

Bleib sauber –

Teil 4: Sei mal oberflächlich

Und wie kommen die Keime in meine Wohnung? Auf tausend verschiedenen Wegen. Aber verrückterweise schleppen wir auch über unsere Einkäufe Keime in die Küche. An manchen Lebensmitteln haften sie an, in anderen sind sie enthalten. Und weil man sie nicht sehen oder riechen kann, lohnt es sich, die Oberflächen in der Küche regelmäßig sauber zu machen.

Wenn man der Sache mit der Hygiene auf den Grund gehen will, muss man manchmal auch ganz schön oberflächlich sein ...

Den **Schneidebrettern** in der Küche solltest Du besondere Beachtung schenken, da auf ihnen meist alles Mögliche zerkleinert wird, sowohl Fleisch und Fisch als auch roh verzehrte Lebensmittel wie Obst, Gemüse oder Brot. Da können schnell Keime von einem Lebensmittel auf ein anderes übertragen werden – über das Schneidbrett. Daher musst Du nach dem Zerkleinern von Fleisch, ganz besonders bei Geflügel, das Brett erst mit kaltem Wasser abbürsten und es dann mit heißem Wasser und Spülmittel reinigen. Bei anderen Lebensmitteln reicht eine heiße Lauge. Besser als ein Plastikbrett ist eines aus Holz, da dieses natürliche Gerbsäuren enthält, die von sich aus antibakteriell wirken. Trotzdem solltest Du auch ein Brett aus Holz an einem gut belüfteten Ort trocknen, damit es nicht schimmeln kann. Also nicht noch feucht zurück in die Schublade oder in den Schrank legen.

Und wenn Du gerne auf der **Arbeitsfläche** arbeitest, musst Du sie genauso behandeln. Sie ist schließlich der Ort, an dem mal ein Schlüssel, mal das Portmonee, dann der umweltbewusste Jutebeutel, vielleicht eine Kiste, die vorher auf dem Boden gestanden hat, und schlussendlich Lebensmittel abgelegt werden. Unser Mitbewohner hat sich vielleicht eine Stunde zuvor ein Hähnchenschnitzel darauf zubereitet. Also vor der Nutzung mit einem sauberem, heiß ausgespülten Schwamm mit

etwas Spülmittel kurz abwischen und schon kann's sicher und rein losgehen!

Und dann noch der Kühlschrank. Im Kühlschrank tummeln sich auch ganz gerne Bakterien. Sie landen hier oft als ungebetene Gäste zusammen mit den Produkten. Sie können z. B. aus der Erde am Gemüse, von einer Verpackung oder von der Schale von Obst oder Gemüse stammen. Und manchmal läuft ja auch etwas aus oder krümelt im Kühlschrank. Daher solltest Du den Kühlschrank regelmäßig reinigen, damit kein Biotop daraus wird. Dazu reicht schon Auswischen mit Wasser und etwas Haushaltsreiniger und anschließendes Trockenreiben mit einem frischen Geschirrtuch. **Klingt spießig? Ist es auch. Lohnt sich trotzdem!** □

Du möchtest noch mehr zum Thema Sauberkeit in der Küche wissen? Hier geht es zum dritten Teil unserer Reihe.