



→ Hygiene in Küchen

BASICS
sicher & gesund arbeiten



Universum
Verlag



Inhaltsverzeichnis

1.	Keime und Lebensmittel	4
2.	Keimalarm: Vermehrung und Übertragung	9
3.	Keime unter Kontrolle	14
4.	Persönliche Hygiene: von Kopf bis Fuß ...	16
5.	Lebensmittelhygiene: sicher von Anfang an.....	23
6.	Lebensmittelhygiene: Be- und Verarbeitung	29
7.	Küchenhygiene: Kampf dem Schmutz	41
8.	Hygiene organisieren	48
9.	Medien	50

Impressum

Universum Verlag GmbH, Taunusstraße 54, 65183 Wiesbaden, www.universum.de,
E-Mail: info@universum.de. Vertretungsberechtigte Geschäftsführer: Siegfried Pabst
und Frank-Ivo Lube. Die Verlagsanschrift ist zugleich ladungsfähige Anschrift der im
Impressum genannten Vertretungsberechtigten des Verlags. • **Text:** Gabriele Mosbach,
Potsdam; Fachliche Beratung: Dr. Klaus Müller, Freinsheim • **Redaktion:** Jens Hoffmann,
Wiesbaden • **Satz und Gestaltung:** Wiesign, Wiesbaden • **Herstellung:** Alexandra Koch,
Wiesbaden • **Druck:** Schweikert Druck, Wieslensdorfer Straße 36, 74182 Obersulm-
Eschenau • © Universum Verlag GmbH, 2017, Wiesbaden. Alle Rechte vorbehalten.
• ISSN 0931-7066, ISBN 978-3-89869-455-1, ISBN (pdf) 978-3-89869-456-8, ISBN
(ePub) 978-3-89869-457-5

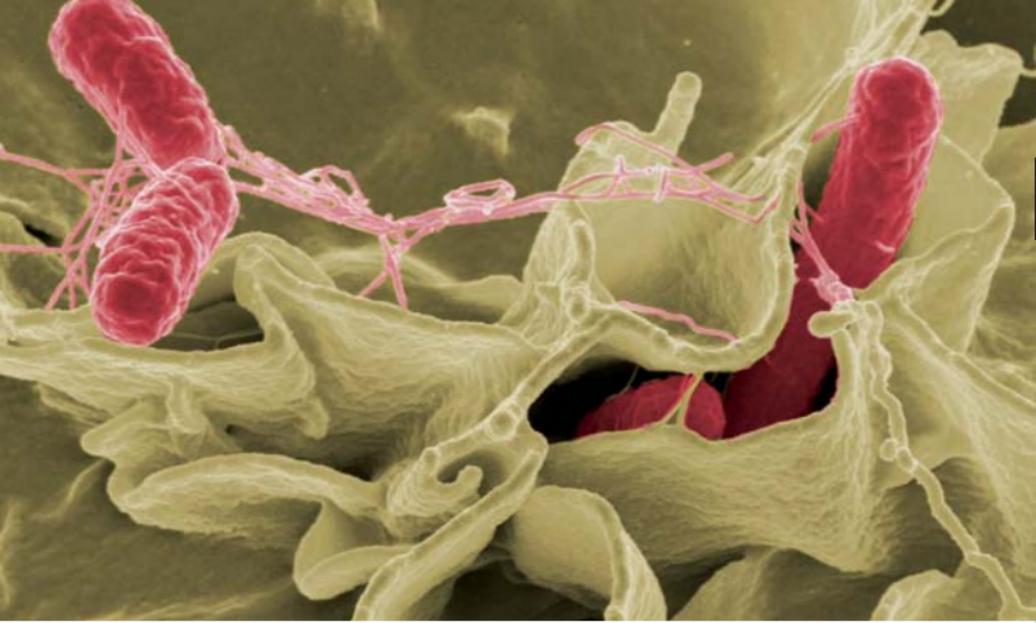


Saubere Küche = gesunde Küche

Wir alle kennen das: Wir haben etwas „Falsches“ gegessen und nicht lange danach plagen uns Bauchkrämpfe, Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Zigtausende Menschen erkranken in Deutschland jedes Jahr aufgrund von Krankheitserregern in Lebensmitteln. Die Ursache liegt oft in der Küche oder besser gesagt in der mangelnden Hygiene – sei es im Haushalt, im Restaurant, in den Kantinen von Firmen, Schulen, Kindertagesstätten oder Altenheimen.

Wer in der Gastronomie oder Gemeinschaftsverpflegung arbeitet, trägt hohe Verantwortung. Denn hier kann ein Mangel an Hygiene zu ernstesten Erkrankungen bei einem großen Personenkreis führen. Sauberes Arbeiten ist daher grundlegend für alle, die Speisen für andere Menschen zubereiten. Keine Sorge: Wenn Sie die Hygieneregeln erst einmal kennen, wird sauberes Arbeiten schnell zur Routine – auch dann, wenn es mal hektisch zugeht in der Küche.





1. Keime und Lebensmittel

Wer sich mit Hygiene in Küchen beschäftigt, sollte ein paar Fakten über Mikroorganismen kennen. Diese Kleinstlebewesen sind für das menschliche Auge nur in großen Massen sichtbar, zum Beispiel als schmutziger Schleim. Und doch sind sie fast überall anzutreffen: Sie besiedeln unseren Körper und unsere Umgebung genauso wie Lebensmittel. Mit den meisten Arten kommt unser Körper klar. Es gibt aber auch Mikroorganismen, die uns schaden und krank machen können. Sie werden als Krankheitserreger oder auch Krankheitskeime bezeichnet. Solche Bakterien, Viren oder Schimmelpilze in oder auf Lebensmitteln können also zum Gesundheitsrisiko für den Menschen werden.



