

## **Hygienischer Umgang mit Lebensmitteln**

In all unseren Lebensräumen tummeln sich Mikroorganismen, welche von blossen Auge nicht zu erkennen sind (Bakterien, Viren, Schimmelpilze, Parasiten, usw.) in unermesslicher Anzahl. Viele dieser Kleinstlebewesen sind für den Menschen ungefährlich oder sogar nützlich, gegen andere hat der menschliche Körper Abwehrmechanismen aufgebaut. Unter gewissen Umständen (bei bestimmten Temperaturen und bei Vorhandensein der nötigen Nährstoffe) können sich diese Organismen in kürzester Zeit enorm vermehren und damit eine gesundheitliche Gefährdung heraufbeschwören. Schmutz und Abfälle, aber auch Nahrungsmittel, bilden einen optimalen Nährboden für solche Kleinstlebewesen.

### **Lebensmittelvergiftungen sind häufig**

Die im Zusammenhang mit Lebensmitteln übertragenen Infektionen mit Mikroorganismen oder Vergiftungen mit Stoffwechselprodukten werden oft verallgemeinernd «Lebensmittelvergiftungen» genannt. Solche Erkrankungen können z.B. durch Bakterien wie Salmonellen, Campylobacter oder Listerien, aber auch durch Schimmelpilzgifte usw. hervorgerufen werden. Gemäss amtlichen Statistiken werden am häufigsten Zwischenfälle mit Salmonellen oder mit Campylobacter registriert. Offizielle Angaben basieren auf den Meldungen von Ärzten und Spitälern und erfassen meistens nur gravierendere Krankheitsfälle. In den letzten zehn Jahren wurden in der Schweiz im jährlichen Durchschnitt über 5'000 Salmonellen-Erkrankungen gemeldet. Besonders in den heissen Sommermonaten sind Hygienezwischenfälle häufig – so wurden in den letzten Jahren z.B. im Monat August in unserem Land durchschnittlich 600-800 Campylobacter-Infektionen registriert. Sind die Krankheitssymptome (Durchfall, Bauchschmerzen, Erbrechen, Kopfweh, Fieber, Unwohlsein, usw.) leichter, wird meist keine ärztliche Hilfe beansprucht; weil der Zusammenhang mit einer Lebensmittelvergiftung nicht erkannt und die Ursache oft übermäßigem Essen oder Trinken zugeschrieben wird. Dementsprechend bleiben ärztliche Konsultation, damit Meldung und statistische Erfassung, aus. Experten rechnen aus diesen Gründen mit einer beträchtlichen Dunkelziffer und nehmen an, dass nur etwa jeder zehnte Fall gemeldet wird.

### **Hauptgefahrenquellen: rohe tierische oder pflanzliche Lebensmittel, Zubereitung**

Produzenten und Verteiler haben bezüglich der Sicherheit verarbeiteter Lebensmittel in den letzten Jahren einen sehr hohen Standard erreicht. Hygienezwischenfälle ereignen sich insbesondere noch mit rohen, d.h. unverarbeiteten tierischen oder pflanzlichen Lebensmitteln. Hygieneprobleme können während des gesamten Zyklus, d.h. von der Gewinnung über die Lagerung oder den Vertrieb der Nahrungsmittel bis hin zur genussfertigen Speise auftreten. Dabei ist die Zubereitung, sowohl im gewerblichen Betrieb als auch in der Privatküche, häufigste Fehlerquelle.



# Hygienischer Umgang mit Lebensmitteln

## Hygieneprobleme sind vermeidbar

Fast immer werden Zwischenfälle durch mangelnde Kenntnis der wichtigsten Hygieneregeln bzw. durch menschliches Fehlverhalten verursacht – sie wären also grösstenteils vermeidbar. Viele Gründe sprechen für vermehrte Sorgfalt im Umgang mit Lebensmitteln:

- Ein Qualitätsabbau (z.B. durch Verunreinigung oder Nährstoffverlust) und damit eine Wertverminderung von Lebensmitteln kann verhütet werden.
- Kosten können eingespart werden, indem weniger Lebensmittel verderben und vernichtet bzw. weggeworfen werden müssen.
- Krankheiten können verhütet werden, welche vor allem für kleine Kinder, Schwangere, Rekonvaleszente und Betagte schwerwiegende Folgen haben und sogar zum Tode führen können.



