menschen verantwortlich. Am heutigen Welttag der Lebensmittelsicherheit (World Food Safety Day), ausgerufen von den Vereinten Nationen, wird auf diese häufig unsichtbare Gefahr und ihre Folgen für die menschliche Gesundheit hingewiesen.

In Lebensmittelindustrie und Lebensmittelgewerbe, in Gastronomie und Gemeinschaftsverpflegung muss Hygiene klarerweise besonders groß geschrieben werden. Doch auch in der eigenen Küche ist es wichtig, dass die zubereiteten Speisen hygienisch einwandfrei und gesundheitlich unbedenklich sind. Denn manche Familienmitglieder wie Säuglinge, Kleinkinder, ältere und kranke Menschen haben ein geschwächtes bzw. nicht vollständig ausgebildetes Immunsystem und sind daher anfälliger für Infektionen.

„Bereits durch einfache Maßnahmen lässt sich die Vermehrung von Mikroorganismen verhindern oder stark verringern“, weiß Silke Raffener, Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol.

„Lebensmittel wie Geflügelfleisch oder Eier beispielsweise sollten immer gut durchgegart werden, um eventuell vorhandene Krankheitserreger abzutöten. Noch wichtiger aber ist regelmäßiges Händewaschen.“

Zwölf Maßnahmen für eine gute Küchenhygiene

- Vor dem Kochen sollten Sie sich immer die Hände gründlich waschen, mit warmem Wasser und Seife, und an einem sauberen Tuch abtrocknen. Besonders nach Kontakt mit rohen Lebensmitteln, Abfällen und Tieren sowie nach dem Toilettengang sollten die Hände immer gewaschen werden.
- Verwenden Sie immer ein sauberes Schneidbrett und saubere Messer, Löffel usw.
- Waschen Sie Obst, Gemüse und frische Kräuter immer gründlich unter fließendem Wasser.
- Verarbeiten Sie rohe Lebensmittel (Fleisch, Fisch, Eier, Rohmilch, Gemüse, Obst, Kräuter) immer getrennt von bereits gekochten Zutaten, um eine Übertragung von Keimen durch Kontakt zu vermeiden.
- Erhitzen Sie Lebensmittel wie frischen Fisch, Fleisch – ganz besonders gilt dies für Hackfleisch und Geflügelfleisch – Eier, Rohmilch und tiefgekühlte Beeren immer gründlich, damit sie auch im Inneren gut durchgegart werden. Werden diese Lebensmittel in der Mikrowelle erhitzt, sollten Sie mehrere Male umrühren.
- Räumen Sie kühlpflichtige Lebensmittel gleich nach dem Einkauf in den Kühlschrank und bewahren Sie Salate und Desserts, die bereits vorher zubereitet wurden, bis zum Verzehr gekühlt auf. Gegerichte, die noch warm sind, sollten zuerst rasch abgekühlt und erst dann in den Kühlschrank gestellt werden.
- Leicht verderbliche Lebensmittel mit einem Verbrauchsdatum („Zu verbrauchen bis/ Da consumarsi entro“) sollten nach Ablauf dieses Datums nicht mehr verzehrt werden.
- Idealerweise werden Lebensmittel und Speisen im Kühlschrank in einem gut schließenden Behälter oder einer Verpackung aufbewahrt.
- Reinigen Sie alle Küchenutensilien und die Arbeitsflächen nach Gebrauch sorgfältig mit heißem Wasser und Spülmittel und spülen Sie mit Wasser nach.
- Achten Sie darauf, nicht auf Speisen oder Lebensmittel zu husten oder zu niesen. Auf diese Weise können Keime aus dem Nasen-Rachenraum übertragen werden.
- Wunden und Verletzungen sollten vor dem Kochen mit einem wasserundurchlässigen Pflaster oder Verband abgedeckt werden.
- Spülschwämme und Spültücher bilden eine ideale Brutstätte für Mikroorganismen und sollten daher regelmäßig bei mindestens 60°C gewaschen oder ausgewechselt werden.