

## **Hygiene in der Küche: Praktische Tipps für den Umgang mit Lebensmitteln**

In jedem Haushalt ist die Küche das Herzstück – der Treffpunkt für alle Familienmitglieder. Hier werden die Lebensmittel aufbewahrt, die Mahlzeiten gekocht und es ist der Ort, an dem die ganze Familie an einem Tisch zusammen kommt, um gemeinsam zu essen und zu reden. Gerade in der Küche ist Sauberkeit wichtig, da besonders in diesem Bereich des Hauses die meisten Keime entstehen. Leider erkranken jährlich rund 200.000 Menschen auf Grund mangelnder Hygiene oder falschem Umgang mit Lebensmitteln. Um dem entgegen zu wirken, hat das MAGGI KOCHSTUDIO praktische Tipps für eine saubere Küche, in der sich die ganze Familie wohl fühlen kann, zusammengestellt:

- Kinder lernen bereits früh von ihren Eltern, sich vor dem Essen die Hände zu waschen. Das ist die Grundlage – allerdings sollten die Hände auch vor und nach dem Kochen mit etwas Seife gewaschen werden. Denn Untersuchungen haben gezeigt, dass die meisten Keime in der Küche über die Hände in die Speisen gelangen.
- Das A und O in der Küche ist zudem sauberes Equipment. Deshalb sollten die beim Kochen verwendeten Utensilien wie Messer und Bretter immer gründlich gereinigt werden – besonders wenn sie mit Fleisch, Geflügel und Fisch in Berührung gekommen sind. Warmes Wasser und ein einfaches Spülmittel reichen hierfür bereits aus. Und da sich auch auf Spülschwämmchen und Küchentüchern schnell Keime vermehren können, ist es empfehlenswert, diese regelmäßig zu wechseln.
- Um generell der Schimmel- und Keimbildung in der Küche zuvor zu kommen, hilft es, das Mindesthaltbarkeitsdatum der Lebensmittel in regelmäßigen Abständen zu überprüfen und Abgelaufenes sowie Verdorbenes wegzuwerfen.
- Wer seine frischen Lebensmittel länger verwenden möchte, sollte darauf achten, dass sie richtig gelagert werden. Deshalb sollten alle leicht verderblichen Lebensmittel wie Fleisch, Geflügel, Fisch, Eier und frische Milchprodukte im Kühlschrank aufbewahrt werden. Und auch wenn sich Obst und Gemüse hervorragend als Dekoration eignen, ist es ratsam, Äpfel, Sellerie & Co. in einem kühlen, dunklen Raum zu verstauen – so bleibt alles frisch und knackig.

Der richtige Umgang mit Lebensmitteln ist, wenn man ein paar Hygiene-Regeln beherzigt, also gar nicht schwer. So fühlen sich alle wohl und das gemeinsame Kochen und Essen macht gleich viel mehr Spaß.

