

Der Gesundheit zuliebe

Haushalt / Bei der täglichen Arbeit sollte stets auf Hygiene und Sauberkeit geachtet werden. Ganz besonders in der Küche.

GRÄNICHEN Stellen Sie sich vor, ein Beauftragter vom Amt für Verbraucherschutz kommt unangemeldet auf eine Kontrolle in Ihre Küche. Wie würden Sie reagieren? Wissen Sie, wo die kleinen Defizite rund um die Hygiene sind?

Hygieneregeln sind für alle Menschen gedacht. Im Privathaushalt verpflegen wir Familienmitglieder, Gäste usw. und diese haben ein Recht, dass wir das so gut wie möglich machen.

Hygiene und Sauberkeit sind nicht ganz dasselbe. Sauber bedeutet, frei von Schmutz oder Dreck auf Gegenständen oder Flächen. Das heisst, wir waschen Gemüse und Früchte gründlich, damit sie auch roh geniessfertig zu essen sind.

Bei der Hygiene geht es um Massnahmen, mit welchen die Gesundheit der Menschen aufrecht erhalten wird. Hygiene hat eine Beziehung zu Gesundheit und Wohlfühlen. Selbstverständlich gehört das Waschen der Hände als A und O zur Hygiene jedes einzelnen Menschen. Viele Bakterien können durch Husten, Niesen und Berühren mit den Händen übertragen werden. Bakterien vermehren sich sehr schnell, Viren hingegen können sich nicht selbstständig vermehren.

Wie in den Grossbetrieben können auch wir im Privathaushalt unterscheiden zwischen persönlicher und betrieblicher Hygiene und der Produkthegiene.

Persönliche Hygiene

Die persönlichen Hygieneregeln werden von Vorteil von allen eingehalten, denn durch sie bleiben wir gesund und das Essen ist ein Genuss ohne negative Folgen für die Gesundheit.

Hände waschen, Haare zusammenbinden und Berufskleider tragen, das ist meist üblich, obwohl das Tragen von Berufskleidern, sprich Schürzen, im



Sorgfältiges Händewaschen ist ein wichtiger Bestandteil der persönlichen Hygiene.

(Bild fotolia)

Privathaushalt nicht überall praktiziert wird.

Weil an den Kleidern Millionen von Mikroorganismen haften, tragen wir eine Schürze, um die Kleider und die Nahrungsmittel vor diesen zu schützen. Selbstverständlich waschen wir die Schürze regelmässig genügend heiss.

Bei langen Haaren empfiehlt es sich, diese zusammenzubinden, weil die Mikroorganismen darin sonst einen idealen Platz finden, um sich zu vermehren.

Weil zwischen dem Schmuck und der Haut ein idealer Nistplatz für Mikroorganismen ist, legen wir beim Verarbeiten von Teig den Fingerschmuck und die Uhr weg.

Zum Probieren der Speisen verwenden wir einen sauberen Löffel oder eine saubere Gabel und nach dem Probieren wa-

Was es zu beachten gilt

Hygienisch arbeiten gehört zu unserem Alltag, denn wir verpflegen Familienmitglieder und Gäste. Einige Punkte, die zu beachten und zu bedenken sind:

- Temperaturen im Kühlschrank regelmässig kontrollieren.
- Fleisch am Abend vorher aus dem Tiefkühler nehmen und im Kühlschrank langsam auftauen lassen.
- Küchengeräte, Schneidbretter und Messer regelmässig gründlich reinigen.
- Rohe von gekochten Produkten trennen.
- Pouletfleisch immer gut durchbraten.
- Verdorbene Produkte sofort entsorgen.

- Nach dem Einkauf die gekühlten Nahrungsmittel sofort in den Kühlschrank stellen.
- Arbeitskleider – je nach Verschmutzung – wechseln und waschen.
- In der Umgebung hat es immer Keime, das ist normal. Wer mit gesundem Menschenverstand und einigem Wissen arbeitet, wird kaum Probleme haben.
- Es macht keinen Sinn, die eigene Küche mit antibakteriellen Reinigungsmitteln zu putzen. Ein bisschen Schmutz schadet uns nicht. Hingegen kann uns übertriebene Hygiene oder übertriebener Schmutz krank machen. *mh*

schen wir diese ab. Zweimal mit dem gleichen Löffel ein Gericht zu degustieren, das ist nicht erlaubt.

Wunden müssen sofort desinfiziert und abgedeckt werden. Oftmals ist es ein grosser Schutz, wenn man Gummihandschuhe oder Einweghandschuhe trägt. Wobei zu bedenken ist, dass bei Einweghandschuhen die Hygieneregeln eingehalten werden müssen. Schmutzige Verbände müssen gewechselt werden.

Antibakterielle Seifen

Eine Gefahr für Verletzungen sind herumliegende Schneidmesser. So schnell greift man irgendwo hinein und schneidet sich. Praktisch ist ein Kellentopf mit etwas Wasser gefüllt, dort kann man die gebrauchten Löffel, Messer, Kellen hineinstellen

und vermindert die Unfallgefahr.

Zur persönlichen Hygiene können auch antibakterielle Handseifen usw. genutzt werden. Antibakteriell bedeutet, dass sie gegen Bakterien wirken. Konkret heisst das, dass diese Seife die Vermehrung der Bakterien einschränkt. Es fragt sich, wie viel wir von solchen Produkten im Haushalt haben sollen. Grundsätzlich kann man im Privathaushalt auf solche Produkte verzichten, wenn die ganze Familie gesund ist.

