



Bern, April 2004

Grundregeln zum hygienischen Umgang mit Lebensmitteln im Privathaushalt

Hygiene ist wichtig – ganz besonders im Umgang mit Lebensmitteln.

Beachten Sie ein paar wenige Regeln und auch bei Ihnen zu Hause sind Lebensmittel rundum sicher.



Mensch:



Vor dem Umgang mit Lebensmitteln: Hände waschen!

Handhygiene:

- Hände vor dem Umgang mit Lebensmitteln mit Warmwasser und Seife gründlich waschen
- Hände auch während des Kochens waschen, z.B. nach dem Zerschneiden von Fleisch oder Fisch
- Hände nach dem Toilettenbesuch, Kontakt mit Tieren, Windeln wechseln, etc. mit Seife und Warmwasser waschen
- Zum Trocknen der Hände ein sauberes Tuch verwenden
- Offene Wunden an den Händen sauber abdecken
- Bei Krankheiten (z.B. starken Erkältungen oder Durchfallserkrankungen) sollte die persönliche Hygiene ganz speziell beachtet werden, um das Übertragen von Krankheitserregern auf die Lebensmittel und somit auf andere Personen zu vermeiden

Lebensmittel:



Leichtverderbliche Lebensmittel wie Fleisch kühl lagern.

Lagerung:

- Leichtverderbliche Lebensmittel wie Fisch, Fleisch, Milch, etc. nach dem Einkaufen so schnell wie möglich kühl lagern (max. 6°C)
- Rohes Fleisch und rohen Fisch so aufbewahren, dass kein Saft auslaufen und andere Lebensmittel verunreinigen kann
- Unterschiedliche Lebensmittel nicht gemeinsam verpackt lagern (rohe/gekochte Lebensmittel; Fleisch/Gemüse, etc.)
- Verbrauchsfristen und Lagerungsvorschriften von verpackten Lebensmitteln befolgen

Weitere Informationen

Bundesamt für Gesundheit, Fachinheit Lebensmittelsicherheit, Telefon +41(0)31 322 95 86, www.bag.admin.ch



Lebensmittel unter 6°
und über 60°C sind
sicher.

Verarbeitung:

- Krankheitserregende Bakterien können durch Erhitzen sicher abgetötet werden, wenn die richtige Kombination von Temperatur und Zeit beachtet wird (je höher die Temperatur, desto kürzer die Zeit der notwendigen Erhitzung). Als allgemeine Regel sollten deshalb alle zu kochenden Speisen (auch beim Wiedererwärmen!) auf eine Kerntemperatur von mind. 70° C erhitzt werden
- Grundsätzlich gelten Temperaturen von über 60°C und unter 6°C als sicher. Also: gekochte Speisen bis zum Genuss bei über 60° C warm halten und Essensreste so schnell wie möglich auf unter 6° C abkühlen
- Speziell gilt:
 - Hygienisch besonders gefährdetes Fleisch (Hackfleischprodukte, Geflügel) vollständig erhitzen (kein roter Fleischsaft, keine roten Stellen, Fleisch löst sich leicht vom Knochen)
 - Kontakt von rohem Fleisch oder Fleischsaft mit Beilagen, Saucen, etc. vermeiden
 - Roh konsumierte Lebensmittel wie Rohmilch, Tartar, roher Fisch, rohe Krustentiere, Roheierspeisen, etc. beinhalten immer ein potentielles Gesundheitsrisiko. Also: Immer auf bestmögliche Qualität und sorgfältige Lagerung und Verarbeitung achten

Küche:



Schneidbretter nach
jeder Anwendung
gründlich waschen.

Küchenutensilien wie Schneidbretter, Messer, Löffel:

- Wenn möglich separate Schneidbretter für pflanzliche und tierische Lebensmittel verwenden.
- Messer und Bretter nach jeder Anwendung gründlich mit Warmwasser und Reinigungsmittel waschen und an der Luft trocknen lassen, oder mit sauberem Tuch oder Haushaltspapier abtrocknen.
- Nie dieselben Utensilien für das Hantieren mit gekochten und rohen Lebensmitteln brauchen

Tücher, Putzlappen:

- Putzlappen und Abtrocktücher sind mögliche Bakterienreservoirs: daher häufig wechseln und bei hoher Temperatur (60°C oder heisser) waschen

Umgebung:

- Küche sauber halten
- Oberflächen, auf welchen Lebensmittel verarbeitet werden, mit Warmwasser und Reinigungsmittel reinigen, mit Wasser nachspülen und anschliessend trocknen lassen
- Insekten, Ungeziefer und andere Tiere gehören nicht in die Küche

Detaillierte Infos zum Umgang mit rohem Fleisch finden Sie in unserem Hygiene-Leitfaden unter: www.bag.admin.ch/verbrau/d/bag_flyer_fleisch_d_ES.pdf

Weitere Informationen