

Salmonellen

Tipps zur Vermeidung von Lebensmittelvergiftungen



Salmonellen sind Bakterien. Sie können Erkrankungen mit Durchfall, Fieber, Erbrechen und Bauchschmerzen verursachen. Bei manchen Menschen können diese Erkrankungen auch tödlich verlaufen.

Die Erkrankungen werden fast immer durch das Essen von Lebensmitteln verursacht, die mit Salmonellen verunreinigt sind.

Hält man bei der Aufbewahrung und Zubereitung von Lebensmitteln einige wichtige Regeln ein, dann kann man solche Erkrankungen vermeiden!



Wie kommen Salmonellen in die Küche?

Mit Lebensmitteln wie Geflügel, Fleisch und Eiern, Fisch und Meeresfrüchten (z.B. Muscheln, Austern, ...); durch Haustiere und durch Menschen.

Man muss daher wissen, wo sich Salmonellen befinden können:

- auf rohem Geflügel, Geflügelteilen und Innereien von Geflügel
- auf rohem Fleisch und Faschiertem
- auf rohem Fisch und rohen Meeresfrüchten
- auf der Eischale und im Inneren von Eiern
- im Darm von Mensch und Tier
- Salmonellen treten daher auch im Stuhl von Menschen und im Kot von Haustieren auf.



Darauf achte ich beim Umgang mit Lebensmittel besonders:

- Geflügel **muss** gut und flüssigkeitsdicht verpackt sein.
- Geflügel darf mit anderen Lebensmitteln **nicht** in Kontakt kommen.
- Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte dürfen mit anderen Lebensmitteln **nicht** in Kontakt kommen.
- Ich kaufe Eier **nur** in bruchsicheren Behältnissen.
- Bricht ein Ei, versuche ich, Eiklar und Dotter von anderen Lebensmitteln fernzuhalten.



Vorerst vier wichtige Hinweise:

Salmonellen vermehren sich rasch bei Raumtemperatur, in lauwarmen Speisen, Kartoffelsalat, auch in nicht gekühlten Puddings, Cremes,...

Den Kühlschrank daher auf niedrige Stufe einstellen – nicht mehr als +4 °C. Bei Kühlschranktemperaturen vermehren sich Salmonellen kaum.

Braten, Backen, Kochen, Grillen – also durchgehend starkes Erhitzen der Speisen – tötet Salmonellen ab. Die Temperatur muss im Inneren der Speisen mehr als +75 °C betragen.

Tiefrieren tötet Salmonellen nicht ab.



Was tue ich, um Erkrankungen vorzubeugen?

Ich achte auf richtige Lagerung und Zubereitung:

- Ich bewahre rohe Eier, rohes Geflügel, rohes Fleisch, rohen Fisch und rohe Meeresfrüchte verpackt oder abgedeckt im Kühlschrank auf und achte darauf, dass Blut oder Wasser von rohem Fleisch, Fisch und Geflügel andere Lebensmittel nicht verunreinigt.
- Ich wasche mir nach Arbeiten mit rohen Lebensmitteln immer die Hände.
- Ich achte immer darauf, dass Geschirr und Geräte, die für Arbeiten mit rohen Lebensmitteln verwendet wurden, nicht mit fertig zubereiteten Speisen in Berührung kommen.
- Ich zerkleinere Kartoffeln, Küchenkräuter, Zwiebeln usw. nur auf sauberem, zuvor nicht für andere Zwecke benutztem Schneidbrett und mit sauberem, gewaschenem Messer.
- Ich erhitze alle Speisen gründlich durch und achte darauf, dass beim Braten, Backen, Kochen, Grillen usw. die Temperatur im Inneren der Speisen mehr als +75 °C beträgt.
- Ich achte darauf, dass nach dem Braten, Kochen, Grillen usw. das Innere von Speisen aus Geflügel, Fisch, Meeresfrüchten oder Fleisch nicht roh oder halbgar ist.
- Ich bereite englisch gebratenes Beefsteak immer frisch zu und gebe es sofort nach der Zubereitung ab.
- Ich bereite Kartoffelsalat und andere Salate mit viel Essig zu.
- Ich halte fertig zubereitete Speisen bis zur Abgabe heiß (mehr als +75 °C), wenn die Zeit bis zur Abgabe kurz ist.
- Ansonsten kühle ich fertig zubereitete Speisen rasch ab und bewahre sie im Kühlschrank auf.
- Panierreste hebe ich nicht auf.



