

Grundlagen der Hygiene in Küche und Haushalt



Im Zeichen der Corona-Pandemie bekommen Aspekte der Hygiene im Alltagsleben einen völlig neuen Stellenwert. Zu den individuellen Verhaltensweisen zur Vermeidung der Weiterverbreitung von Viren und Keimen gibt es zur Zeit eine große Zahl an Leitfäden zu richtigem Händewaschen, zur Husten- und Niesetikette, zum Tragen von Mund-Nase-Schutz, zum „social distancing“ uvm..

Aber auch darüberhinaus und unabhängig von der Pandemie gibt es Hygienemaßnahmen, die der Verbreitung von Infektionen z. B. durch Lebensmittel im heimischen Haushalt vorbeugen.

Für eine einwandfreie **Küchenhygiene** sind die wesentlichsten Voraussetzungen

1. Art und Qualität der eingesetzten Waren, inkl. Produktion und ggf. Verarbeitung
2. Deren Lagerung und Transport vor und nach dem Kauf
3. Art und Weise der Zubereitung, inkl. Ablaufmanagement und Werkzeugqualität
4. Aufbewahrung der bereiteten Speisen bis zum Verzehr
5. Allgemeine Rahmenbedingungen (**Haushaltshygiene**)

ad 1.: Hier hat der „gemeine Kunde“ nur begrenzte Einflussmöglichkeiten. Der Einkauf beim „Händler des Vertrauens“ sowie der Einsatz von Auge!, Nase!! und Fingerspitzengefühl können hier wichtige Sicherungen sein. Möglichst auf regionale und saisonale Waren zugreifen. Nur klar beurteilbare Produkte kaufen! Fleisch, Fisch, Geflügel u. ä. (fast) niemals in irgendwelchen Marinaden kaufen, letztere könnten minderwertige Qualitäten verschleiern. Wenn Marinade sein muss, dann selbstgerührte, da weiß man, was worin eingelegt wird. Das heißt aber auch, weitgehender Verzicht auf industriell vorgefertigte Speisen *), denn gerade hier kann die Tücke im Detail liegen (Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel oder Hilfsstoffe für die Produktion).

*) Der Verzicht auf vorgefertigte Speisen ist auch aus Sicht der Ernährungsphysiologie bedeutsam, denn bei diesen gilt in der Regel, viel zu fett, viel zu süß, viel zu salzig. Und wer liest und versteht schon die oft kleingedruckten Zutatenlisten, in denen sich häufig auch noch „Tarn“-Namen befinden. Menschen mit Allergien oder Unverträglichkeiten sollten hier besonders vorsichtig sein.

ad 2.: Für Lagerung und Transport vor dem Kauf kann man oft nur glauben und hoffen, dass die Kühlkette korrekt eingehalten wurde. Beim Kauf sollten, wie stets, Verstand und Sinnesorgane eingesetzt werden. Nach dem Kauf ist die Ware in geeigneten Transportbehältern auf schnellstem Wege wieder in die jeweils richtige Zone der heimischen Kühlung zu bringen. Fleisch, Geflügel und Fisch u. ä. in den kältesten Bereich, 2 – 5 °C. Spätestens beim Anbruch werden fertig verpackte Waren, z. B. Käse, Wurst o.ä. komplett aus den Verpackungen entnommen und in eigene Behälter überführt. Die entleerten Packungen werden verworfen, man weiß ja nie, was die schon so alles „erlebt“ haben.

ad 3.: Zunächst sind hier zwei Gruppen zu bilden: a. Speisen, die bei der Zubereitung erhitzt werden, und b. Speisen, die nicht erhitzt werden.

a.: alle Zutaten sollten so aus der (Tief-) Kühlung genommen werden, dass sie zum Beginn des Bratens oder Kochens Raumtemperatur angenommen haben. Fleisch, Geflügel, Fisch u. ä. sind hinsichtlich Verkeimung besonders kritisch und daher separat zu verarbeiten. Sie sollten unter fließendem Wasser gründlich ohne rubbeln abgespült und mit Küchenschwamm abgetupft werden, Küchenschwamm sofort verwerfen. Alle Utensilien, die mit der rohen Ware in Berührung kommen, Messer, Gabeln, Bretter, Teller usw., müssen danach gründlich gereinigt werden, das gilt natürlich auch für die HÄNDE! Sie dürfen vorher auf keinen Fall mit anderen Nahrungsmitteln in Berührung kommen, insbesondere wenn diese vor dem Verzehr nicht mehr gegart werden. Allerdings spricht nichts dagegen, wenn es der Arbeitsablauf erlaubt, saubere und „unkritische“ Beilagen und Zutaten, Zwiebeln, Gemüse usw. **vor** dem Fleisch mit dem Werkzeug zu verarbeiten. Da es während des Kochens in der Regel nicht möglich ist, das Werkzeug zwischendurch ordentlich zu reinigen, empfiehlt es sich, für einzelne Arbeiten, spezielle Utensilien einzusetzen (siehe Bild) und diese bis zum Spülen sicher beiseite zu stellen. Übrigens, wenn Kunststoff-Schneidbretter durch längeren Gebrauch sehr schartig geworden sind, sollten sie verworfen werden, Holzbretter dagegen können gründlich abgeschliffen werden, sind aber dennoch nicht immer hygienisch einwandfrei zu reinigen. Die Speisen müssen hinreichend hoch und hinreichend lange erhitzt werden.