Mikroorganismen

Unser Arbeitsplatz in der Küche, die verschiedenen Bretter und Messer können viele Mikroorganismen aufnehmen, die dann von dort auf Nahrungsmittel gelangen. Daher ist besondere Vorsicht geboten.

Die Resten füllen wir in eine Plastikdose ab und decken sie zu. Wenn wir den Inhalt anschreiben, kann jedermann sofort sehen, was an Vorrat noch da ist. Das ist vor allem dann sinnvoll, wenn verschiedene Personen im Haushalt leben und zu unterschiedlichen Zeiten essen.

Für das Schneiden von Gemüse, Obst oder Fleisch verwenden wir verschiedene Küchenbretter. Jeder Betrieb/jede Familie definiert zum Beispiel das gelbe Brett für Früchte, das grüne Brett für Gemüse, ein rotes Brett für das Schneiden von Fleisch usw.

Zur Produkthegiene gehört das regelmässige Wechseln von Küchen- und Handtüchern. Die Temperaturen der Nahrungsmittel sollen fachlich richtig sein, d. h. zum Beispiel Fleisch über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Speiseresten werden nach Möglichkeit weiterverwertet. Die Rüstabfälle, Kaffee- und Teesatz auf den Kompost legen. Kompostbecken und Abfallimer regelmässig leeren. *Marlis Hodel, Hauswirtschaft, LZ Liebegg, Gränichen AG*

BAUERNKÜCHE

Kräuter-Cannelloni



Zubereitung: ca. 1 Stunde
Gratinieren: ca. 40 Minuten
Für 4 Personen

1 ofenfeste Form von ca. 22x35 cm
1 Spritzsack ohne Tülle oder 1 Plastikbeutel

Füllung:
500 g Gschwelli, geschält, an der Bircherraffel gerieben
1 Zwiebel, an der Bircherraffel gerieben
1 Handvoll Kräuter, fein geschnitten
75 g Sbrinz AOP, gerieben
125 g Kräuter-Frischkäse
2 Eier
1 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle

250 g Cannelloni

Béchamelsauce:
6 dl Milch
4 EL Mehl
2 EL Butter
Muskatnuss
Paprika
Salz
Pfeffer aus der Mühle
50 g Sbrinz AOP, gerieben

Brösmeli:
5 EL Paniermehl
2 EL Butter
je 2 EL fein geschnittener Bärlauch und Schnittlauch

1. Füllung: Alle Zutaten gut verrühren, würzen. Füllung in den Spritzsack oder Plastikbeutel geben. Beim Plastikbeutel eine kleine Spitze wegschneiden, Cannelloni füllen, nebeneinander in die ausgebutterte Form legen.

2. Sauce: Alle Zutaten bis und mit Pfeffer unter ständigem Rühren mit dem Schwingbesen aufkochen, bei kleiner Hitze 5 bis 10 Minuten köcheln. Sauce über die Cannelloni giessen, mit Sbrinz bestreuen.

3. Brösmeli: Paniermehl mit Butter zu einer krümeligen Masse verreiben, Kräuter darunterstreuen, über die Cannelloni streuen. In der Mitte des auf 200°C vorgeheizten Ofens 40 bis 45 Minuten gratinieren.

www.swissmilk.ch

VORRAT

Beerenkonfi

500 g Himbeeren
500 g Brombeeren
Saft von einer Zitrone
1 kg Gelierzucker
75 g Baumnußkerne
75 g Zucker

1. Baumnuße hacken und in einer Pfanne ohne Fett hell anrösten. Zucker darüber streuen und unter Wenden hellbraun karamellisieren. Den Krokant auf ein geöltes Blech geben, abkühlen lassen und anschliessend zerbrechen.

2. Beeren mit Zitronensaft und Gelierzucker in einer Pfanne vermischen und unter Rühren zum Kochen bringen. Nach der angegebenen Kochzeit sprudelnd kochen lassen und dann Gelierprobe machen.

3. Zum Schluss den Krokant unterrühren. Heiss in Gläser füllen und diese sofort verschliessen. *zi*

Aus: **Früchte einkochen, kandieren, einlegen, Gabriele Lehari**

NATURKOSMETIK

Mit Kräuter gegen Schuppen

Wenn die Kopfhaut juckt und der Kragen ständig voller weisser Flöckchen ist, helfen frische Kräuter aus dem Garten. Die Blätter von Thymian und Rosmarin bringen die Kopfhaut wieder ins Gleichgewicht und fördern überdies die Durchblutung der Kopfhaut. Für einen halben Liter Wasser braucht es 3 EL frische Thymianblätter. Den Thymian etwa 10 Minuten in Wasser bei geringer Hitze kochen, durch einen Kaffeefilter abseihen, den abgekühlten Sud in die Kopfhaut einmassieren, in den Haaren vertei-

len. Eine Stunde einwirken lassen, ausspülen. Für eine Rosmarin-Tinktur braucht es 2 TL frische Rosmarinblätter, 80 ml 40-prozentiger Alkohol (z. B. Wodka). Die Blätter klein schneiden und zusammen mit dem Alkohol in ein Schraubglas geben. Vier Wochen ziehen lassen. Über einen Kaffeefilter abseihen und die Tinktur in die Kopfhaut einmassieren. Die Haare danach an der Luft trocknen lassen. *zi*

Aus: **Natürlich schön und gesund, Marlies Busch**

