



## LEBENSMITTELHYGIENE

# Die 10 Gebote der Lebensmittelhygiene im Haushalt

Wenn Sie die untenstehenden Regeln einhalten, können Sie lebensmittelbedingte Erkrankungen verhindern. Geben Sie den Mikroorganismen keine Chance!

### 1. Hände waschen

Waschen Sie die Hände regelmässig, besonders vor Arbeitsbeginn in der Küche, nach Toilettenbenutzung, nach verschiedenen Arbeitsgängen, nach dem Berühren von rohem Fleisch, Fisch, Geflügel sowie ungewaschenem Gemüse und Früchten, wenn Sie schmutzige Gegenstände wie Taschentücher, Abfälle berührt haben. Tragen Sie bei der Arbeit in der Küche weder Ringe noch Armbänder oder Armbanduhren. Berühren Sie Lebensmittel **nie** mit ungewaschenen Händen.

### 2. Richtige Temperaturen einhalten

Lagern Sie leichtverderbliche Lebensmittel bei max. + 5°C, Fisch und Meeresfrüchte bei max. + 2°C. Kontrollieren Sie die Temperatur im Kühlschrank indem Sie ein Thermometer hineinlegen.

### 3. Kühl- und Tiefkühlschrank nicht überfüllen

Achten Sie darauf, dass Sie den Kühl- und Tiefkühlschrank nicht überfüllen, da die Geräte sonst an die Grenzen ihrer Kühlkapazität gelangen und die erforderlichen Kühl- und Tiefkühltemperaturen nicht mehr eingehalten werden können.

### 4. Auftauen von Lebensmitteln

Tauen Sie tiefgekühlte Lebensmittel **nie** bei Raumtemperatur sondern immer im Kühlschrank bei max. + 5°C auf. Sollte die Zeit dazu einmal nicht reichen, kann das Lebensmittel in der Mikrowelle oder in kaltem Wasser aufgetaut werden, sofern die Verpackung wasserdicht ist. Frieren Sie einmal aufgetaute Lebensmittel nicht wieder ein.

### 5. Umgang mit Tauwasser

Schütten Sie das von Fleisch und Geflügel gebildete Tauwasser weg. Reinigen Sie anschliessend die damit in Berührung gekommenen Gegenstände, auch Kühlschrank-einschübe oder Tischflächen, sorgfältig und arbeiten Sie erst dann weiter.

### 6. Abkühlen von Lebensmitteln

Bei grossen Stücken oder grossen Mengen dauert das Abkühlen sehr lange, bis die erforderliche Kühltemperatur im Innersten erreicht ist. Achten Sie deshalb darauf, dass Sie flache Schalen verwenden, welche ein schnelleres Herunterkühlen erlauben. Lassen Sie Lebensmittel, die eine Kühllhaltung verlangen, **nie** bei Raumtemperatur stehen.

### 7. Genussfertige von nicht genussfertigen Lebensmitteln trennen

Verarbeiten und lagern Sie rohe, nicht genussfertige Lebensmittel wie Gemüse, Fleisch **immer getrennt** von gekochten, vorproduzierten, genussfertigen Lebensmitteln. Decken Sie sämtliche Lebensmittel, welche im Kühlschrank aufbewahrt werden, mit Folien oder Deckel zu.

### 8. Keine überlagerten Lebensmittel verarbeiten oder essen

Datieren Sie sämtliche vorproduzierten, genussfertigen Lebensmittel. Achten Sie darauf, dass diese Lebensmittel nicht länger als 3 Tage aufbewahrt werden. Mischen Sie **nie** Resten mit frisch zubereiteten Speisen. Entsorgen Sie angeschimmelte Nahrungsmittel.

### 9. Lebensmittel nicht in Reinigungsmittelbehältern auf bewahren

Bewahren Sie **nie** Lebensmittel in Reinigungsmittelbehältern auf. Benutzen Sie dafür immer Lebensmittelgebinde. Bewahren Sie umgekehrt **nie** Reinigungsmittel in Lebensmittelgebinden wie beispielsweise Getränkeflaschen auf.

### 10. Küche und Geräte sauber halten

Achten Sie darauf, dass die Küche stets ordentlich und aufgeräumt ist. Reinigen Sie den Arbeitsplatz und die Geräte wie Pfannen, Besteck usw. nach jedem Bearbeitungsschritt.

Stadt Zürich

Umwelt- und Gesundheitsschutz

Abteilung Gesundheitsschutz

Lebensmittelinspektorat

Walchestrasse 31, Postfach 3251, 8021 Zürich

Tel. 044 412 50 40

Fax 044 412 50 41

ugz-lmi@zuerich.ch

www.stadt-zuerich.ch/lmi