

# Hygiene-Tipps für zuhause: Die Küche

**Fakt ist: Ursprungsort für Ausbrüche von Lebensmittelinfektionen ist oft die Küche zuhause.**

Beim Einkaufen  
in der warmen  
Jahreszeit:  
Kühltasche  
nicht vergessen!

## 1 Händewaschen mit Seife bei der Lebensmittelzubereitung

- ⇒ vor und ggf. während der Zubereitung von Speisen und Getränken,
- ⇒ nach Umgang mit verdorbenen Lebensmitteln (Bioabfälle).

## 2 Spülen/Abwaschen

- ⇒ Küchenschwämme meiden, stattdessen Spülbürste verwenden und diese in der Spülmaschine reinigen.
- ⇒ Separate Wischlappen für Toilette, Bad und Küche verwenden.
- ⇒ Spüllappen nach Gebrauch immer locker aufhängen und gut trocknen lassen.
- ⇒ Getrennte Handtücher für Geschirr und Hände verwenden, luftig aufhängen.
- ⇒ Spüllappen bei mindestens **60 °C** waschen, ca. alle 3 Tage wechseln.
- ⇒ Ess- und Kochutensilien möglichst in der Spülmaschine bei mindestens **60 °C** reinigen.

## 3 Tipps zur Lebensmittelhygiene

- ⇒ Beim Einkauf und Transport auf kurze Wege achten und ggf. Kühltaschen mitnehmen.
- ⇒ Besonders empfindliche Lebensmittel kennen: z.B. rohes (Hack-)Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier, Frischwurst, Rohmilchprodukte, Tiefkühlkost, und auf die richtige Lagerung in Kühlschrank oder Kühltruhe achten.
- ⇒ Obst, Salat und Gemüse unter fließendem Wasser waschen und ggf. schälen.
- ⇒ Für Fleisch und Fisch immer separate Schneidebretter und Messer verwenden.
- ⇒ Schneidebretter, Messer und Kontaktflächen gleich nach Gebrauch mit heißem Wasser und Spülmittel säubern und unter fließendem Wasser abspülen.
- ⇒ Gartemperaturen für verschiedene Fleisch- bzw. Fischarten beachten.
- ⇒ Gegarte Lebensmittelreste so schnell wie möglich abkühlen und kühl aufbewahren.
- ⇒ Verschimmelte Lebensmittel komplett wegwerfen.
- ⇒ Bioabfälle in einem Behälter mit Deckel sammeln und am besten täglich entsorgen.
- ⇒ Kühlschrank mindestens 1x im Monat reinigen, Abtropfrinne kontrollieren.
- ⇒ Wunden an den Fingern vor der Essenzubereitung gut abdecken (Pflaster, Verband).

### Mehr wissen:

Verbrauchertipps des BfR. Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt. [↓ PDE](#),  
Küche mit Köpfchen, [Universität Bonn](#)

Bei Immunschwäche gelten besondere Maßnahmen. Broschüren zum Bestellen oder zum Download [↓ PDE](#)