Wichtige Information

Zahlen

Jedes Jahr werden nach Angaben des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) in Deutschland mehr als 100.000 Erkrankungen gemeldet, die durch Krankheitserreger in Lebensmitteln verursacht worden sein können. Die tatsächliche Anzahl dürfte aber weit größer sein. Meist laufen diese Erkrankungen glimpflich ab. Vor allem für Kinder, Schwangere oder Menschen mit geschwächten Abwehrkräften können sie aber lebensbedrohlich werden.

Bakterien sind einzellige Lebewesen. Es gibt unzählige Arten, die teilweise unter Extrembedingungen überleben können. Sie leben zum Beispiel im Speichel von Mensch und Tier, im Darm, in der Nasen- und Rachenschleimhaut, in eiternden Wunden oder in der Erde. Die allermeisten Bakterien sind harmlos. Wir leben mit ihnen, teilweise brauchen wir sie sogar. In unserem Darm beispielsweise sorgt eine große Vielfalt „guter“ Bakterien

→ Milchsäurebakterien machen Sauerteig erst zu dem, was er ist – einem Grundstoff für leckeres Brot.



dafür, dass es uns gut geht. Andere Bakterien werden eingesetzt, um Lebensmittel herzustellen und haltbar zu machen – etwa Brot, Joghurt, Käse, Schinken oder Salami, Wein oder Bier.

Bestimmte Bakterienarten sind allerdings gefährlich für den Menschen. Über Lebensmittel können sie in unseren Körper gelangen und uns krank machen. Mögliche Folgen sind Erbrechen, Durchfall, Bauchkrämpfe, Kreislaufstörungen, Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, im Extremfall sogar Nierenversagen, Atemlähmung oder Herzversagen.

Viren sind noch winziger als Bakterien. Gemeinhin gelten sie nicht als eigenständige Organismen – aber das ist ein anderes Thema. Wichtig ist, dass Viren in Zellen von



Wissen extra

Infektion oder Vergiftung?

Bakterien können Magen-Darm-Erkrankungen hervorrufen, wenn wir verunreinigte Speisen verzehren. Dann handelt es sich um eine Lebensmittelinfektion, verursacht beispielsweise durch die Bakterienarten *Campylobacter*, *Salmonellen* oder *Listerien*. Wenn Bakterien krankmachende Giftstoffe (Toxine) produzieren, können sie eine Lebensmittelvergiftung verursachen. Beispiele sind hier *Staphylokokken* oder *Bacillus cereus*. Solche Giftstoffe können nicht durch Kochen oder Braten beseitigt werden.

Lebewesen eindringen, sich dort massenhaft vermehren und dann freigesetzt werden können. Landen die Viren auf Lebensmitteln, können sie sich dort zwar nicht vermehren. Bestimmte Arten können aber überleben und teilweise monatelang infektiös bleiben. Wenn ein Mensch solche virenbelasteten Lebensmittel isst, kann er beispielsweise an einer heftigen Magen-Darm-Infektion erkranken. Die Symptome sind dann ähnlich wie bei einer durch Bakterien ausgelösten Erkrankung.

Wenn sich auf Lebensmitteln ein weißer, grüner, grauer oder schwarzer Belag oder Pelz gebildet hat, haben wir es mit **Schimmelpilzen** zu tun. Hier wird niemand sorglos zugreifen. Doch Vorsicht, auch wenn der Schimmel noch kaum zu erkennen ist: Manche Arten können Schimmelpilzgifte produzieren, die wir weder sehen noch riechen können. Diese Giftstoffe können tief in ein Lebensmittel eindringen und unser Immunsystem schwächen. Daher sollten befallene Lebensmittel vollständig entsorgt werden!



↑ Guter Schimmel, böser Schimmel: Der Kulturschimmel im Blauschimmelkäse ist gesundheitlich unbedenklich. Die verschimmelte Zitrone darf hingegen keinesfalls mehr verwendet werden.



Mykotoxine in Lebensmitteln

Für häufig mit Schimmelpilzgiften (Mykotoxine) belastete Lebensmittel sind Höchstmengen festgelegt. Deren Einhaltung wird von den Herstellerbetrieben sowie von der Lebensmittelüberwachung kontrolliert.

Schimmelpilzgifte können Durchfall und Erbrechen hervorrufen, das Krebsrisiko erhöhen oder Nieren und Leber schädigen. Sie sind auch deshalb so gefährlich, weil sie beim Kochen, Braten und Backen nicht ausreichend zerstört werden. Übrigens: Bei Lebensmitteln wie bestimmten Käse- oder Wurstsorten ist Schimmel erwünscht. Dabei handelt es sich um ungefährlichen Kulturschimmel. Er verleiht diesen Produkten erst ihren typischen Geschmack und macht sie haltbarer.

In dieser Reihe
außerdem erhältlich:

Absturzsicherungen
Arbeit am Bildschirm
Brandschutz
Ergonomie
Erste Hilfe –
Was tun im Notfall?
Gefahrstoffe
Grundregeln
Hautschutz
Heben und Tragen
→ Hygiene in Küchen
Hygiene in der Pflege
Lärm
Ladung sichern
Leben in Balance
Leitern, Tritte, Kleingerüste
Persönliche
Schutzausrüstung
Rückengesundheit
Sicherheitsbeauftragte
Sicherheitszeichen
Start in den Beruf
Stolpern – Rutschen –
Stürzen
Umgang mit
elektrischem Gerät

Mehr Infos zur Reihe:
www.universum.de/basics