

## Hygieneregeln in der Gemeinschaftsgastronomie

Jedes Jahr werden in Deutschland mehr als 100.000 Erkrankungen gemeldet, die durch das Vorkommen von Mikroorganismen, insbesondere Bakterien, Viren oder Parasiten, in Lebensmitteln verursacht worden sein können. Die Dunkelziffer liegt nach Expertenschätzung sehr viel höher. Wer Essen für Dritte produziert, trägt ein hohes Maß an Verantwortung. Die Speisen müssen gesundheitlich unbedenklich und qualitativ einwandfrei sein. Damit das gelingt, ist es wichtig, dass das gesamte Küchenteam beim täglichen Arbeiten in der Küche auf Sauberkeit und Hygiene achtet. Das gilt für die persönliche Körper- und Händehygiene, für den sachgerechten Umgang mit den Lebensmitteln und die Sauberkeit in der Küche und im gesamten Betrieb. Auf welche Dinge es in der täglichen Küchenpraxis ankommt, darüber informieren kurz und knapp die folgenden Hygieneregeln für Mitarbeiter in der Gemeinschaftsgastronomie.



*Wer in der Gemeinschaftsgastronomie arbeitet, sollte stets auf die persönliche Körperhygiene, den sachgerechten Umgang mit Lebensmitteln und auf die Sauberkeit am Arbeitsplatz achten.*

### Personalhygiene

#### Körper sauber halten

Auf der Haut, insbesondere auf der Kopfhaut, leben jede Menge Mikroorganismen. Ist der Körper frisch gewaschen, können diese sich nur schlecht vermehren. Deshalb ist die Körperhygiene so wichtig. Das regelmäßige Waschen der Haare befreit die Kopfhaut von Schuppen, die Mikroorganismen als Nährstoffquelle dienen.

#### Fingernägel sauber und kurz geschnitten halten und nicht lackieren

Besonders unter langen Fingernägeln können sich Mikroorganismen ansammeln. Deshalb sollten Fingernägel möglichst kurz geschnitten sein. Da unter Nagellack Schmutz nicht erkennbar ist und der Lack zudem abblättern kann, ist er während der Küchenarbeit tabu.

#### Strikte Trennung von Privat- und Arbeitskleidung

Über Ihre Privatkleidung können Mikroorganismen in den Küchenbereich eingetragen werden. Geeignete und saubere Arbeitskleidung ist daher Pflicht. Sie muss in der Garderobe getrennt von Ihrer Privatkleidung aufbewahrt werden.

#### Täglich frische Kleidung und Geschirrtücher verwenden

Auf der Arbeitskleidung und auf Geschirrtüchern sammeln sich Mikroorganismen, die Lebensmittel verunreinigen können. Wechseln Sie daher täglich ihre Arbeitskleidung und die in der Küche verwendeten Tücher. Die Stoffe sollten hell und kochfest sein.

**Im Küchenbereich immer eine Kopfbedeckung tragen**

Die menschliche Kopfhaut schuppt sich von Zeit zu Zeit. Zudem verliert der Mensch täglich Haare. Schuppen und Haare in Lebensmitteln sind Ekel erregend und unhygienisch, weil sie hochgradig mit Mikroorganismen besiedelt sind. Tragen Sie daher bei der Arbeit immer eine Kopfbedeckung. Lange Haare sollten zusammengebunden werden.

**Vor Arbeitsbeginn:****Handschmuck und Armbanduhr ablegen**

Unter Handschmuck und der Armbanduhr sammelt sich durch Schwitzen Feuchtigkeit, so dass sich dort Bakterien leicht vermehren können. Außerdem verhindern Schmuckgegenstände eine sorgfältige Reinigung der Hände und Unterarme. Legen Sie daher Ihren Schmuck vor Arbeitsbeginn ab. Auch Ohrringe und Ketten sollten bei der Arbeit nicht getragen werden.

**Hände regelmäßig sorgfältig waschen und desinfizieren**

Unsere Hände kommen überall mit Krankheitserregern in Berührung. Gründliches Händewaschen mit Seife und warmem Wasser und anschließendes Abtrocknen mit Einweghandtüchern beugt deren Übertragung auf Lebensmitteln vor. Waschen Sie Ihre Hände immer in dem dafür vorgesehenen Handwaschbecken. Spülbecken, in dem Sie Lebensmittel oder Geschirr reinigen, sind für das Händewaschen tabu. Waschen Sie Ihre Hände gründlich vor Arbeitsbeginn und regelmäßig zwischen den Arbeitsgängen. Zumindest nach Arbeiten mit rohen Lebensmitteln, insbesondere Fleisch, Geflügel und Eiern, sowie nach dem Toilettenbesuch sollten die Hände nach dem Waschen zusätzlich desinfiziert werden. Beachten Sie die betrieblichen Anweisungen zur Personalhygiene.

