

Die wichtigsten Hygieneregeln auf einen Blick

Reinigung und Sauberkeit

- Hände vor der Zubereitung und dem Essen gründlich waschen.
- Messer, Besteck, Schneidbretter und andere Gerätschaften in der Küche nach dem Kontakt mit Lebensmitteln sofort gründlich reinigen.
- Wunden an den Händen mit einem wasserundurchlässigen Verband abdecken.
- Lebensmittel und Küchenbereiche vor Insekten, Haustieren und anderen Tieren schützen.

Lagerung

- Lebensmittel direkt nach dem Einkauf sofort am richtigen Ort im Haushalt lagern.
- Zubereitete Speisen nicht länger als zwei Stunden bei Raumtemperatur lagern.
- Lebensmittel immer in geschlossenen Gefäßen oder abgedeckt lagern.
- Rohes Fleisch, Geflügel, Fisch und Meerestiere (möglichst bereits beim Einkauf) von anderen Lebensmitteln trennen.

Kühlung

- Hackfleisch sofort kühl stellen und noch am Tag der Herstellung bzw. des Erwerbs verarbeiten und durchgaren.
- Frischer Fisch und Fischereierzeugnisse bei Temperaturen unter +2° C lagern oder schnellstmöglich verzehren.
- Fleisch und Geflügel immer im Kühlschrank oder in der Mikrowelle auftauen.
- Speisen, die rohe Eier enthalten nur mit ganz frischen Eiern zubereiten, sofort kühlen und verzehren.

Einkauf

- Leicht verderbliche Waren frisch einkaufen.
- Die Kühlkette muss unbedingt eingehalten werden.
- Einwandfreie, nicht beschädigte Waren einkaufen.
- Beschädigte oder aufgeblähte Verpackungen garantieren keine einwandfreien Lebensmittel mehr.

Erhitzung

- Lebensmittel gründlich erhitzen; **mind. 10 Minuten bei 70°C.**
- Gekochte Lebensmittel sollten vor dem Verzehr ausreichend erwärmt werden.
- Fleisch nicht am Tag vor dem Verzehr anbraten.
- Bei der Erhitzung in der Mikrowelle die Speisen umrühren, um ein gleichmäßiges Erwärmen zu garantieren.
- Warme Speisen bei mind. +65°C warmhalten.

Verarbeitung

- Für das Schneiden von Fleisch und Gemüse unterschiedliche Bretter und Messer verwenden.
- Den Kontakt zwischen gekochten und rohen Lebensmitteln vermeiden.
- Auftauflüssigkeit und Verpackungsmaterial von gefrorenem Fleisch und Geflügel sorgfältig entfernen.
- Lebensmittel nicht durch Husten und Niesen verunreinigen.