

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Salmonellen (die unsichtbare Gefahr)

Salmonellen mögen warme Temperaturen zwischen 10 u. 40 Grad. In diesem Temperaturbereich vermehren sie sich sehr schnell. Das bedeutet, dass sich alle 20 Min. d. Keimzahl verdoppelt. Erst bei Temperaturen über 70 Grad sterben die Bakterien ab. Um Salmonellen vollständig abzutöten, müssen 70-80 Grad im Inneren eines Lebensmittels erreicht und über 10 Min. gehalten werden. Im Kühlschrank vermehren sie sich langsamer, unter 7 Grad stoppt das Wachstum. Selbst in der Tiefkühltruhe sterben sie nicht, sondern fallen in eine Art Kälteschlaf.

Das Krankheitsbild: Erbrechen, starke Durchfälle, Kopfschmerzen u. Fieber. Ältere Menschen u. Kinder sind besonders gefährdet. Immer wieder kommt es sogar zu Todesfällen.

Mit diesen rohen tierischen Lebensmitteln besonders hygienisch umgehen: Schlachtgeflügel wie Hähnchen, Puten u. Ente, rohe od. nur kurz gereifte Würste, Meeresfrüchte, Fisch, Eier u. Speisen m. rohen Eiern wie Tiramisu, Majonäse od. Mousse au chocolat, roher Kuchen- u. Plätzchenteig, Schweine-, Kalb- u. Rindfleisch, Hackfleisch u. Innereien. Bei den pflanzlichen Lebensmitteln können vor allem Trockenprodukte wie Gewürze, Kakao, Trockengemüse, Pilze u. Tees betroffen sein.

So schützen wir uns vor Salmonellen:

- Fleisch , Hackfleisch u. frische Bratwurst beim Kochen, Braten u. Grillen völlig durcherhitzen
- Aufpassen m. d. Mikrowelle. Keine zu kurzen Garzeiten wählen, damit die Speisen auch im Inneren ausreichend erhitzt werden.
- Kein rohes Hackfleisch essen.
- Lebensmittel, die gekühlt werden müssen, nicht außerhalb d. Kühlschranks liegen lassen. Dies gilt besonders für Eier u. Hackfleisch.

- Für Speisen m. rohen Eiern nur frische Eier verwenden. Fertige Speisen sofort servieren, spätestens nach 2 Stunden.
Keine Reste aufheben.

Hygiene in der Küche

Küchengeräte wie Messer, Schneidebretter und die Arbeitsplatte nach jedem Arbeitsgang gründlich m. heißem Wasser reinigen.

Handtücher, Spülbürste oder -tücher regelmäßig wechseln.

Hände waschen nicht vergessen!

Dies ist besonders wichtig, wenn man mit rohen tierischen Lebensmitteln gearbeitet hat. Das Händewaschen verhindert, dass Keime auf andere Produkte übertragen werden.