



Hygiene in der Küche:

Zehn goldene Regeln

Ob Sie Mahlzeiten zubereiten, kochen, essen oder mit Freunden quatschen, die Küche ist der Mittelpunkt des Familienlebens.

Deshalb sollten wir die Hygiene in der Küche nicht unter den Tisch fallen lassen.

Wenn alle Familienmitglieder bestimmte Hygieneregeln in der Küche einhalten, können Sie unerwünschte Bakterien eindämmen –
damit alle glücklich und gesund bleiben.

1. Das Einmaleins der Küchenhygiene: Hände waschen

Ganz oben auf Ihrem Hygieneplan für die Küche sollte das Händewaschen stehen. Bakterien können leicht übertragen werden, also waschen Sie sich vor und während des Zubereitens und Kochens ab und zu die Hände.

Das Händewaschen ist auch für Kinder eine der wichtigsten Hygieneregeln in der Küche.

Achten Sie darauf, dass die ganze Familie weiß, wie man sich die Hände richtig wäscht.

2. Lebensmittel durchbraten

Eine der wichtigsten Regeln für die Lebensmittelsicherheit ist, Lebensmittel vollständig durchzubraten, zu kochen oder zu backen.

Halbgare Nahrungsmittel können schädliche Bakterien enthalten, die zu einer Lebensmittelvergiftung führen können.

Schneiden Sie sie durch, um sicherzustellen, dass sie durchgebraten sind, und achten Sie darauf, dass aufgewärmtes Essen vollständig heiß ist.

3. Die richtige Aufbewahrung von Lebensmitteln

Lebensmittel vollständig durchzubraten ist nur eine der Regeln für eine gute Lebensmittelhygiene.

Eine weitere ist, Nahrungsmittel richtig aufzubewahren, um die Lebensmittelsicherheit zu garantieren.

Denken Sie daran, Speisereste und geöffnete Packungen mit Frischhaltefolie abzudecken oder in einer Frischhaltedose luftdicht zu verpacken. Stellen Sie warmes Essen nie direkt in den Kühlschrank und werfen Sie abgelaufene Lebensmittel regelmäßig weg.



Hygiene in der Küche: **Zehn goldene Regeln**

4. Arbeitsflächen abwischen für gute Hygiene in der Küche

Eine der einfachsten (und wichtigsten) Küchenhygiene-Regeln lautet, Arbeitsflächen nach jedem Gebrauch abzuwischen. So halten Sie die Küche nicht nur ordentlich und sauber, sondern verhindern außerdem, dass sich Bakterien verbreiten.

5. Lebensmittelhygiene: Vermeiden Sie Kreuzkontamination

Wenn Sie jemals eine Lebensmittelvergiftung hatten, verstehen Sie, warum das Vermeiden einer Kreuzkontamination so weit oben auf dem Hygieneplan für die Küche steht.

Verwenden Sie separate Schneidebretter, um Fisch, Fleisch, Gemüse, Milchprodukte und Brot zu schneiden.

Wählen Sie Schneidebretter in verschiedenen Farben, um den Überblick zu behalten. Außerdem sollte rohes Fleisch niemals andere Lebensmittel berühren.

Diese einfachen Hygieneregeln in der Küche helfen, die Verbreitung potentiell schädlicher Bakterien einzudämmen.

6. Reinigen Sie das Schneidebrett nach jedem Gebrauch

Bakterien können sich auf Schneidebrettern schnell vermehren.

Deshalb sollten Sie Lebensmittelreste nach dem Gebrauch sofort entfernen und das Brett gründlich waschen.

Das geht schnell und einfach und ist für eine gute Küchenhygiene unerlässlich.

7. Leeren Sie den Mülleimer oft

Ein Teil des Hygieneplans für die Küche sollte das Leeren des Mülleimers sein. Lebensmittel zersetzen sich im Mülleimer schnell, wobei Bakterien entstehen. Leeren Sie den Eimer jeden Tag, um unangenehme Gerüche zu vermeiden.



Hygiene in der Küche:

Zehn goldene Regeln

8. Entfernen Sie Fett effektiv

Wenn Sie Fettflecken mit einem Lappen abwischen, kommt es schnell vor, dass sich die Rückstände beim nächsten Gebrauch des Lappens auf dem Rest der Küchenoberflächen wiederfinden. Verwenden Sie stattdessen ein saugfähiges Haushaltstuch, das Sie hinterher wegwerfen – das verhindert, dass Fett und Bakterien übertragen werden.

9. Halten Sie den Kühlschrank sauber

Es gibt einen guten Grund, warum das Putzen des Kühlschranks für die Hygiene in der Küche so wichtig ist.

Verschüttetes und verdorbene Lebensmittel verbreiten Keime, also nehmen Sie ein Haushaltstuch und wischen Sie die Oberflächen in der Zeit zwischen der gründlichen Reinigung des Kühlschranks täglich ab.

10. Schrubben Sie das Spülbecken täglich

Ihr Spülbecken muss jeden Tag viel aushalten, wird schnell schmutzig und zieht Bakterien an, wenn es nicht sauber gehalten wird.

Auch dies ist eine der Hygieneregeln in der Küche, die nur wenig Zeit beansprucht, sich aber lohnt:

Sprühen Sie es einmal am Tag mit einem geeigneten Putzmittel ein und schrubben Sie das Waschbecken mit einem Putzschwamm ab.

Wischen Sie stehendes Wasser mit einem Haushaltstuch von der Ablage ab, um sie sauber zu halten.

Ob es das tägliche Leeren des Mülleimers oder das Abwischen der Arbeitsflächen ist, diese grundlegenden Regeln für die Küchenhygiene helfen Ihnen, sich und Ihre Familie vor Lebensmittelvergiftungen und Krankheiten zu schützen.