



Amt für Verbraucherschutz und Veterinärwesen

Optimale Küchenhygiene

7 Punkte einer optimalen Küchenhygiene im Haushalt

Info-Blatt LMI018

Stand 02. Mai 2018

Kontakt Lebensmittelinspektorat

Amt für Verbraucherschutz
und Veterinärwesen (AVSV)
Blarerstrasse 2
9001 St.Gallen
T 058 229 28 00
F 058 229 28 01
www.avsv.sg.ch
info.avsv@sg.ch

1. Nur mit sauberen Händen arbeiten

- Persönliche Hygiene ist die Voraussetzung einer optimalen Küchenhygiene.
- Die Arbeiten regelmässig unterbrechen und die Hände waschen.
- Nach dem Berühren von rohem Fleisch, Fisch und Geflügel sowie ungewaschenem Gemüse und Früchten die Hände waschen.

2. Reine und unreine Arbeitsprozesse trennen

- Beim Arbeiten mit Lebensmitteln darauf achten, dass unreine Produkte (d.h. ungewaschene oder rohe Lebensmittel und verschmutzte Gegenstände) nicht mit reinen Produkten (d.h. mit genussfertigen Lebensmitteln oder gereinigten Gegenständen) in Berührung kommen.
- Bereiche für reine und unreine Arbeitsprozesse schaffen.
- An Gemüse und Salat haftet oft Erde. Diese darf nicht an andere Speisen gelangen, denn die Erde enthält sehr viele Keime, die möglicherweise krank machen.
- Beim Grillieren oder Fondue chinoise separate Gabeln und Teller für die rohen Lebensmittel, speziell für das Fleisch verwenden.

3. Rohe und erhitzte Lebensmittel trennen

- Rohe und erhitzte Lebensmittel auch im Kühlschrank, durch Abdecken mit Folien oder Verwenden von Gefässen mit Deckel, trennen. Sonst können krankmachende Keime von rohen Produkten auf genussfertige, keimarme Lebensmittel übertragen werden.

4. Lebensmittel genügend kühlen oder erhitzen

- Bei grossen Stücken oder grossen Mengen immer beachten: Es dauert sehr lange, bis

die Kühl- oder Erhitzungstemperatur das Innerste erreicht hat. Dies ist zum Beispiel beim Erhitzen und Kühlen von grossen Fleischstücken und grossen Behältern mit Suppe oder Sauce wichtig.

5. Vorgekochte Lebensmittel kühlen

- Mikroorganismen vermehren sich bei Raumtemperatur am schnellsten. Erst unter minus 18°C im Tiefkühler kommt das Wachstum von Mikroorganismen völlig zum Stillstand.
- Im Kühlschrank unter 5°C ist das Wachstum von Mikroorganismen nicht eingestellt, sondern nur wesentlich verlangsamt. Für kurze Zeit ist dies ausreichend.

6. Den Kühlschrank nicht überfüllen

- Haushaltskühlschränke haben eine relativ kleine Kühlkapazität. Dies führt bei Überfüllung mit ungekühlten Lebensmitteln zu erhöhten Temperaturen im Gerät, so dass sich Mikroorganismen vermehren können. Dadurch wird die Lebensmittelqualität negativ beeinflusst.

7. Vorsicht mit der Tropfflüssigkeit von Fleisch, Fisch und Geflügel

- Insbesondere bei gefrorenem Fleisch entsteht nach dem Auftauen viel Tropfsaft. Dieser enthält sehr viele Bakterien. Gleichzeitig ist er ideale Nahrungsquelle für krankmachende Keime.
- Mit dem Tropfsaft können Hände, Küchentische und Schneidebretter verunreinigt werden.