**Nicht auf Lebensmittel husten oder niesen**

Auch gesunde Menschen tragen im Nasen- und Rachenraum Bakterien, die zu Lebensmittelvergiftungen führen können. Damit diese Bakterien und eventuell dort vorkommende Viren nicht über kleine Tröpfchen in die Speisen gelangen, wenden Sie sich immer vom Lebensmittel ab, wenn Sie husten oder niesen müssen. Husten Sie in die Ellenbeuge und benutzen Sie zum Naseputzen ein Papiertaschentuch. Werfen Sie das Taschentuch anschließend weg, waschen Sie sich gründlich die Hände und desinfizieren Sie sie.

**Offene Wunden wasserdicht abdecken**

Offene Wunden dürfen auf keinen Fall mit Lebensmitteln in Berührung kommen, denn sie können lebensmittelvergiftende Bakterien enthalten. Sie müssen daher mit einem farbigen wasserdichten Pflaster, einem sauberen Verband und Gummifingerling oder einem Gummihandschuh abgedeckt werden.

**Nicht rauchen**

Im Küchenbereich gilt striktes Rauchverbot, denn Asche oder gar Zigarettenkippen könnten in die Speisen gelangen. Das ist gesundheitsschädlich und Ekel erregend.

**Erkrankungen und Symptome wie wiederholter Durchfall und Erbrechen sofort der Küchenleitung melden**

Personen, die an einer Krankheit leiden, die durch Lebensmittel übertragbar ist, oder die Symptome aufweisen, die auf übertragbare Erkrankungen hindeuten, dürfen nicht mit Lebensmitteln umgehen und den Küchenbereich nicht betreten, wenn die Möglichkeit einer Übertragung von Krankheitserregern besteht. Vor allem beispielsweise bei Durchfallerkrankungen, aber auch bei eitrigen Wunden oder starkem Schnupfen und Husten ist die Gefahr besonders groß, dass sich Krankheitserreger über Lebensmittel verbreiten – auch wenn auf eine gute Hygiene geachtet wird. Deshalb muss die Küchenleitung hier schnell Bescheid wissen.

**Nach Rückkehr ohne Impfschutz aus Urlaubsgebieten, in denen ansteckende Infektionskrankheiten wie Hepatitis oder Durchfallerkrankungen verbreitet sind, oder nach einer durchgemachten derartigen Erkrankung während des Urlaubs die Küchenleitung darüber informieren**

Bei einer Infektion mit Hepatitisviren sind Betroffene schon 7 bis 14 Tage vor dem Auftreten von ersten Krankheitssymptomen ansteckend. Nach Durchfallerkrankungen scheiden Betroffene oftmals noch Erreger mit dem Stuhl aus, wenn sie die Erkrankungen bereits überstanden haben und sich wieder gesund fühlen. Durch persönliche Schutzmaßnahmen wie die Anweisung zu konsequenter Händehygiene und Desinfektion oder Zuweisung einer eigenen Toilette kann eine Ausbreitung von Krankheitserregern verhindert werden. Deshalb muss die Küchenleitung darüber informiert sein.

## Lebensmittelhygiene

### Bei der Wareingangskontrolle nur qualitativ einwandfreie Lebensmittel annehmen

Über Lebensmittel, deren Verpackung verunreinigt oder beschädigt ist, können schädliche Mikroorganismen oder Schädlinge in das Lager eingetragen werden. So kann dort gelagerte Ware verunreinigt werden. Prüfen Sie daher angelieferte Ware auf ihre einwandfreie Verpackung und Qualität.

### Die Kühlung der Ware muss durchgehend sichergestellt sein

Unzureichend gekühlte Lebensmittel können verdorben sein. Prüfen Sie daher bei der Wareingangskontrolle, ob die Lebensmittel angemessen gekühlt angeliefert werden. Das ist insbesondere bei Fleisch, Geflügel, Fisch und Milchprodukten wichtig.

### Reine und unreine Arbeit trennen

Von unreinen, das heißt mikrobiell belasteten Lebensmitteln oder Arbeitsmitteln können Mikroorganismen auf saubere, reine Ware übertragen werden – und zwar während der Verarbeitung genauso wie bei der Lagerung. Lagern Sie deshalb z. B. rohe und gegarte Lebensmittel vollständig abgedeckt in getrennten Be-

hältnissen. Auch gebrauchtes Geschirr kann mit Keimen verunreinigt sein. Trennen Sie daher z. B. Speisenausgabe und die Geschirrrücknahme entweder zeitlich oder räumlich. Verwenden Sie niemals dieselben Küchengeräte für die Zubereitung von rohen und bereits gegarten Speisen, ohne sie zwischendurch sehr sorgfältig zu reinigen.