# Hygienischer Umgang mit Lebensmitteln

## Checkliste

### Persönliche Hygiene

Mikroorganismen gehen «von Hand zu Hand» – nach Schmutzarbeiten, Kontakt mit rohen Lebensmitteln (insbesondere mit Fleisch), Berührung von Abfall, schmutzigen Geräten und Gegenständen, insbesondere aber nach der Toilette, verbleiben oft Krankheitserreger an den Händen, unter Uhren, Schmuck oder Fingernägeln.

- **Hände gründlich und mit Seife waschen, Fingernägel sauber halten.**

Mikroorganismen nisten sich in Stoffen und Geweben ein und gelangen so auf Lebensmittel.

- **Darum saubere (Arbeits- und Küchen-) Kleider tragen.**

Hautausschläge, (auch kleine) Wunden und Entzündungen scheiden Krankheitserreger aus (Eiter).

- **Wunden und Ausschlag wasserdicht abdecken, mit Gummihandschuhen arbeiten.**

Speichel und Schleim enthalten viele Mikroorganismen.

- **Nicht auf Lebensmittel und Speisen husten oder niesen – sich abwenden, Hand oder Taschentuch vor den Mund.**

Personen mit infektiösen Krankheiten (Fieber, Husten, Grippe, Durchfall, Gelbsucht usw.) scheiden immer Krankheitserreger aus.

- **Bei ansteckenden Krankheiten nach Möglichkeit nicht in der Küche arbeiten, eventuell Mundschutz tragen.**

### Lebensmittelhygiene

Verpackte Lebensmittel, Konserven und Tiefkühlprodukte müssen mit einem Verfalldatum gekennzeichnet sein. Oft ist auch angegeben, bis wann geöffnete Packungen zu verbrauchen sind.

- **Beim Einkauf Verfall- und Verbrauchsdatum von Lebensmitteln beachten, Lebensmittelvorräte in Schränken, Kühlschränken und Tiefkühlgeräten periodisch überprüfen.**

Rohe Lebensmittel sind, je nach Art und Herkunft, oft mit Krankheitserregern oder Parasiten verunreinigt. Gewisse Nahrungsmittelgruppen sind besonders heikel (Milch, Tatar, Hackfleisch, Eier, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte usw.). Zimmertemperaturen begünstigen die Vermehrung vorhandener Keime.

- **Rohe Lebensmittel rasch und kühl transportieren und bis zur Verarbeitung im Kühlschrank aufbewahren (die sog. «Kühlkette» nicht unterbrechen). Heikle Lebensmittel umgehend verbrauchen.**



## Hygienischer Umgang mit Lebensmitteln

Die Aufbewahrung von Nahrungsmitteln im Kühlschrank oder im Tiefkühler ist sinnvoll – allerdings nur, wenn die empfohlenen Temperaturen eingehalten werden. Bei überfüllten Kühlgeräten (z.B. vor Parties oder Festessen) oder bei starker Vereisung kann sich die Temperatur erhöhen.

- **Kühlschranktemperaturen (max. 5°C) und Tiefkühltemperaturen (mind. -18°C) periodisch mit dem Thermometer überprüfen. Vereiste Geräte abtauen.**

Tiefkühlprodukte bieten den Vorteil einer relativ langen Aufbewahrungsdauer. Hygieneprobleme können allerdings beim (beabsichtigten oder unbeabsichtigten) Auftauen auftreten.

