



Die zehn goldenen Regeln der WHO für eine hygienische Lebensmittelzubereitung

21.661

1. Bestimmte Lebensmittel nicht roh essen!

Manche Lebensmittel wie Früchte und bestimmte Gemüsearten isst man am besten roh; andere können gesundheitsgefährdend sein, wenn sie nicht besonders behandelt werden. Zum Beispiel sollten Sie immer pasteurisierte Milch und nicht Rohmilch kaufen. Falls Sie die Wahl haben, sollten Sie frisches oder gefrorenes Geflügelfleisch verwenden, das mit ionisierenden Strahlen behandelt worden ist. Denken Sie beim Einkauf daran, dass durch die Behandlungsverfahren nicht nur die hygienische Unbedenklichkeit der Lebensmittel erhöht, sondern auch ihre Haltbarkeit verlängert wird. Manche Nahrungsmittel, die üblicherweise roh gegessen werden, z.B. grüner Salat, müssen gründlich gewaschen werden.

2. Speisen ausreichend kochen und braten!

Im Rohzustand enthalten viele Lebensmittel, besonders Geflügel, Fleisch und unpasteurisierte Milch, Krankheitskeime. Durch sachgemässes Garen werden die Keime abgetötet, doch muss die Temperatur in der Speise durchgehend mindestens 70 °C betragen. Wenn bei einem Brathähnchen das Fleisch in Knochennähe noch roh ist, muss das Hähnchen nochmals in den Ofen, bis es wirklich gar ist. Fleisch, Fisch und Geflügel aus der Tiefkühltruhe müssen vor der Zubereitung völlig aufgetaut sein.

3. Zubereitete Speisen sofort verzehren!

Wenn zubereitete Speisen auf Zimmertemperatur abkühlen, vermehren sich die Mikroben. Je länger man wartet, um so grösser ist das Krankheitsrisiko. Wenn man eine Gesundheitsgefährdung ausschliessen will, sollte man gekochte Gerichte sofort nach Zubereitung verzehren.

4. Zubereitete Speisen richtig aufbewahren!

Wenn Sie Speisen auf Vorrat zubereiten oder Reste aufbewahren wollen, sollte dies entweder bei Temperaturen über 60 °C oder bei Temperaturen unter 10 °C geschehen. Diese Regel gilt besonders, wenn Sie zubereitete Speisen länger als fünf Stunden aufbewahren wollen. *Säuglingsnahrung sollte überhaupt nicht aufbewahrt werden!* Unzählige Krankheiten werden dadurch verursacht, dass zu grosse Mengen warmer Speisen im Kühlschrank gelagert werden. In einem überforderten Kühlschrank werden die Lebensmittel nicht schnell genug durchgehend abgekühlt. Wenn die Temperatur im Innern einer Speise eine gewisse Zeit bei über 10 °C bleibt, vermehren sich die Mikroben und erreichen eine krankheitsauslösende Konzentration.

5. Vorgegarte Speisen ausreichend aufwärmen!

Dies ist Ihr bester Schutz gegen Krankheitserreger, die sich während der Aufbewahrung möglicherweise entwickelt haben (bei ordnungsgemässer Aufbewahrung werden die Mikroben in ihrem Wachstum gehemmt, aber nicht getötet). Durch richtiges Aufwärmen (durchgehend auf mindestens 70 °C) lassen sich die durch die Aufbewahrung entstandenen Mikroben am wirkungsvollsten ausschalten.

6. Berührung zwischen rohen und zubereiteten Lebensmitteln vermeiden!

Ordnungsgemäss zubereitete Speisen können durch die geringste Berührung mit rohen Lebensmitteln verseucht werden. Dies kann direkt erfolgen, wenn z.B. rohes Geflügelfleisch mit zubereiteten Speisen in Berührung kommt; oder indirekt, wenn man z.B. auf dem gleichen Schneidbrett oder mit dem selben Messer rohes Geflügelfleisch und dann ohne vorheriges Reinigen bereits zubereitetes Geflügel zerlegt. Die Keime im gegarten Fleisch können sich so stark vermehren, dass das gleiche Krankheitsrisiko entsteht wie beim rohen Fleisch.

7. Häufig die Hände waschen!

Vor der Essenszubereitung und bei jeder Unterbrechung sollte man die Hände waschen. Dies besonders, wenn man einen Säugling gewickelt hat oder auf der Toilette war. Wenn Sie mit rohem Fisch, Fleisch, bzw. Geflügelfleisch gearbeitet haben, sollten Sie ebenfalls die Hände waschen, bevor Sie andere Lebensmittel berühren. Eine Wunde an Ihrer Hand sollte verbunden und abgedeckt sein, bevor man Lebensmittel berührt. Vergessen Sie auch nicht, dass Haustiere wie Hunde, Vögel und insbesondere Schildkröten oft gefährliche Krankheitskeime auf den Menschen übertragen können, die dann über die Hände in die Nahrungsmittel gelangen.

8. Arbeitsflächen in der Küche sauberhalten!

Da alle Lebensmittel leicht verseucht werden können, müssen sämtliche mit Nahrungsmitteln in Berührung kommende Flächen peinlich saubergehalten werden. Jeder Speiserest oder Spritzer und jede Brotkrume kann Krankheitskeime enthalten. Lappen und Tücher, die mit Geschirr und Küchengeräten in Berührung kommen, sollten täglich gewechselt und gewaschen bzw. gekocht werden. Putz- oder Scheuerlappen für den Boden müssen ebenfalls häufig gewaschen werden.

9. Lebensmittel vor Insekten, Nagern und anderen Tieren schützen!

Tiere sind oft Träger von Krankheitserregern. Lebensmittel sollten in dicht geschlossenen Behältern aufbewahrt werden.

10. Sauberes Wasser benutzen!

Sauberes Wasser ist für die Lebensmittelzubereitung ebenso wichtig wie für Trinkzwecke. Falls Zweifel bestehen, sollte man das Wasser abkochen, bevor man es zur Essenszubereitung oder als Eiswürfel in Getränken benutzt. Besonders vorsichtig sollte man bei der Zubereitung von Säuglingsnahrung sein.

Nach Auffassung der Weltgesundheitsorganisation sind verseuchte Lebensmittel eine der weitverbreitetsten Krankheitsursachen in der Welt; besonders für Säuglinge, Kleinkinder und ältere Personen können sie den Tod bedeuten. Schützen Sie Ihre Familie, indem Sie sich an diese einfachen Regeln halten. Sie vermindern dadurch erheblich das Risiko, sich eine lebensmittelbedingte Krankheit zuzuziehen.

Weiter Auskünfte erteilt: Food Safety Unit, Division of Environmental Health, World Health Organization, CH-1211 Genf, Schweiz, oder Fachgebiet Lebensmittelhygiene, WHO Regionalbüro für Europa, 8 Scharlgåvej, DK-2100 Copenhagen Ø, Dänemark.