### Leicht verderbliche Lebensmittel immer gekühlt aufbewahren und schnell verbrauchen

Viele Mikroorganismen vermehren sich schon bei Raumtemperaturen sehr schnell. Bei einigen Bakterienarten kann selbst eine Kühlung das Wachstum nur verlangsamen. Lagern Sie daher leicht verderbliche Lebensmittel immer entsprechend ihrer Kühlanforderung und verbrauchen Sie diese zügig. Die Angaben auf Verpackungen zur Haltbarkeit und zu Lagerbedingungen sind unbedingt zu beachten.

### Lebensmittel zügig verarbeiten

Bei der Verarbeitung in der Küche nehmen Lebensmittel langsam die Temperatur ihrer Umgebung an. Verarbeiten Sie daher vor allem leicht verderbliche Lebensmittel zügig. Das senkt das Risiko einer Vermehrung von Mikroorganismen.



Bei der Zubereitung von Lebensmitteln ist ein hygienisches Arbeiten Pflicht.

**Gegarte Zutaten vor der Weiterverarbeitung  
zwischenkühlen**

Beim Zerkleinern und Verarbeiten von Lebensmitteln, z. B. Schneiden von Kartoffeln und Vermischen mit anderen Zutaten, gelangen Mikroorganismen auf die Speisen. Sind die Lebensmittel noch warm, können sich Bakterien besonders schnell vermehren. Deshalb gegarte Zutaten schnell verarbeiten oder zwischenkühlen.

**Speisen immer abdecken**

Decken Sie Speisen zur Lagerung immer ab, damit keine Mikroorganismen über die Luft hineingelangen können. Geeignete Materialien sind beispielsweise Deckel, sauberes Geschirr oder lebensmittelgeeignete Folien.

**Große Fleisch- und Geflügelteilstücke sowie ganzes  
Schlachtgeflügel vor dem Zubereiten vollständig  
auftauen lassen**

Große Braten- und Geflügelteilstücke sowie ganzes Schlachtgeflügel tauen langsamer auf als flache, dünne. Ist die Ware im Kern noch gefroren, reichen Garzeit und die Temperaturen für ein komplettes Durchgaren eventuell nicht aus. Mikroorganismen werden dann nicht sicher abgetötet und können sich beim Abkühlen wieder vermehren.

**Auftauflüssigkeit von Geflügel und Fleisch wegschütten**

Auftauflüssigkeiten enthalten oft Mikroorganismen, die Lebensmittel verunreinigen oder vergiften können. Sie dürfen daher auf keinen Fall mit anderen Lebensmitteln in Berührung kommen. Am besten die Auftauflüssigkeit mit Einwegtüchern aufnehmen und dann Hände sowie alle mit dem Auftauwasser in Berührung gekommenen Flächen und Gegenstände sofort gründlich reinigen und anschließend desinfizieren.

**Richtig abschmecken**

Beim Abschmecken muss darauf geachtet werden, dass der eigene Speichel nicht an die Speisen gelangt. Denn im Mund jedes Menschen befinden sich natürlicherweise Mikroorganismen. Entnehmen Sie daher mit einem sauberen Löffel eine kleine Portion der Speise und geben Sie diese in ein Schälchen oder direkt auf einen Löffel, mit dem Sie probieren wollen. Dann bleibt die Speise selbst rein.

**Zubereitete Speisen und Geschirrinnenflächen  
nicht mit bloßen Händen anfassen**

An den Händen befinden sich immer Mikroorganismen. Sie können auf Speisen oder Geschirr übertragen werden, wenn Sie diese mit bloßen Händen anfassen. Tragen Sie daher saubere Handschuhe zum Portionieren oder Mischen von Speisen, die anschließend nicht mehr erhitzt werden. Geschirrinnenflächen dürfen nicht mit den Händen berührt werden.

**Speisen ausreichend erhitzen**

Hitze tötet die meisten Mikroorganismen ab. Wichtig ist dabei, dass Lebensmittel auf 72 Grad Celsius für zwei Minuten erhitzt werden – und zwar nicht nur oberflächlich, sondern auch in ihrem Kern. Das gilt auch für Speisen, die zwischenzeitlich gekühlt gelagert wurden und heiß serviert werden. Zur Sicherheit können Sie die Kerntemperatur mit einem Thermometer kontrollieren.

