

Informationsblatt zum Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt

Um die Verunreinigung von Lebensmitteln mit Krankheitserregern zu vermeiden, muss verhindert werden, dass Mikroorganismen von (meist rohen) Lebensmitteln auf andere Lebensmittel übertragen werden.

Die Mikroorganismen können direkt von einem Lebensmittel auf das andere übergehen, wenn diese unverpackt in Kontakt kommen. Möglich ist aber auch die indirekte Übertragung über Hände, Geräte, Arbeitsflächen, Messer oder andere Küchenutensilien.

Ein weiterer Auslöser für lebensmittelbedingte Erkrankungen sind Temperaturfehler, welche das Überleben und die Vermehrung von Krankheitserregern in Lebensmitteln ermöglichen. Neben der mangelhaften Kühlung bei der Lagerung ist die ungenügende Erhitzung bei der Speisenzubereitung oder beim Wiederaufwärmen von zubereiteten Speisen von Bedeutung. Weitere Fehler sind das lange Warmhalten von Speisen bei zu niedrigen Temperaturen und die zu langsame Abkühlung von erhitzten Speisen.

Verunreinigungen von Speisen lassen sich wie folgt vermeiden:

- vor Arbeitsbeginn auf persönliche Hygiene achten (saubere Kleidung, saubere Hände und Fingernägel, Handschmuck ablegen)
- beim Umgang mit rohen und gegarten Lebensmitteln nie dieselben Küchenutensilien verwenden
- für das Schneiden von Fleisch und Geflügel ein Schneidbrett verwenden und ein anderes für Obst und Gemüse
- gekochte oder anderweitig erhitzte Speisen nicht auf Brettern schneiden, auf denen vorher rohe Lebensmittel geschnitten wurden, wenn diese anschließend nicht ausreichend gereinigt wurden
- Auch rohe pflanzliche Lebensmittel, wie Obst, Gemüse, frische Kräuter, Sprossen und Blattsalate, können mit Krankheitserregern verunreinigt sein. Deshalb sollten diese Lebensmittel bei der Zubereitung oder vor dem Verzehr sorgfältig gewaschen werden, am besten unter fließendem Wasser.
- Speisen bei der Zubereitung und beim Aufwärmen ausreichend erhitzen (mindestens 70 °C für zwei Minuten im Inneren des Lebensmittels), bei der Zubereitung in der Mikrowelle auf gleichmäßiges Erwärmen achten, Speisen zwischendurch umrühren
- warme Speisen bei Temperaturen von über 65 °C heiß halten bzw. innerhalb von wenigen Stunden auf unter 7 °C abkühlen (größere Speisemengen dafür in mehrere flache Schalen füllen)
- rohe Eier bei maximal 7 °C im Kühlschrank aufbewahren, um eine Vermehrung von Salmonellen zu reduzieren
- bei der Herstellung von Speisen, die ohne weitere Erhitzung verzehrt werden (z. B. Desserts, Mayonnaise), auf Rohei verzichten
- Eierschalen oder rohes Ei dürfen nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen
- zum Auftauen von Fleisch, Geflügel, Fisch und Meerestieren Verpackung entfernen, das Gefriergut in eine Schüssel legen und abdecken, Tauwasser und Verpackung sorgfältig entsorgen
- Flächen und Gegenstände sowie die Hände nach Kontakt mit Tauwasser gründlich reinigen
- Fleisch und Geflügel vor dem Verzehr ausreichend und gleichmäßig garen bis austretender Fleischsaft klar ist und das Fleisch eine weißliche (Geflügel), graurosa (Schwein) oder graubraune Farbe (Rind) angenommen hat

- für die Zubereitung verwendete Küchengeräte gründlich mit heißem Wasser und Spülmittel oder in der Spülmaschine reinigen
- nach der Berührung von rohem Fleisch, Geflügel und Fisch sowie nach der Verarbeitung von rohen Eiern Hände gründlich mit warmem Wasser und Seife waschen und sorgfältig abtrocknen

Zum Abtrocknen sollten für Hände und Geschirr getrennte Tücher verwendet werden.

Verschmutzte Tücher, Schwämme und Bürsten, die zur Reinigung des Geschirrs und der Küche verwendet werden, können Krankheitserreger in der Küche verbreiten und damit eine Gefahr darstellen. Je häufiger in der Küche rohe Lebensmittel verarbeitet werden, desto öfter sollten auch verwendete Tücher, Schwämme und Bürsten gereinigt oder ersetzt werden. Insbesondere in feuchten Tüchern und Schwämmen können sich Bakterien bei Raumtemperatur sehr schnell vermehren.

Für Geschirr und Arbeitsflächen sollten getrennte Reinigungstücher, beim Aufwischen von Lebensmittelrückständen Einmal-Küchenpapier verwendet werden.