b.: Alle Zutaten für nicht erhitzte Speisen, Salate, Obst, Milchspeisen sollten, sofern sie gekühlt zu lagern sind, erst kurz vor der Zubereitung aus dem Kühlschrank genommen werden. Natürlich muss alles gründlich mit kaltem Wasser gewaschen und verlesen werden. Bei manchem Obst nehme ich auch schon mal kurz heißes Wasser und ggf. einen Tropfen Spülmittel. Die fertigen Speisen sind alsbald zu verzehren oder müssen wieder in die Kühlung.

ad 4.: Werden Speisen vorgekocht, sollten sie danach schnell heruntergekühlt (kaltes Wasserbad) und dann im Kühlschrank aufbewahrt werden. Für den Verzehr werden sie fertiggegart. Größere Speisereste sollten alsbald gekühlt und vor dem Verzehr erneut kurz aufgeköchelt werden. Nicht erhitzte Speisen / Rohkost sind immer zum baldigen Verzehr bestimmt, daher ist eine mehrtägige Aufbewahrung nicht angeraten. Eine strikte Beachtung der Kühlkette ist ein Muss.

ad 5.: Zu guter Letzt und Allgemein! Natürlich kann man nur unter ordentlichen Rahmenbedingungen auch ordentlich arbeiten. D.h. an einem Küchenarbeitsplatz befindet sich nur das gerade benötigte Material. Es steht sonst nichts herum und nach dem Job sieht alles wieder so aus, als ob nichts passiert ist.

Auch bei der **Hygiene in Küche und Haushalt** ist das **A und O die Sauberkeit der Hände** ******). Diese sind vor der Arbeit und zwischendurch gründlich zu waschen. Das **Handtuch** sollte regelmäßig in kurzen Fristen ausgetauscht werden. Letzteres gilt auch für **Spüllappen** und **Küchentücher**. Die **Spülbürsten** kommen regelmäßig mit in die Spülmaschine oder werden bei Bedarf ersetzt. Auch die **Spülmaschine** selbst wird nach Bedarf gesäubert (Siebe und Filter) und ca. alle sechs Wochen mit einer Speziallösung bei 65 °C gereinigt. Für den **Kühlschrank** empfiehlt sich ebenfalls eine regelmäßige Reinigung, z. B. mit einem Essigreiniger.

******) Es gibt Küchenarbeiten, bei denen (Einmal-)Handschuhe empfehlenswert sind, logisch ist das bei Rote Bete, Schwarzwurzel oder Kürbis, angenehm beim Hacken großer Zwiebelmengen oder beim Zerlegen großer Fische oder Fleischstücke. Auch in Handschuhen kann man sich so oft wie nötig, die Hände waschen, ohne dass die Haut leidet.

In der Regel sind für die Hygiene in Küche und Haushalt einfache **Putz-, Spül- und Waschmittel** völlig ausreichend, sie müssen jedoch auch angewandt werden. Die Mittel sollten, auch unter Aspekten der Allergien und des Umweltschutzes, frei sein von Duft- und Konservierungsstoffen sowie aggressiven Komponenten. Reiniger mit desinfizierender Wirkung sollten nur bei klarer Indikation, z.B. bei einer infektiösen Erkrankung eines Mitbewohners, und zeitlich entsprechend begrenzt eingesetzt werden.

Textilien, die in der Küche und zum Putzen eingesetzt werden, sollten in der **Waschmaschine** bei mindestens 60 °C gewaschen werden. Übrigens, die Waschmaschine kann auch zur „Keimschleuder“ werden. Es empfiehlt sich daher, sie ca. halbjährlich mit einem Spezialmittel bei 75 – 90 °C zu reinigen.

Erich Klemme, Siegburg, 23. April 2020