

KOMPROMISSLOSE KÜCHENHYGIENE

Vollkommen klar: Persönliche Hygiene ist wichtig bei der Lebensmittelverarbeitung. Das heißt: Regelmäßig Hände waschen, saubere und kurze Fingernägel, Ablegen von Ringen, saubere Kleidung, bei Schnittverletzungen wasserdichte Pflaster verwenden. Dazu darauf achten, dass die Arbeitsgeräte alle sauber und technisch einwandfrei sind. Wenn Sie dann noch die Hygienehinweise (links) beachten, ist alles perfekt.

ABKÜRZUNGEN

TL	Teelöffel
EL	Esstlöffel
Msp.	Messerspitze
Pck.	Packung/Päckchen
g	Gramm

kg	Kilogramm
ml	Milliliter
l	Liter
evtl.	eventuell
geh.	gehäuft
gem.	gemahlen
ger.	gerieben
gestr.	gestrichen
TK	Tiefkühlprodukt
°C	Grad Celsius
Ø	Durchmesser
E	Eiweiß
F	Fett
Kh	Kohlenhydrate

kcal Kilokalorien

SYMBOLE



Handwerkszeug



Zubereitungs-/Garzeit



Vegan

HYGIENEHINWEISE

- Lebensmittel richtig lagern und auftauen
- Zerkratzte Brettchen austauschen
- Kühlschrank regelmäßig säubern und auf die richtige Temperatur achten (um 6 °C)
- Spüllappen und Geschirrtücher häufig wechseln
- Arbeitsplatz bzw. die Küche regelmäßig reinigen
- Abfälle häufig entsorgen

EINKAUF UND LAGERUNG

**GEZIELT KAUFEN, SCHONEND
AUFBEWAHREN UND ABWECHSLUNG
AUF DEN TELLER BRINGEN.**

DAS MUSS MAN IMMER BEACHTEN

Vorräte checken, Einkaufszettel schreiben und möglichst ohne Hunger einkaufen. Dabei wählerisch sein – es gibt immer Alternativen: Frische Produkte aus der Region oder schonend behandelte Tiefkühlware, Saisonprodukte wie Feldsalat, Spargel, Aprikosen und Erdbeeren oder Ganzjahresklassiker wie Möhren, Äpfel und Bananen. Vertrauen Sie Ihren Sinnen: Frische Ware sollte nicht nur ansprechend aussehen, sondern auch gut riechen. Bei verpackten sowie kühlpflichtigen Lebensmitteln natürlich immer auf das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)

achten.

SO FRISCH WIE MÖGLICH

Gemüse und Obst möglichst öfter in kleinen Mengen einkaufen, frisch verzehren und damit nur kurz lagern. Die meisten Sorten bewahrt man am besten im Gemüsefach des Kühlschranks auf. Praktisch: Einige Kühlgeräte bieten Biofresh-, Vitasafe- oder Null-Grad-Zonen an. Hier lagern Lebensmittel kühler als im restlichen Teil und bleiben länger frisch, da die Temperatur sich dort zwischen 0 °C und +3 °C separat regeln lässt. Ausnahme: Kälteempfindliche Lebensmittel wie Auberginen, Bananen, Kartoffeln, Tomaten und Zitrusfrüchte besser dunkel und kühl lagern. Aufpassen: Viele Früchte wie Äpfel, Birnen, Aprikosen und Bananen reifen nach; diese besser von anderen Lebensmitteln trennen.

LAGERN OHNE RISIKO

Erst richtig lagern, dann richtig schmecken