

## Beim Kochen Lebensmittel-Infektionen vermeiden

31.05.2018, 12:15 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *VERBRAUCHER INITIATIVE e. V.*

---

Die VERBRAUCHER INITIATIVE über Hygiene in der Küche

Berlin, 31. Mai 2018. Bevor frische Lebensmittel in den Topf oder auf den Teller wandern, müssen sie verarbeitet werden. Damit sich keine Krankheitserreger ausbreiten, ist auf sauberes Arbeiten in der eigenen Küche zu achten. Die VERBRAUCHER INITIATIVE sagt, welche hygienischen Grundregeln einzuhalten sind.

„Reinigen Sie zunächst die freie Arbeitsfläche mit heißem Wasser und etwas Geschirrspülmittel und trocknen Sie sie sorgfältig ab. Richten Sie sich anschließend den Arbeitsplatz so ein, dass Sie Zutaten und Küchenutensilien wie Messer, Bretter und Schüsseln griffbereit haben“, rät Alexandra Borchard-Becker, Ernährungswissenschaftlerin bei der VERBRAUCHER INITIATIVE. Vor dem Griff zum Gemüse- oder Fleischmesser steht das gründliche Waschen der Hände und der Zwischenräume zwischen den Fingern mit warmem Wasser und Seife. Auch nach dem Kontakt mit rohen Lebensmitteln wie Fleisch, Fisch, Eiern oder Gemüse tragen Händewaschen und gründliches Abtrocknen dazu bei, dass Keime nicht auf andere Lebensmittel übertragen werden. Auch nach dem Naseputzen, Niesen oder Husten ist das Händewaschen unerlässlich als Schutz vor Ansteckungen von Familienmitgliedern oder Gästen.

Um Keime zu entfernen, werden Gemüse, Kartoffeln, Obst und Kräuter nach dem Putzen unter fließendem Wasser kurz und gründlich abgespült. Empfindliche Sorten wie Erdbeeren, Heidelbeeren oder Blattsalate können kurz im Wasserbad in einem sauberen Waschbecken gewaschen werden. Werden Gemüse oder Obst geschält, ist es ratsam, sie vorher zu waschen. Sonst können Krankheitserreger in das Innere der Lebensmittel gelangen. „Halten Sie als Schutz vor Lebensmittelinfektionen Fleisch und Fisch strikt von anderen Lebensmitteln getrennt und verwenden Sie getrennte Bretter und Messer. Reinigen Sie Arbeitsplatz und Arbeitsgeräte gründlich, bevor Sie andere Lebensmittel zubereiten“, so die Ernährungswissenschaftlerin. Grundsätzlich sind vorbereitete, küchenfertige Lebensmittel von der Rohware getrennt zu halten, um Verunreinigungen zu vermeiden. Zerkleinerte Zutaten, die erst später verarbeitet werden, sind abgedeckt im Kühlschrank am besten aufgehoben.

Neben der umsichtigen Vorbereitung trägt ausreichend langes Garen dazu bei, Keime zuverlässig abzutöten. Mehr Informationen zum sicheren Werkeln und Zubereiten in der Küche bietet das Themenheft „Basiswissen Kochen“ der VERBRAUCHER INITIATIVE. Die 16-seitige Broschüre kann für 2,00 Euro (zzgl. Versand) unter [www.verbraucher.com](http://www.verbraucher.com) bestellt oder heruntergeladen werden.

### Portrait

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. ist der 1985 gegründete Bundesverband kritischer Verbraucherinnen und Verbraucher. Schwerpunkt ist die ökologische, gesundheitliche und soziale Verbraucherarbeit. Der eingetragene, als gemeinnützig anerkannte Verein finanziert sich überwiegend aus den Beiträgen von rund 7.000 Einzelmitgliedern und 176 Organisationen sowie durch zahlreiche Einzelspenden.

Die VERBRAUCHER INITIATIVE e.V. betreibt außerdem acht Internetseiten, u.a. zu Zusatzstoffen oder Gütezeichen,

die über [www.verbraucher.org](http://www.verbraucher.org) erreicht werden können.

---

News-ID: 1005809 • Views: 681 (Stand: 06.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1005809/Beim-Kochen-Lebensmittel-Infektionen-vermeiden.html>