- **Einmal aufgetaute Lebensmittel nicht mehr (oder allenfalls nach dem Kochen) einfrieren. Tiefkühlprodukte im Kühlschrank oder im Mikrowellenherd in einem Gefäss auftauen – so gelangt keine Abtaufflüssigkeit auf andere Speisen, Teller, Arbeitsflächen oder Geräte.**

Bei ungünstiger oder zu langer Lagerung kann es (auch im Kühlschrank) zum Verderb von Produkten kommen. Dabei werden nicht nur der Geruch, der Geschmack und der Nährstoffgehalt beeinträchtigt – Fäulnis, Trübung, Farbveränderung, Verschleimung, Gärung, Verschimmelung (mit Ausnahme des Edelschimmels bei Käse und Salami) usw. deuten immer auf das Vorhandensein gefährlicher Keime und giftiger Inhaltsstoffe hin.

- **Verdorbene Lebensmittel umgehend wegwerfen. Schimmel nicht einfach wegschneiden – die giftigen Sporen des Schimmelpilzes durchwachsen das Lebensmittel unsichtbar.**

Keime von rohen Lebensmitteln können bei Lagerung und Verarbeitung auf gekochte Speisen übertragen werden.

- **Gekochte Speisen bei der Lagerung abdecken; rohe und gekochte Lebensmittel getrennt lagern und zubereiten. Bei der Verarbeitung heikler Lebensmittel Arbeitsflächen und Geräte umgehend reinigen. Hände jedesmal waschen.**

Ungenügende Erhitzung bei der Zubereitung verhindert das Abtöten von Krankheitserregern.

- **Rohe Lebensmittel beim Kochen auch im Kern auf mind. 70°C erhitzen. Tiefkühlprodukte vollständig auftauen, damit sie auch im Innern genügend erhitzt werden. Auch Resten beim Verbrauch auf 70°C erhitzen. Eventuell Spezialthermometer benützen.**

Nach der Zubereitung bilden kalte Gerichte, warme Speisen und Resten immer einen idealen Nährboden für die Vermehrung von Mikroorganismen.

- **Zubereitete Speisen möglichst rasch konsumieren. Kalte Gerichte bis zum Verzehr bei max. 5°C im Kühlschrank aufbewahren, gekochte Speisen bei mind. 60°C warm stellen. Resten umgehend in flachen Gefässen im Kühlschrank auf max. 5°C abkühlen und möglichst bald aufbrauchen.**



# Hygienischer Umgang mit Lebensmitteln

## Geräte- und Küchenhygiene

Lappen, Schwämme, Abtrockentücher, Bürsten usw. bieten Mikroorganismen dank Schmutz und Feuchtigkeit optimale Bedingungen zur raschen Vermehrung.

- **Hilfsmittel trocken halten; Tücher und Reinigungsgeräte häufig wechseln oder in siedendem Wasser waschen – wenn möglich Haushaltspapier einsetzen.**

In eingetrockneten Speiserückständen, Saucenspritzern, Rüstabfällen usw. finden sich stets viele Mikroorganismen.

- **Arbeitsflächen, Küchengeräte und -apparate nach jeder Benützung gründlich reinigen, am besten mit heissem Wasser und Seife.**

Unter Arbeitsflächen, Mobiliar, Apparaten usw. finden sich oft Speiseresten, Rüstabfälle, Staub oder Schmutz – und damit wiederum Nährboden für Mikroorganismen, aber auch für Insekten und andere Schädlinge.

- **Küche und Vorratsräume sauber halten, Abfälle trennen (Glas, kompostierbare Abfälle, Metall usw.) und rasch beseitigen. Bei starkem oder häufigem Schädlingsbefall Spezialisten anfragen.**

In vielen Haushalten leben Haustiere. Sie können Krankheitserreger ausscheiden bzw. im Fell oder in Federn usw. mit sich tragen.

- **Haustiere, seien sie noch so anhänglich, gehören nicht in Küche und Vorratsräume.**



# Hygienischer Umgang mit Lebensmitteln

## Hygienischer Umgang mit Lebensmitteln – das merke ich mir

- Sauberkeit ist erstes Gebot: persönliche Hygiene, Hygiene im Umgang mit Lebensmitteln und Sauberkeit am Arbeitsplatz beachten.
- Leicht verderbliche Lebensmittel gehören in den Kühlschrank (max. 5°C) oder in den Tiefkühler (mind. -18°C)
- Beim Kochen auf ausreichende Erhitzung der Speisen (mind. 70°C) achten.

