



Rohe Lebensmittel wie Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte können von Natur aus mit Keimen belastet sein. Diese führen bei unsachgemässer Zubereitung der Speisen gegebenenfalls zu Übelkeit und Krankheiten. Wer jedoch die vier einfachen Grundregeln im Umgang mit Lebensmitteln beachtet, kann gefahrlos geniessen. Guten Appetit!



richtig waschen

Keime verbreiten sich über Hände, Schneidbretter, Küchenutensilien und Küchenlappen.

Dagegen hilft:

- Waschen Sie die Hände vor und nach der Zubereitung von Speisen gründlich mit Seife – besonders nach dem Kontakt mit rohem Fleisch, Geflügel, Fisch oder rohen Meeresfrüchten.
- Reinigen Sie alle Arbeitsflächen und Küchenutensilien nach jedem Verarbeitungsgang gründlich mit heissem Wasser und Seife.



richtig erhitzen

Bei schwacher Hitze überleben Keime in Lebensmitteln – besonders in Geflügel und Hackfleisch.

Dagegen hilft:

- Erhitzen Sie Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte vor dem Genuss auf mindestens 70 °C.
- Erhitzen Sie bereits gekochte Lebensmittel beim erneuten Aufwärmen auf mindestens 70 °C



richtig trennen

Keime in rohen Lebensmitteln können bei der Zubereitung auf andere Lebensmittel übergehen.

Dagegen hilft:

- Trennen Sie bereits gekochte Speisen immer von rohen Lebensmitteln:
 - Beim Fondue Chinoise einen separaten Teller für das rohe Fleisch verwenden.
 - Beim Grillieren das Geschirr für rohes oder mariniertes Fleisch nicht als Ablage für Grilliertes benutzen. Servieren Sie am besten direkt auf die Speiseteller.
 - Die Reste von Fleischmarinaden nie für Rohspeisen wie Salatsaucen verwenden.
- Vermeiden Sie den direkten Kontakt von rohem Fleisch, Geflügel, Fisch und rohen Meeresfrüchten mit anderen Lebensmitteln.
- Benutzen Sie bei der Zubereitung separate Schneidbretter und Küchenutensilien für Lebensmittel, die gekocht, und für solche, die roh gegessen werden.



richtig kühlen

Bei Zimmertemperatur können sich Keime in Lebensmitteln vermehren.

Dagegen hilft:

- Lagern Sie Fleisch, Geflügel, Fisch und Meeresfrüchte immer im Kühlschrank bei Temperaturen unter 5 °C.
- Bewahren Sie bereits gekochte und verderbliche Lebensmittel im Kühlschrank bei Temperaturen unter 5 °C auf.
- Frieren Sie einmal aufgetaute Lebensmittel nicht wieder ein.
- Räumen Sie gekühlte oder gefrorene Lebensmittel sofort nach dem Einkauf in den Kühl- bzw. Gefrierschrank.
- Beachten Sie die Aufbewahrungshinweise sowie das Verbrauchsdatum auf den Lebensmittelverpackungen.