

KEIMARME ERNÄHRUNG

Lebensmittelhygiene und Küchenhygiene

- ✗ Speisen aus einwandfreien Lebensmitteln oder Tiefkühlprodukten immer frisch zubereiten
- ✗ Roh zu verzehrende Speisen wie Salat, Obst und Gemüse 3 mal gründlich unter fließendem, warmen Wasser reinigen
- ✗ Lebensmittel, die als mögliche Träger von Salmonellen gelten, wie Geflügel, Fisch und Eier, getrennt von anderen Lebensmitteln aufbewahren und zubereiten (geschirrspülergeeignete Schneidbretter für die Zubereitung verwenden)
- ✗ Alle Speisen müssen vollständig durchgegart sein (besonders bei Verwendung von Mikrowellengeräten ist auf eine gleichmäßige Temperaturverteilung zu achten - öfters umrühren)
- ✗ Die empfohlene Temperatur von mind. 75°C muss gleichmäßig im ganzen Gericht erreicht werden!
- ✗ Speisen nicht über längere Zeit warm halten
- ✗ Absolute Sauberkeit (Arbeitsfläche, Geschirr, Hände, Kleidung)
- ✗ Abwaschtücher, Geschirrschwämme, Geschirrtücher,... täglich wechseln und bei mind. 60 Grad waschen

Was Sie beim Einkauf beachten sollten

- ✗ keine Lebensmittel in beschädigten Verpackungen oder eingedrückte Dosen kaufen
- ✗ Bei Tiefkühlprodukten darf die "Kühlkette" während des Heimtransportes nicht unterbrochen werden (Kühltasche verwenden)
- ✗ Wurst und Käse frisch aus der Vitrine ohne Randstück aufschneiden lassen; Milchprodukte (erlaubte Sorten) in kleinen Packungseinheiten kaufen
- ✗ Haltbarkeitsdatum einhalten
- ✗ Was Sie bei der Lagerung beachten sollen:
 - ✗ Empfohlene Lagertemperatur von Lebensmitteln einhalten
 - ✗ Angebrauchte Lebensmittel im Kühlschrank oder in einem kühlen Raum (Speisekammer) zugedeckt bzw. eingepackt lagern und innerhalb von 24 Stunden verbrauchen.
 - ✗ Lebensmittel in der Tube (Majonäse, Senf,..) innerhalb von drei Wochen, Lebensmittel im Glas (Marmelade, Essiggurkerl,..) innerhalb einer Woche verbrauchen.
- ✗ Lebensmittel unbedingt vor Insekten schützen (immer abdecken)
- ✗ Ablaufdatum beachten!
- ✗ Qualität des Lebensmittels vor dem Verzehr prüfen

Sonstiges

- ✍ Haustiere sollten möglichst nicht in die Küche.
- ✍ Waschen Sie sich nach jedem Kontakt mit Ihrem Haustier gründlich mit Seife die Hände. Küchenabfälle täglich entsorgen und danach Hände reinigen
- ✍ Überprüfen Sie die Sauberkeit und Hygiene von Zimmerpflanzen und Wohnungseinrichtung (Schimmel, Ungeziefer,..)
- ✍ Welche Lebensmittel geeignet bzw. nicht geeignet sind entnehmen Sie einer detaillierten Lebensmittelliste. Für Fragen bzw. zur Zusendung einer aktuellen Liste, wenden Sie sich an eine Diaetologin in Ihrer Nähe.