

## Ergänzungen zu den 10 goldenen Regeln in der Küche

zu 1: Richtiges Händewaschen bedeutet:

- Unter fließendem Wasser bei einer Temperatur, die für einen selbst angenehm ist.
- Die Hände sollten gründlich eingeseift werden, das bedeutet: sowohl Handinnenflächen als auch Handrücken, Fingerspitzen, Fingerzwischenräume, Daumen und insbesondere auch die Fingernägel. Hygienischer als Seifenstücke sind Flüssigseifen, besonders in öffentlichen Waschräumen. Die Seife an allen Stellen sanft einreiben; ein gründliches Händewaschen dauert 20 bis 30 Sekunden.
- In öffentlichen Räumen am besten mit Einmalhandtüchern abtrocknen, zu Hause sollte jeder sein persönliches Handtuch nutzen.

zu 2:

- Niemals dieselben Küchengeräte für die Zubereitung von rohen und bereits gegarten Speisen verwenden, ohne sie zwischendurch zu reinigen.
- Die Reinigung sollte am besten durch die Spülmaschine erfolgen.

zu 3:

- Die Reinigung gilt insbesondere für Messer und Schneidebretter aus Holz oder Kunststoff, da sich die Keime dort in den Spalten und Rissen festsetzen können.
- Um zu vermeiden, dass Lappen und Schwämme längere Zeit nicht in Gebrauch sind und Keime entstehen können, werden diese nach Abschluss der Reinigung entsorgt.

zu 4:

- Fleisch- und Fischgerichte müssen in einer heißen Pfanne mindestens zwei Minuten auf jeder Seite angebraten werden, da die meisten Keime erst zwischen 70 und 100 Grad abgetötet werden.
- Geflügel sowie Hackfleisch müssen komplett durchgegart werden. Hackfleisch bitte am Kauftag verbrauchen.

zu 6:

- Wenn der Kühlschrank zu voll ist, werden die Lebensmittel nicht mehr ausreichend gekühlt.
- Durch warme oder heiße Speisen im Kühlschrank lässt die Kühlung der anderen Speisen nach. Dadurch können leicht verderbliche Speisen wie Milch, Wurst oder Fleisch verderben.
- Alle Speisen im Kühlschrank abdecken, damit keine Mikroorganismen hineingelangen können. Hierfür eignen sich Deckel, sauberes Geschirr oder lebensmittelgeeignete Folie.

zu 7:

- In der Auftauflüssigkeit vermehren sich Bakterien besonders schnell, deswegen darf sie nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen. Alle mit dem Auftauwasser in Berührung gekommenen Flächen und Gegenstände sofort gründlich reinigen und anschließend desinfizieren.

zu 8:

- Kleine Verletzungen an den Händen dürfen mit Lebensmitteln nicht in Berührung kommen. Diese vor dem Kochen mit wasserdichten Pflastern bzw. einem sauberen Verband und einem Gummifingerling oder einem Gummihandschuh abdecken.

zu 9:

- Tipp: Um nicht den Überblick im Kühlschrank zu verlieren, können Vorräte, insbesondere angebrochene Vorräte mit einem Datum versehen werden. Generell gilt die Regel: Was zuerst reinkommt, kommt zuerst wieder raus – und wird zuerst gegessen.