**Bei der Speisenausgabe:****Speisen nicht unter 65 Grad Celsius heiß halten**

Bei Temperaturen zwischen 15 und 55 Grad Celsius vermehren sich viele Keime besonders schnell. Heiße Speisen, die zur Ausgabe bereitgehalten werden, müssen eine Temperatur von mindestens 65 Grad Celsius haben. Die Warmhaldedauer sollte nicht mehr als drei Stunden betragen.

**Lebensmittel möglichst schnell herunter kühlen**

Sicherheitshalber sollte der Temperaturbereich zwischen 10 und 65 Grad Celsius beim Abkühlen innerhalb von zwei Stunden durchlaufen werden, um eine Keimvermehrung zu vermeiden. Füllen Sie die Speisen daher zum Abkühlen gegebenenfalls in kleinere Behälter um. Denn je kleiner die Menge, umso schneller kühlen die Speisen ab.



## Küchenhygiene

### In der Küche Ordnung halten

Gegenstände, die nicht zur Küchenarbeit benötigt werden, gehören nicht in die Küche. Denn durch sie können Schmutz und Mikroorganismen auf Lebensmittel übertragen werden. Entfernen Sie leere Transportbehälter, etwa von Obst und Gemüse oder Milchprodukten oder leere Dosen unverzüglich aus dem Küchenbereich.

### Küche, Lagerräume und Arbeitsmittel sauber halten

In schmutzigen Räumen und auf verunreinigten Arbeitsmitteln können sich Mikroorganismen leicht vermehren. Sind die Räume dagegen sauber und die Maschinen und Arbeitsmittel gereinigt, fehlt den Keimen die Nahrung und sie können nicht wachsen. Reinigen Sie daher Maschinen und Geräte immer sofort nach ihrer Benutzung mit heißem Wasser und Reinigungsmitteln.

### Arbeitsplatz zwischendurch immer wieder reinigen – dafür saubere Wischtücher, am besten Einwegtücher verwenden

Lebensmittelreste und Verunreinigungen trocknen an und lassen sich dann nur sehr schwer entfernen. Sie bilden Keimherde, die mit dem bloßen Auge nicht zu erkennen sind. Deshalb nach jedem Arbeitsgang den Arbeitsplatz gründlich säubern. Schmutzige, oft benutzte Wischtücher enthalten viele Mikroorganismen, die beim Reinigen auf Arbeitsflächen oder Arbeitsmittel übertragen werden. Verwenden Sie deshalb täglich frische Wischtücher oder benutzen Sie Einwegtücher, die Sie anschließend entsorgen.

### Kühlräume nicht überfüllen

Sind die Kühlräume zu voll, sinkt ihre Kühlleistung. Dadurch kann die Innentemperatur steigen, so dass Mikroorganismen sich leichter vermehren können. Deshalb sind ausreichende Kühlkapazitäten notwendig. Achten Sie außerdem darauf, nicht zu viel Ware auf einmal kühl lagern zu müssen.

### Temperaturhöhe und Reinigungszeit bei der Spülmaschine nicht verstellen

Am gereinigten Geschirr verbleibende Speisereste sind Ekel erregend und können Mikroorganismen als Nahrung dienen. Auch wenn die Zeit drängt: Die Reinigungszeit bei der Spülmaschine muss eingehalten werden. Beachten Sie auch die Vorgaben zur Temperatur und zur Menge des Reinigungsmittels. Nur so erzielen Sie einwandfreie Spülergebnisse.

### Reinigungs- und Desinfektionsmittel außerhalb der Küche lagern

Reinigungsmittel, Desinfektionsmittel und Schädlingsbekämpfungsmittel können Lebensmittel verunreinigen. Sie dürfen nicht mit Lebensmitteln in Berührung kommen und müssen daher außerhalb der Küche gelagert werden. Ein versehentlicher Verzehr kann Verätzungen und Vergiftungen verursachen.

# Impressum

Herausgegeben von

aid infodienst e. V.  
Heilsbachstraße 16  
53123 Bonn  
Tel. +49 228 8499-0  
Fax +49 228 8499-177  
aid@aid.de  
www.aid.de  
www.was-wir-essen.de  
Download: 0627

Gefördert durch:



Bundesministerium für  
Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

---

Bundesinstitut für Risikobewertung  
Postfach 12 69 42  
10609 Berlin  
Tel. +49 30 18412-0  
Fax +49 30 18412-4970  
bfr@bfr.bund.de  
www.bfr.bund.de

Weiterführende Informationen im aid-Heft 1323 Küchenhygiene