Ich erzeuge

- **keine** Speisen mit rohen Eiern, rohem Eiklar oder rohen Eidottern, die anschließend nicht erhitzt werden
- **keine** Spiegeleier, die nicht beidseitig gebraten sind
- **keine** Suppe mit rohem Ei als Einlage
- **keine** Suppen oder Soßen mit Ei, ohne sie ausreichend kochen zu lassen
- **keine** Puddings usw. mit Ei, ohne sie ausreichend kochen zu lassen
- **keine** Cremen, kein Tiramisu, keine Füllungen von Topfentorten, keine Kleinbäckerei usw. mit rohen Eiern oder Eischnee ohne ausreichende Erhitzung
- **kein** Beef tartare mit rohem Ei
- **keine** Eierspeise (Rührei), die nicht gründlich erhitzt ist



Ich bin beim Auftauen von tiefgefrorenem Geflügel, tiefgefrorenem Fisch, tiefgefrorenen Meeresfrüchten und tiefgefrorenem Fleisch besonders vorsichtig:

- Ich lasse tiefgefrorene Lebensmittel im Kühlschrank auftauen.
- Ich fange den Auftausaft in einem Gefäß oder einer Auffangtasse auf.
- Ich reinige Auffanggefäß oder Auffangtasse im Geschirrspüler oder mit Spülmittel und heißem Wasser.
- Ich verschleppe den Auftausaft nicht in der Küche!



So halte ich die Küche peinlich sauber:

- Ich halte meine Arbeitsplätze sauber.
- Ich verwende in der Küche nur Einwegtücher.
- Ich trenne streng rohe Lebensmittel von fertig zubereiteten Speisen.
- Löffel, Messer, Gabeln, Teller, Schneidbretter usw., die ich bei der Bearbeitung von rohen Lebensmitteln verwendet habe, wasche ich sofort heiß im Geschirrspüler oder mit Spülmittel und heißem Wasser.
- Eischalen und Verpackungsmaterial von rohen Lebensmitteln gebe ich sofort zum Abfall.
- Abfälle sammle ich in verschließbaren Behältern und lagere sie nicht in der Küche.
- Ich achte streng darauf, dass sich Haustiere nicht in der Küche aufhalten.



Braucht man Desinfektionsmittel?

- In der Regel genügen zum Reinigen der Hände warmes Wasser und Seife.
- Das Waschen von Geschirr und Geräten in Geschirrspülern ist ausreichend. Ich stelle den Geschirrspüler auf +65 °C oder mehr ein.
- Ausreichend ist auch das Waschen mit Spülmitteln und heißem Wasser. Ich verwende auch zum Nachspülen Wasser mit +65 °C oder mehr.
- Ich halte bei der Verwendung von Desinfektionsmitteln die Anwendungsvorschrift (Konzentration und Einwirkzeit) genau ein.



Persönliche Sauberkeit

Der Mensch kann Salmonellen in der Küche verschleppen oder Salmonellen in die Küche einbringen. Er kann selbst Ausscheider und Überträger von Salmonellen sein.

- Ich wasche daher meine Hände gründlich mit Seife und warmem Wasser vor Arbeitsbeginn und nach jeder Arbeit mit rohen Lebensmitteln.
- Ich wasche meine Hände gründlich mit Seife und warmem Wasser nach jeder Schmutzarbeit.
- Ich wasche meine Hände gründlich mit Seife und viel warmem Wasser nach der Toilette und bin besonders vorsichtig, wenn ich an Durchfallserkrankungen leide.
- Ich verwende zum Abtrocknen der Hände Einwegtücher.
- Ich trage in der Küche saubere, helle, kochfeste Arbeitskleidung und Kopfbedeckung. Auch Einwegkopfbedeckung, die täglich erneuert wird, darf ich verwenden.
- Ich habe saubere, nicht lackierte, kurzgeschnittene Fingernägel.
- Ich trage in der Küche keine Armbanduhr und auch keinen Schmuck an Fingern oder Armen.
- Ich darf keine Speisen zubereiten oder ausgeben, wenn ich an Hautausschlägen, Entzündungen oder Eiterungen an Händen, Armen, Kopf oder Hals leide oder wenn ich an einer Erkältung erkrankt bin.
- Ich decke Verletzungen an Händen oder Armen mit einem wasserdichten Verband ab.
- Ich suche bei Auftreten von Durchfall einen Arzt/eine Ärztin auf.
- Ich achte darauf, dass ich während der Zubereitung von Speisen nicht mit Haustieren in Berührung komme.